

70
2ej



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
IZTACALA

UNA ALTERNATIVA DE PREVENCION
PARA LOS CONFLICTOS DE PAREJA:
BOLETIN DE INFORMACION

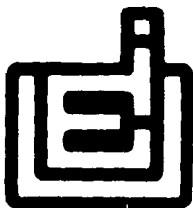
T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

MARIA ISABEL MUNGUIA CABEZAS



LOS REYES IZTACALA OCTUBRE 1994

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está 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.

Si te atrae una lucecita, siguela
Si te conduce al pantano, ya saldrás
de él.

Pero si no la sigues,
Toda la vida te mortificarás pensando
que acaso era tu estrella.

SENECA

Una vez más gracias Señor,
por mi existencia, por lo
que soy, por lo que hago y
por lo que tengo.

Un recuerdo póstumo a mis
queridos padres, con pro-
fundo amor y respeto.

Mi agradecimiento muy especialmente pa-
ra mi amadísimo esposo, el ser más ge-
neroso y comprensivo.

Gracias por tu amor, ternura y apoyo -
siempre incondicional a pesar de todo-
y de todos. Con todo mi amor, admira-
ción y respeto. Para tí mi vida.

Para mis hijos que son el amor de
mi alma y mi orgullo.

Juan Manuel y Carlos Augusto, gra-
cias por ser la luz de mi anhelo
y motivo de mi superación.

A mis amigas Pilar y Lety
porque las quiero mucho

Con especial cariño para la
Sra. Lucía Reza. Porque gra-
cias a su invaluable ayuda
y apoyo, logré que se forma-
ra una nueva profesionista.

A Marco V. Velazco, por haber hecho
posible la realización de este tra-
bajo. Gracias.

Gracias a todos mis maestros, compañeros amigos y familiares
que de alguna u otra manera intervinieron en mi formación profesio-
nal.

INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
CAPITULO 1 Importancia Histórica de la Relación de Pareja en México.	
La Pareja en la Epoca Prehispánica.....	7
La Pareja en la Epoca Colonial.....	9
La Pareja en la Epoca Contemporánea.....	10
CAPITULO 2. Modelos Teóricos Enfocados a los Problemas en Pareja.	
Enfoque Psicoanalítico.....	14
Enfoque Conductual.....	16
Enfoque Cognitivo-Conductual.....	17
CAPITULO 3. Formas de Evaluación Conductual	
Niveles de Evaluación.....	22
Identificación del Problema.....	23
Medida y análisis Funcional.....	25
Evaluación del Proceso Terapéutico.....	26
Evaluación de los Resultados.....	26
Areas de Evaluación.....	27

INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPITULO 1 Importancia Histórica de la Relación de Pareja en México.	
La Pareja en la Epoca Prehispánica.....	7
La Pareja en la Epoca Colonial.....	9
La Pareja en la Epoca Contemporánea.....	10
CAPITULO 2. Modelos Teóricos Enfocados a los Problemas en Pareja.	
Enfoque Psicoanalítico.....	14
Enfoque Conductual.....	16
Enfoque Cognitivo-Conductual.....	17
CAPITULO 3. Formas de Evaluación Conductual	
Niveles de Evaluación.....	22
Identificación del Problema.....	23
Medida y análisis Funcional.....	25
Evaluación del Proceso Terapéutico.....	26
Evaluación de los Resultados.....	26
Áreas de Evaluación.....	27

CAPITULO 4. Una Alternativa Psicológica de Prevención para los Conflictos de Pareja. Boletín Informativo para Parejas Jóvenes.

Apartado de Información.....	32
Apartado de Comunicación.....	45
Apartado de Solución de Problemas y Toma de Decisiones.....	58
Apartado de Restructuración Cognitiva.....	64
Apartado de Sexualidad.....	70
CONCLUSIONES.....	83
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	85

RESUMEN

A lo largo del presente trabajo encontrarán como se ha venido planteando la relación de pareja desde la época prehispánica hasta nuestros días y su continua evolución.

Así como la manera en que el tema "Conflictos de Pareja" ha sido abordado por las diferentes aproximaciones teóricas que en psicología competen.

Posteriormente, se plantean las formas de evaluación conductual mediante las cuales se puede abordar la problemática del conflicto en pareja desde el enfoque Cognitivo-Conductual.

Finalmente se presenta una alternativa psicológica con el fin de prevenir los conflictos de pareja, la cual queda impresa en un Boletín Informativo sobre los aspectos más comunes que se establecen raíz de una relación de esta índole, por ejemplo, se presenta un apartado de Información, en el cual se encuentran temas como la organización de las actividades del hogar, la programación de gastos generales, la planificación familiar y la educación de los hijos así como la planeación del tiempo libre. También hay un apartado sobre Comunicación, en el que se abordan los temas de comunicación verbal y no verbal y los elementos que la conforman, además de cómo se vinculan estos aspectos a la relación de pareja. En el apartado de Solución de Problemas y Toma de Decisiones,

se presenta información correspondiente y una estrategia diseñada para que puedan eficientizar su toma de decisiones en un momento dado. El apartado de Restructuración Cognitiva, se pretende enseñar a discriminar y elaborar pensamientos funcionales para contrarrestar los pensamientos irracionales que impidan el desarrollo de la pareja. Por último el apartado de Sexualidad, se elaboró con información básica sobre la anatomía y la fisiología sexual, y se incluyeron temas como el ciclo de respuesta sexual tanto masculino como femenino, la importancia del orgasmo y los problemas que se presentan comunmente en cuanto a sexualidad en un pareja.

Esta propuesta pretende invitar a las parejas jóvenes a conocer como la psicología puede dar respuesta a los conflictos de pareja de manera preventiva.

INTRODUCCION

La pareja es considerada como la principal unidad social para la posterior formación de la familia dentro de una sociedad.

Bueno (1985); Master y Jonhson, (1978) y Navarro, (1986), definen a la pareja como la relación de una persona con otra del sexo contrario, por medio de la cual se establece el compromiso de seguir unidos, apoyándose para su mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan. Pueden o no estar unidos legalmente y/o religiosamente. Es la fuente principal de reproducción de comportamientos sociales, involucrando valores morales e ideológicos (Anguiano,1989).

Debido a la importancia que tiene la unión en pareja, en la sociedad surge el interés por conocer cuáles son los aspectos internos relacionados con la vida en pareja que contribuyen a los divorcios y separaciones, ya que este tipo de problemas se presentan con gran frecuencia en nuestro país.

Estadísticamente se ha demostrado, que cada vez son más las parejas jóvenes que terminan divorciándose. Durante la época Prehispánica y Colonial, la mayoría de las personas que deseaban vivir en compañía de una pareja, debían casarse. En la actualidad es un número reducido de personas que están dispuestas a hacerlo y muchas de las parejas que deciden casarse suelen fracasar por diversas causas.

Actualmente se habla de que la pareja como institución social se encuentra en crisis, en comparación con épocas anteriores y de ésto, se debe a la variación que se ha generado sobre los modos y estilos de educación y autoridad que en las últimas décadas se ha ejercido sobre sus miembros.

Los estudios realizados en México, presentan altos índices de divorcios y separaciones durante la última década. Armendariz y Avila (1985) afirman que tres cuartas partes de las parejas mexicanas terminan separándose. Navoa (1989) reporta, que de los matrimonios que se efectúan, el 4.56% terminan divorciándose o separándose, sin considerar a las parejas con conflictos y que no se separan. También se ha observado que la tasa mayor de divorcios corresponde al segundo o tercer año después del matrimonio, descendiendo hacia el séptimo año y luego declina gradualmente. Puesto que, en el divorcio es más frecuente en los primeros años de matrimonio alrededor de las tres quintas partes de las parejas divorciadas no tienen hijos.

Existen diversas causas a las que se les atribuye la desintegración familiar. Chinoy (1966) y Sprott (1967 en: Jhonson, 1967) consideran que la causa principal es la transformación de los roles sociales y ocupacionales en el seno familiar que fueron originados por la influencia de la industrialización. Otra de las causas comunes se deben al cambiante tono emocional de la vida familiar, cambios

provocados por la responsabilidad, la economía, la presión emocional y los conflictos personales. La disminución de la influencia religiosa en el panorama actual de la vida social del país, la heterogeneidad de la población y las fuertes demandas afectivas, son otras de las causas que contribuyen a la separación o divorcio de las parejas.

Por otro lado, se encuentran los aspectos externos en la relación de pareja tales como las actividades fuera del hogar, la búsqueda de un amante, el alcoholismo, etcétera, lo que lleva a la inestabilidad familiar, provocando una serie de situaciones desventajosas para ambas personas.

Se observa cómo el estudio de los conflictos vinculados directamente con la pareja, tienen gran repercusión, por el alcance que a nivel social y cultural posee. En este sentido el quehacer del psicólogo se encuentra ligado con gran frecuencia a conflictos maritales que van desde celos, falta de comunicación, carencia de habilidades para negociar, intereses distintos y depresión, hasta problemas relacionados con los hijos como consecuencia de lo mismo.

Actualmente se considera que la existencia de los problemas en la pareja se deben generalmente a la falta de información y comunicación sobre aspectos muy concretos como la sexualidad, la expresión de los sentimientos y sus necesidades y

expectativas, la solución de problemas, la toma de decisiones y los pensamientos irracionales.

Por lo tanto, el presente trabajo se propone la elaboración de un boletín con información básica en relación a los aspectos cotidianos que se viven en pareja, dirigida a parejas jóvenes; como una alternativa factible para optimizar su relación y que al mismo tiempo contribuya a disminuir el alto porcentaje de divorcios y separaciones.

Dentro del boletín se brindara información específica sobre la áreas de Información, Comunicación, Sexualidad, Solución de Problemas y Toma de Decisiones, Reestructuración Cognitivas.

Aspectos que por no ser contemplados y aplicados por la pareja generalmente dificultan su convivencia y su relación, facilitando la presencia de conductas como la agresión, la depresión, la inseguridad etc., teniendo un fuerte impacto emocional sobre uno o ambos cónyuges.

CAPITULO 1.

**IMPORTANCIA HISTORICA DE LA RELACION DE PAREJA
EN MEXICO**

IMPORTANCIA HISTORICA DE LA RELACION EN PAREJA EN MEXICO

Para conocer los antecedentes y cambios que a lo largo de la historia de México ha presentado la evolución de la relación en pareja, es necesario abordar las siguientes tres épocas: la Prehispánica, la Colonial y la Contemporánea.

A lo largo de la historia existieron diversas formas de conceptualizar a la pareja o a la familia, teniendo diferentes matices, y cambiando las funciones de sus miembros de acuerdo con el momento y las exigencias sociales que predominaban.

La época prehispánica se caracterizaba principalmente por el significado religioso que se adoptaba en los aspectos sexuales y de pareja, como respuesta a las demandas y necesidades de la sociedad.

Durante esta época la pareja se define básicamente como monogámica, aunque la poliandria era practicada entre la clase noble y los guerreros distinguidos, lo cual aseveraba dos situaciones, por un lado que se contribuyera al crecimiento de la población y por otro a mantener un bienestar económico ya que el hecho de tener varias mujeres significaba un acrecentamiento material, pues se les encomendaba la tarea de fabricar productos que pudieran venderse o cambiarse.

Debido a que en estos pueblos la sociedad era prácticamente patriarcal, la mujer no podía ejercer la poliandria, mucho menos se le permitía su participación en el área política o religiosa.

La virginidad tanto femenina como masculina eran atributos de gran valor, pero con grandes diferencias en cuanto a la libertad para ambos, la falta de virginidad en la mujer era causa de repudio y de vergüenza pública para los padres de ésta, actitudes que no se tomaban para con los hombres.

La decisión para formar un matrimonio era tomada por los padres y se permitía siempre y cuando existiera un acuerdo político, económico y social, los aspectos como el afecto y la compatibilidad eran poco relevantes.

"Las relaciones sexuales solamente eran aprobadas dentro del matrimonio, éstas no se limitaban únicamente al aspecto de reproductivo, sino que también se aceptaba que tuvieran el objetivo de producir placer y satisfacción, tanto en el hombre como en la mujer para impedir el adulterio" (Chávez, 1987 y López, 1982).

En cuanto a los roles sociales estaba establecido que los hombres debían cumplir con las actividades agrícolas,

políticas, religiosas y materiales, mientras que la mujer se dedicaba al cuidado de los hijos, las labores caseras y los trabajos de hilado y tejido (López, 1982, Revel, 1982 y Soustelle, 1982).

Dichos roles se mantuvieron durante esta época a través de la educación sexual por medio de la religión, ya que ésta era la encargada de determinar el camino que deberían tomar tanto la mujer como el hombre.

El aspecto fundamental en la relación de pareja durante la época Colonial, fue el marcado por las costumbres traídas por los españoles, los encargados de cristianizar a la población indígena; dicho movimiento transformó las costumbres prehispánicas permitiendo el surgimiento de una nueva cultura.

En esta época la familia seguía siendo monogámica, sin embargo, es importante mencionar que sí se permitía la poligamia, siempre y cuando el hombre fuera discreto y respetara a su esposa.

Los roles sexuales eran determinados por la categoría social, posición económica, familiar etc. "la sociedad y la iglesia imponían las obligaciones que toda mujer debía cumplir, no importando su condición social; dentro de las cuales se

encontraba el acatamiento a los preceptos religiosos, la laboriosidad, la honestidad y la sumisión al esposo. A diferencia de la educación de los hombres, ello debían aprender a llevar la autoridad y tener cargos de importancia social, así como saber ejecutar trabajos pesados (Gonzalbo, 1985).

De esta forma la mujer se orientaba a los trabajos domésticos y a la crianza de los hijos y el hombre era el que debía llevar la autoridad y el dominio sobre su esposa.

Las relaciones sexuales tenían como objeto la reproducción y la satisfacción del hombre, además debido a la fuerte influencia religiosa se sobre valoraba la virginidad femenina, era considerada como la "pureza" que la mujer debía entregar al hombre.

La mayoría de las familias de esta época eran numerosas, porque la religión prohibía el uso de alguna medida para el control natal ya que los hijos eran una "bendición de Dios" y por tanto no se podía impedir su nacimiento.

Actualmente los medios por los cuales se escoge una pareja es de forma voluntaria y bajo la responsabilidad de que las consecuencias recaen sobre los mismos individuos.

Los individuos afirman que el criterio para la elección de una pareja es por el hecho de "estar enamorado" donde participan elementos como la apariencia física, costumbres, capacidades intelectuales y afectivas, etcétera (Anguiano,1989).

Finalmente una vez que se realizó la selección, la pareja se enfrenta a la adaptación de un nuevo estilo de vida. En este renglón existen algunos sectores de la población donde la pareja se comporta de una manera tradicional. En los últimos años los roles que en épocas pasadas habían sido establecidos para los miembros de una pareja, se han venido modificando debido a los cambios sociales, al desarrollo tecnológico, la industrialización, la crisis económica y las reivindicaciones feministas.

En la actualidad son cada vez más la mujeres que se dedican a otras actividades fuera del hogar, dicha situación trae como consecuencia que en algunas parejas se den ciertos problemas por el descontrol que sufre el hombre al sentirse cuestionado. Ahora bien, en la mayoría de los casos es común que la mujer siga sometida a dobles jornadas de trabajo. Sin embargo, dichas situaciones no son la causa directa de los conflictos de pareja, existen otros factores, la falta de información con respecto a los elementos y a las características de lo que es la pareja, la comunicación inadecuada, la falta de habilidades

para la toma de decisiones y la carencia de repertorios cognitivos funcionales, dando origen a los conflictos dentro de la pareja; aunado a ésto, existen una serie de actitudes y conductas disfuncionales que contribuyen a que siga vigente el conflicto.

En la actualidad muchos matrimonios se van ajustando a las nuevas condiciones sociales, ésto implica romper con toda una estereotipación de los integrantes de la pareja porque es necesario crear y desarrollar nuevas habilidades ante una nueva situación. Sin embargo, a pesar de los cambios que se han dado los papeles de cada uno de los miembros de una pareja no han variado mucho y los índices de divorcios siguen siendo muy altos, mostrando una inestabilidad en la pareja como unidad principal de la familia.

Como podemos observar las condiciones sociales influyen o determinan la forma de constitución familiar; sin embargo, las relaciones de pareja no siempre son lo ideal o satisfactorias que los cónyuges desearan. En ocasiones las situaciones económicas y otras la falta de organización son la causa de conflictos o separaciones familiares.

En este renglón, la psicología se planteó la necesidad de entender y explicar los problemas relacionados con la pareja y

sus implicaciones. Unidos a este fin, muchos enfoques psicológicos han dado cuenta de dicha problemática mediante las diferentes bases teóricas que los sustentan.

El siguiente capítulo muestra un panorama general, de cómo el psicoanálisis, el enfoque sistémico, el conductual y el cognitivo conductual conciben a la pareja actual y a las aparentes causas de separación o divorcio.

CAPITULO 2.

MODELOS TEORICOS ENFOCADOS A LOS PROBLEMAS EN PAREJA

El enfoque psicoanalítico, Freud resalta la importancia de las relaciones familiares durante el período de la niñez, ya que menciona es de gran influencia para la formación del carácter individual. Específicamente, sobre los conflictos que sufre una pareja, Freud señala que éstos se deben a problemas que durante la infancia de uno o ambos cónyuges no quedaron resueltos.

En este enfoque existe una correlación entre los traumas infantiles y síntomas actuales de pareja, debido a los conflictos que se habían reprimido en la vida pasada del individuo. El psicoanálisis se basa principalmente en los procesos psíquicos internos.

La corriente psicoanalítica tiene como objetivo disminuir el sufrimiento neurótico individual ya que no se puede modificar el sistema social para satisfacer necesidades individuales, es por eso que el cambio se da en lo individual a través del autoconocimiento.

Mas tarde, Ackerman modifica el enfoque psicoanalista tradicional y contempla el contexto social y cultural. Para este autor es indispensable tratar a la pareja como un todo; su objetivo es crear una nueva forma de vida y no solamente analizar síntomas y adecuar personalidades (Navarro,1986).

Ackerman y Sobel (1970) señalan que los patrones de interacción marital y familiar son el punto de diagnóstico. Ackerman considera importante no evaluar en aislado la patología de la personalidad individual, sino en el marco de la estructura psicosocial de la familia. Uno de los aspectos más importantes de este enfoque está basado en el desarrollo de criterios para el diagnóstico de la interacción marital y su interés está fundado principalmente en la dinámica de las relaciones, es decir, en el papel de funciones recíprocas que definen la relación de los cónyuges, considerando el principio de que la relación representa más que la suma de personalidades. Así el objetivo de la psicoterapia con parejas, es crear una interacción marital "Sana".

Por otro lado, el enfoque sistémico, se basa en la teoría de la comunicación. Comprende a la pareja como un sistema compuesto por dos subsistemas, hombre y mujer; al mismo tiempo que éstos forman parte de otros suprasistemas (familiar, comunidad y grupo social).

La interacción de la diada se da a través de la comunicación, manifestada mediante conductas verbales y no verbales.

Dicha perspectiva pone énfasis en el estudio de las normas, reglas, roles y jerarquías que regulan el funcionamiento del

sistema de la pareja. Por lo tanto el objetivo del terapeuta sistémico es determinar como están los límites y la comunicación del sistema a estudiar, cuyos elementos son la base sobre las que se estructura la interacción de la pareja.

El enfoque conductual, parte de que la conducta de un organismo, es el producto de su repertorio biológico y la interacción con su medio ambiente.

Esta teoría se caracteriza por el énfasis sobre el control ambiental, la medición continua de la conducta y la evaluación rigurosa de los procedimientos de intervención.

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, dichos estímulos pueden ser antecedentes o consecuentes. Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que le precede, provocando que la probabilidad de la conducta se incremente, a esta clase de estímulos se les denomina reforzadores positivos y/o negativos.

En la relación de pareja los reforzadores pueden ser la

intimidad física o sexual, hacer regalos, detalles, caricias, salir a cenar, piropos, escuchar, sonreír, abrazar, hablar, besar etc.

La aplicación de estos principios básicos en 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". El amor es una conducta. Una pareja se siente "enamorada" cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que ambos les hacen sentirse bien 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, es donde se encuentra la raíz del "amor".

Al respecto Jacobson (1979) sostiene que el desacuerdo o conflicto en la pareja está en función directa con el bajo nivel de reforzadores intercambiados entre las partes involucradas.

Dentro del enfoque Cognitivo-Conductual, Edler y Magnussen (1976) señalan cuatro características primordiales para explicar el comportamiento.

1.- La conducta es el efecto de un proceso continuo de retroalimentación entre el individuo y la situación en la que se encuentra.

2.- Como proceso de interacción, el individuo es un agente activo.

3.- Dentro de esta interacción, el factor cognitivo constituye un agente determinante de la conducta.

4.- En cuanto a la significación psicológica de la situación constituye para el organismo un factor importante de causalidad.

Mahoney (1973) menciona cinco variables cognitivas ligadas a la conducta de un individuo; a) Competencia, b) Estrategias de tratamiento de la información, c) expectativas, d) valor subjetivo de los estímulos y e) sistemas de planificación y de autorregulación.

También, se han señalado varios aspectos relacionados con las cogniciones como el procesamiento de la información que incluye aspectos de atención, percepción, lenguaje y memoria, expectativas de sí mismo y de otros. Autoreporte: solución de problemas y habilidades de afrontamiento; en el procesamiento

conceptual y simbólico se incluyen: respuestas efectivas para afrontar situaciones problemáticas.

Bandura (1971) señala que las cogniciones tienen la función de mediar conductas a través de la representación simbólica entre los estímulos antecedentes y las respuestas manifiestas que pueden tener profundos efectos en la determinación del comportamiento.

Por otro lado, se ha manifestado que uno factor importante, que propicia los problemas de pareja son los referidos como "errores cognitivos", pues facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas e interfieren con la comunicación de pareja, provocando además estados de ansiedad y depresión a los integrantes de la pareja (Anguiano, 1989).

En sentido amplio los psicólogos de esta corriente se preocupan por saber cómo y en qué condiciones los eventos cognitivos afectan la conducta.

En este renglón Ellis (1986), se dedicó a estudiar las alteraciones de la cognición del paciente y explica los principios fundamentales en la Terapia Racional Emotiva.

Autores como Linerman, Costa, Serrat, Azrin, Patterson, etc.,

trabajaron con el enfoque cognitivo conductual aplicándolo directamente a los problemas de pareja.

Liberman (1970), se basó en la técnica de contrato de contingencias para crear una estrategia específica y al tratamiento de parejas con problemas, mediante el cual se programan las conductas reforzadas que ocurren en la interacción de la pareja.

Patterson (1970) basa su trabajo en la teoría del aprendizaje social cuyo objetivo principal es lograr que los cónyuges trabajen como agentes de cambio y programadores de las contingencias ambientales.

Stuart (1975) señala la importancia de implementar o incrementar las habilidades de comunicación y el intercambio de conductas gratificantes en las parejas.

La primera investigación en terapia marital conductual, fue realizada por Stuart en (1969), quien uso el método de contrato recíproco con cuatro parejas. En cada caso las parejas buscaban el tratamiento como última medida previa a obtener el divorcio, y en los cuatro casos la esposa enlistaba como su primer deseo, que su esposo conversara más con ella. Las parejas deseaban también incrementar la frecuencia de intercambio sexual.

Stuart, reportó incrementos en la conversación sexo y satisfacción marital, que persistieron después de 48 semanas.

Por otra parte en el área de entrenamiento de habilidades sociales, Golfried y D' Zorrilla (en: Gottman, 1979) sostienen tres pasos para desarrollar programas, siguiendo la identificación de dos grupos, llamados "competentes" e "incompetentes". El primer paso es el análisis situacional, el segundo enumeración de las respuestas y el tercero evaluación de las respuestas; estos tres pasos han sido usados en el entrenamiento de la aserción.

CAPITULO 3

FORMAS DE EVALUACION CONDUCTUAL

Dentro del modelo conductual los conflictos de pareja se manejan bajo la posible existencia de una inadecuación en el intercambio conductual. Para tal caso se evalúan los elementos de influencia conductual mutua, los cambios conductuales que ambos integrantes deseen, las alternativas para proporcionar dichos cambios, las variables que mantienen las conductas no deseadas, los reforzadores potenciales que cada uno posee y que pueden ser aplicados y efectivos dentro de la terapia, así como los problemas que a nivel individual reporte la pareja y que influyan de esta manera en el intercambio conductual y en la relación de pareja. Todos estos datos son indispensables para elaborar un programa de intervención adecuado a las necesidades de la pareja.

Otro aspecto importante de la evaluación conductual consiste en verificar que las técnicas o estrategias aplicadas generen resultados más acordes a los objetivos planteados.

NIVELES DE EVALUACION:

En evaluación conductual de los problemas de pareja Keffe (1978) y Costa y Serrat (1982) señalan cuatro niveles fundamentales: la identificación del problema, medida y análisis funcional, evaluación del proceso terapéutico y evaluación de los resultados.

IDENTIFICACION DEL PROBLEMA:

El procedimiento para detectar el tipo de problema (s) que una pareja reporta, inicia con la entrevista o bien con un cuestionario. En el caso de que el conflicto de pareja se deba a algún problema personal de alguno de los cónyuges es recomendable realizar una evaluación y/o tratamiento por separado paralelo a la intervención de pareja. Bauchard y Granger (1981) señalan que las entrevistas individuales facilitan la recolección de la información dado que se presentan con menor hostilidad, defensa y censura; sin embargo, es conveniente celebrar entrevistas conjuntas y alternas para permitir que ambos interesados desarrollen una percepción más justa de las interacciones problemáticas.

El cuestionario puede servir como otra herramienta que complemente la información rescatada por la entrevista. Estos pueden ser aplicados al finalizar la entrevista o bien para contestar en casa.

Durante las entrevistas el terapeuta manejará términos descriptivos y específicos para facilitar en mayor grado las situaciones y las conductas que refieran el problema; debe evitarse desviar el objetivo principal y tomar una postura neutral ante la pareja.

Para que la entrevista sea eficaz se sugiere elaborar cierta

estructuración con el propósito de ser más específicos en las siguientes áreas:

1. Comienzo de la relación
2. Entendimiento afectivo
3. Principales problemas
4. Frecuencia actual de la interacción problemática
5. Pensamientos y sentimientos positivos y negativos hacia el otro
6. Actividades placenteras compartidas
7. Relación sexual actual
8. Compañero ideal
9. Experiencia sexual fuera de la pareja
10. Problema individual que contribuye al problema en pareja
11. objetivo y expectativas de tratamiento.

Muchos de los instrumentos empleados para la evaluación ayudan, primero a reunir información útil y segundo enseñan a las parejas nuevas formas de pensar y algunas ocasiones permiten descubrir aspectos positivos que eran inadvertidos.

Existe actualmente un gran número de cuestionarios e inventarios que permiten evaluar aspectos muy específicos relacionados con los problemas de pareja; entre éstos se encuentran: Potential Problems Ccklist, Area de Cambio Social, Inventario de Actividades Maritales, Formas de Conflicto

Marital, Cuestionario de Intercambios de Conductas de Pareja, sólo por mencionar algunos.

MEDIDA Y ANALISIS FUNCIONAL:

Mediante el análisis funcional es posible seleccionar y precisar áreas específicas para la evaluación, de tal manera que se conozcan los factores que contribuyen a que se presente el problema. Además nos permite apreciar y vincular otros aspectos que influyen de algún modo sobre las conductas de interés; dicha relación facilita al terapeuta establecer áreas de trabajo prioritarias para intervenir y empezar a generar resultados específicos.

El terapeuta puede utilizar la entrevista como el medio de observación y análisis de las interacciones con la pareja. Una vez que se determinen los objetivos específicos de trabajo, se inicia con los registros y las observaciones pertinentes al caso. Es importante tener en cuenta la forma en la que la pareja describe sus problemas porque de ello depende que se tome una solución.

El objetivo principal de intervención es enseñar a la pareja a definir sus dificultades y/o problemas en términos de conductas concretas y objetivas que les permitan conocer que es lo que hay que modificar y en qué sentido (Barrios y Martínez, 1991).

EVALUACION DEL PROCESO TERAPEUTICO:

Una vez puesto en práctica el tratamiento, se requiere evaluar los efectos del mismo; con el propósito de conocer si los datos demuestran un proceso satisfactorio partiendo de las hipótesis planteadas al inicio, o bien para saber en que momento es oportuno introducir otra técnica alternativa. En el caso de que la hipótesis sea errónea es necesario tomar en cuenta 3 aspectos, 1) la validez y confiabilidad de los datos; 2) que las alternativas y metas sean las adecuadas y 3) si el tiempo transcurrido en el tratamiento es suficiente para obtener datos siguiendo la evaluación (Rimmy Master, 1987; Costa y Serrat, 1982).

Por otra parte, es importante que el terapeuta motive a la pareja para que se retroalimente mediante la información evaluada por cada uno, con el propósito de motivarlos y lograr que continúen con sus objetivos (Anguiano, 1989).

EVALUACION DE RESULTADOS:

Este último nivel es considerado al término del tratamiento, con el fin de comprobar los avances logrados; para ésto se emplean cuestionarios, entrevistas u observaciones que puedan dar cuenta de datos objetivos que contribuyan a determinar los criterios necesarios para dar por terminada la intervención.

AREAS DE EVALUACION:

El análisis funcional sirve para identificar el área(s) problema(s).

Autores como Azrin (1973) y Costa y Serrat (1982) consideran que son siete o nueve los elementos que intervienen en la relación de pareja y que la insatisfacción en algunos de estos elementos por parte de uno o ambos cónyuges puede contribuir al origen de los conflictos maritales.

- a) Expresión de sentimientos
- b) Descripciones del problema
- c) Análisis y solución de problemas
- d) Habilidades de comunicación
- e) Consecuencias
- f) Planificación del tiempo libre
- g) Reestructuración cognitiva

Para propósitos de este trabajo y considerando las áreas de evaluación mencionadas anteriormente y los empleadas por Anguiano (1989); ubicaremos las siguientes áreas:

- 1) Información: la falta de conocimientos sobre aspectos básicos con los que deben contar los integrantes de la pareja. Dentro de esta misma área se ubican: Roles Sexuales, Autoridad, Sexualidad, Tiempo Libre y Economía.

2) Comunicación: dicha categoría esta basada en la forma en que se recibe, procesa y transmite la información. La comunicación que establece la pareja puede ser inadecuada. Dichas parejas no cuentan con las habilidades para iniciar, mantener y terminar una platica y presentan la misma dificultad en la expresión de los sentimientos negativos y positivos y en la defensa de derechos individuales en la relación.

3) Toma de decisiones. las parejas presentan problemas en esta área por que no cuentan con las estrategias necesarias para resolver un problema. Este proceso consta de dos fases: a) definición del problema y b) solución del problema.

4) Determinantes cognitivas: el contexto de la relación no es el único determinante del comportamiento interpersonal. El individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido (Mahoney, 1983). Dentro de la relación de pareja existen procesos mediacionales (expectativas, valores, experiencias previas, etc.), que matizan y puede llegar a distorcionar el entorno de la relación. La satisfacción de la pareja está muy relacionada con la valoración e interpretación que ambos cónyuges hacen de la conducta del otro. Estos errores cognitivos contribuyen al surgimiento de interpretaciones y suposiciones inadecuadas. Por otro lado, también es frecuente que persista la conducta de percibir únicamente los fracasos, errores e imperfecciones del otro, lo que genera problemas emocionales y de comunicación.

CAPITULO 4.

**UNA ALTERNATIVA PSICOLOGICA DE PREVENCIÓN PARA LOS CONFLICTOS DE
PAREJA .BOLETIN INFORMATIVO PARA PAREJAS JOVENES**

El tema de la pareja ha sido tratado desde diferentes aspectos tanto sociales, como culturales y de orden psicológico. Sin embargo, los conflictos maritales y sus implicaciones no han recibido toda la importancia que debiera dárseles sobre todo en las cuestiones preventivas.

Tenemos por ejemplo, que la mayoría de las parejas mexicanas toman en cuenta las experiencias familiares tanto negativas como positivas, para el desarrollo de su relación (Barrios y Martínez, 1991). Por otro lado, hay parejas que se ven influenciadas por los programas y/o revistas modelos, a los que tienen acceso vía los medios de comunicación, los cuales muchas veces tienen una visión cultural y social muy apartada de la realidad mexicana.

También es importante señalar, que otro aspecto principal en los conflictos de pareja se debe a las variadas situaciones a las que se enfrenta una pareja y que están directamente relacionadas con un inadecuado manejo de las habilidades de relación o bien por la no existencias de éstas. La actitud es otro aspecto importante, que los integrantes de la pareja deberían de tomar en cuenta para tratar de dar solución a sus problemas.

En el capítulo 3 se mencionaron algunos factores que influyen en el conflicto de pareja como: carencias de comunicación,

economía familiar, incompatibilidad sexual, reestructuración de pensamiento y solución de problemas.

Actualmente, estos factores han adquirido mayor relevancia social. En un estudio realizado por Feldman (1971), encontró que en parejas de clase media y media superior se presenta constantemente un descenso en la satisfacción general de la vida en pareja, ocasionando el incremento de divorcios y separaciones.

Ahora bien, considerando los aspectos mencionados, que han influido en los conflictos de pareja, hemos elegido la teoría Cognitivo Conductual, como el sustento teórico para llevar a cabo nuestra propuesta ya que dicha teoría nos ofrece más elementos para tratar la problemática de la pareja y que además responde a las demandas prácticas de la psicología actual; por otra parte nos permite especificar y definir los aspectos que hemos considerado como coadyuvaciones del conflicto marital a partir de estudios anteriores.

Nuestra propuesta es de orden preventivo y consiste en la elaboración de un boletín con información básica y objetiva en las áreas de Comunicación, Información, Solución de problemas, Sexualidad y Reestructuración de Pensamientos; como una estrategia dirigida a parejas jóvenes, sin importar la clase social, ya que consideramos que el boletín informativo

representa un costo mínimo de tiempo y dinero, de rápida distribución y de fácil acceso, incluyendo aquellas poblaciones marginadas de nuestra sociedad.

El boletín tiene como finalidad que ambos integrantes de la pareja puedan describir, mencionar, señalar y enumerar las habilidades básicas de los cinco ejes propuestos para desarrollar el potencial necesario, que oriente las relaciones interactivas en las parejas en los temas abordados en el boletín.

APARTADO DE INFORMACION

En nuestra sociedad la pareja juega un papel importante, se considera como la base para la formación de una familia donde se tiene la oportunidad de dar vida a un nuevo individuo.

Para que una relación de pareja tenga éxito y se desarrollen sus integrantes, deben de tomar en cuenta algunos elementos que corresponden a la formación individual de los mismos; por ejemplo su nivel cultural, económico-social, educación, comunicación, etc.

De acuerdo a ésto, podemos decir que una pareja es el resultado de una elección basada por las normas sociales las cuales no siempre se apegan a la percepción de los integrantes. La elección del compañero está en función del número de alternativas u opciones ofrecidas a un individuo.

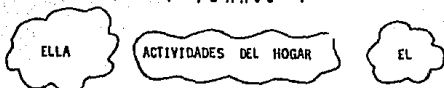
Comúnmente los "enamorados" suelen pensar que los problemas que deben enfrentar van a solucionarse con el amor que ambos se profesan. Sin embargo no es así, y en la actualidad es importante generar un cambio considerando algunos aspectos que intervienen dentro de una relación y que permiten mantener solida la relación evitando conflictos innecesarios, sobre todo en las parejas jóvenes que carecen de cierta experiencia.

Desde el punto de vista psicológico y considerando la salud

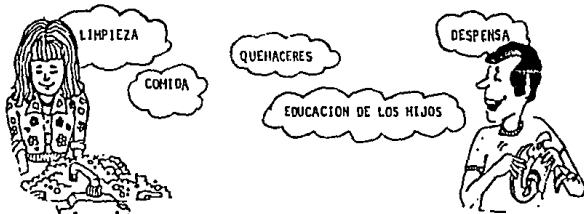
física y emocional del individuo, proponemos que las parejas conformen estrategias que permitan mantener un equilibrio en la relación; para la cual se presentan a continuación algunos puntos básicos:

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

I VEAMOS I



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



ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES DEL HOGAR

Las funciones que dentro de una pareja deben desempeñar el hombre y la mujer, han estado preestablecidas por mucho tiempo, así la mujer se dedicaba a atender las actividades domésticas y al cuidado de los hijos y del esposo. El hombre tenía a su cargo la responsabilidad económica y la autoridad familiar; muchas veces inadecuada, obstruyendo el desarrollo funcional de la familia y de la relación en pareja.

En nuestros días, los problemas económicos, políticos y sociales del país no permiten que la pareja continúe con ese tipo de funciones y demanda un cambio de acuerdo a las nuevas necesidades sociales, sin haber distinción entre sexo, sino simplemente en base a los requerimientos de la propia pareja.

Hoy en día, por ejemplo existe una participación mutua en la organización de las actividades del hogar, ayudando a una mayor integración de la pareja. Por lo que es importante, considerar todas las actividades que deben realizarse dentro del hogar y anotarlas en una lista, sin diferenciar si es el hombre o la mujer quien debe realizarlas; posteriormente se determinará a quién le corresponderá llevarlas a cabo, tomando en cuenta las características y/o necesidades de la pareja elaborando un programa semanal, quincenal, mensual y eventual; sin olvidar que estas pueden variar dependiendo de

la situación, de las actividades que surgan y de las habilidades que tengan que desarrollar para llevarlas a cabo. También se establecerán las consecuencias positivas y negativas que tendrán; tomando en cuenta para las positivas los gustos predilectos de cada uno; y para las negativas, sugerimos elegir un correctivo que facilite el desempeño adecuado ala actividad establecida.

Otro aspecto importante es el establecimiento de derechos y obligaciones tanto a nivel pareja como a nivel individual; señalando las normas a cumplir dentro del hogar así como las gratificaciones y/o castigos que serán otorgados por el cumplimiento o incumplimiento de la tarea. Para llevar a cabo ésto, proponemos elaborar una lista de actividades que se deben realizar por área y ubicarlas en orden de importancia, después se programan por día, anotando a quien le corresponderá hacerlas, sin perder de vista las ocupaciones personales que se tengan en ese momento.

Lograr que ustedes organicen su hogar por medio de estrategias, los llevará a formar un hábito abriendo la posibilidad de conocer y convivir con la pareja en diferentes niveles. Además de compartir y asignar a cada quien las responsabilidades que implica el tener un hogar.

Llegar a ser una pareja moderna requiere de muchos cambios

que quizá nunca habían contemplado, no permitan que algunos comentarios, sobre todo externos interfieran en sus actividades; recuerden que la estrategia que pongan en marcha los llevará a ser una pareja feliz y bien organizada.

Como toda estrategia, la meta es conformar hábitos que por funcionales, posteriormente logren ser reforzadores por sí mismos y de esta manera se transformen en una forma de vida disciplinada, democrática y felizmente placentera.

ACTIVIDADES DEL HOGAR.



NOCHES: _____

FECHA: _____

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

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

OBSERVACIONES:

PROGRAMACION DE GASTOS GENERALES

La programación de gastos generales, representa otro aspecto importante para evitar algunos problemas, para ello es necesario que cada pareja deba estar consciente de su propia escala económica, para elaborar una estrategia de acción, de acuerdo a sus necesidades y al nivel de vida al que están acostumbrados.

De acuerdo a su escala, defina las necesidades que se señalan en los siguientes rubros:

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

Tome en cuenta que la economía depende de la planeación del gasto en relación al ingreso.

Es recomendable planear sus gastos en función de la forma de cobro que tengan, para no tener excesos económicos y tener problemas con el total de los gastos.

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

Dónde Comprar: Para ésto es importante tener información de ofertas y lugares accesibles en precios y ubicación.

Qué Comprar: Es conveniente elaborar una lista de los productos necesarios, justificando el objeto de su compra, verifiquen que las ofertas lo sean realmente, comparen precios.

Cuándo Comprar: Debe de considerar los gastos indispensables, necesarios y secundarios que tengan, en la organización y planeación que realicen. Es recomendable comprar en la medida de lo posible la mayor parte de los artículos en un sólo lugar, para evitar las compras urgentes en la tienda más cercana. También es importante que cuando reciban sus utilidades, aguinaldo, caja de ahorro, etc. no malgasten ni contribuyan al encarecimiento por escasez de productos.



PLANIFICACION FAMILIAR Y EDUCACION DE LOS HIJOS

Cuando se toma la decisión de vivir en pareja se debe de considerar una planificación familiar a fin de no perder la libertad de convivir y desarrollarse en diferentes aspectos, al mismo tiempo que contribuyen a elevar la calidad de vida, tanto de la pareja como de la familia y la sociedad.

Para planificar su familia es necesario contestar estas preguntas: Cuántos hijos desean tener? y Cuándo quieren tenerlos?; de esta manera sabrán mantener, educar y cuidar bien a los hijos que tengan.

Para ésto es recomendable acudir a un médico especialista en métodos de planificación o anticonceptivos para que le proporcione el más adecuado en función de la edad, el peso, la salud y sus necesidades.

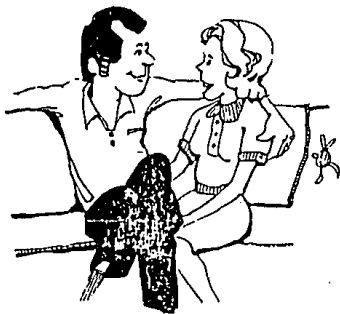
Como información general les mostraremos los dos grupos de métodos anticonceptivos; 1) Los temporales, son aquéllos que permiten la concepción al dejar de usarlos. 2) Los definitivos, son aquéllos con los que ya no se puede tener hijos.

Nota: Es importante consultar a su médico para que les brinde información sobre los métodos anticonceptivos, que les

permitan establecer el equilibrio entre la relación emocional, los ingresos y el tiempo para poder determinar el número de hijos deseados.

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

Por otro lado, se deben de tomar en cuenta los cuidados y las repercusiones biológicas y psicológicas que trae un embarazo, el recién nacido y la formación de un nuevo ser. Por lo mismo, es importante que los padres conversen y decidan la forma de educar a sus hijos como parte de su responsabilidad a fin de establecer una unión fuerte y segura como resultado del mutuo conocimiento y valoración.



PLANEACION DEL TIEMPO LIBRE

Conservar un tiempo libre en nuestras vidas siempre es saludable, tanto en lo físico como en lo psicológico, por eso es importante darle un uso adecuado.

Para aprovechar al máximo el tiempo libre, se debe llevar acabo la planeación de las actividades que se puedan realizar por separado o en convivencia con la pareja o familia.

Si su tiempo libre lo comparten en pareja, puede significar tener un momento para conocerse y fortalecer los lazos de unión que existan. Por otro lado, los dos siguen realizando cosas, deportes o jobis que hacían antes de vivir juntos.

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

Para aumentar las actividades es recomendable echar mano de todos los recursos como el cine, teatro, encuentros al aire libre, reuniones de clubes, etc.

Muchas personas no disponen de dinero para divertirse. Sin embargo, caminar, correr, cocinar juntos, juegos de mesa, visitar amigos, asistir a conferencias de la asociación de vecinos, representan un costo mínimo y es una buena forma de realizarse juntos.

Cabe señalar que cada miembro de la pareja necesita tiempo para sí mismo como individuo, para practicar sus aficiones, para estar con los propios amigos, etc. En ocasiones el tiempo dedicado a uno mismo puede ocasionar desacuerdos en la pareja o sobre dependencia de uno con respecto al otro.

Una alternativa es la negociación de los intereses o el establecimiento de compromisos que se tienen que respetar; también es conveniente señalar las actividades individuales para estar solos e incrementar el círculo social propio.



APARTADO DE COMUNICACION

La comunicación nos permite relacionarnos de diferentes maneras con la gente que nos rodea; ésta forma parte de las habilidades sociales que el individuo debe poseer y que puede aprender y desarrollar.

Para evitar o reducir los problemas con nuestra pareja, es necesario aprender a expresar directa y adecuadamente las emociones, los sentimientos e ideas; pues muchas discusiones son el resultado de malos entendidos o por falta de comunicación.

Esto se puede lograr desarrollando conductas asertivas (hacer o decir cosas en su momento y de manera adecuada sin lastimar ni herir los sentimientos de las personas y muchos menos ser agresivo), que involucren el conocimiento y la expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas, gustos y disgustos de un individuo, para lo cual se deben tomar en cuenta tres elementos importantes: 1) Cada persona tiene derecho a expresarse. 2) Es necesario el respeto hacia el otro individuo. 3) Es deseable que las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para ambos miembros.

Muchas veces conocemos personas con características que los llevan a los extremos (agresivos y tímidos), lo ideal sería responder asertivamente, es decir, actuar de la forma más adecuada dependiendo de la situación presente.

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



La comunicación puede ser de dos maneras: Verbal y No verbal. La comunicación verbal esta compuesta por el volumen de voz, el tono, la fluidez del contenido verbal y la selección del momento adecuado para responder. La comunicación no verbal se compone de la distancia física, postura y movimiento, contacto visual y gestos y expresión de la cara.

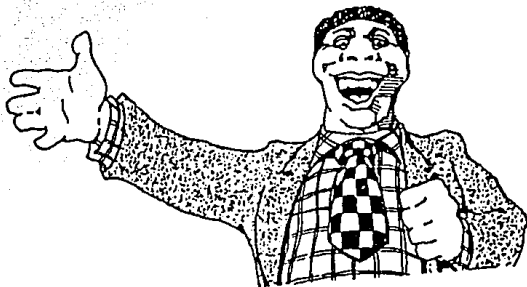
COMUNICACION VERBAL

VOLUMEN

El volumen se refiere a la graduación de la voz, éste puede ser alto o bajo según la situación. Es importante regular el volumen y sobre todo de aprender a discriminar en que situaciones conviene utilizar un volumen alto o bajo.

EJERCICIO:

Graben su voz, de esta manera podrán identificar si el volumen de voz que utilizan es el adecuado.



TONO DE VOZ

Se refiere a la modulación (grave, aguda) que utiliza el hablante al expresarse. Debemos emplear un tono de voz particular cuando queremos decir una cosa. El tono de voz da la pauta o determina la respuesta del compañero.

EJERCICIO:

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

FLUIDEZ VERBAL

Se refiere a la expresión continua de un mensaje empleando pausas como parte integral del lenguaje. Se debe procurar utilizar un lenguaje directo para lograr establecer una mejor comunicación con las personas.

Es recomendable establecer los temas específicos, puntos o ideas que se deseen tratar al comenzar el diálogo.

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

- a. Tono suave
- b. Tono agresivo
- c. Precisión del mensaje
- d. Voz alta
- e. Uso de pausas necesarias
- f. Hablar mucho

- g. Tratar temas específicos
- h. Intervenir en le momento adecuado
- i. Tener un orden en la conversación

EJERCICIO:

Grave su voz al hablar haciendo pausas intencionales de 3 seg. Haga esas pausas primero entre frases. Luego haga una pausa de 3 o 4 seg. en medio de la frase. Exagere las pausas para que parezcan muy largas, al escuchar la grabación, note lo natural que se oirán.

CONTENIDO VERBAL

Con esto nos referimos a la claridad del mensaje que se va a emitir, evitando el uso de muletillas (este, así, pues, etc). Manejen ideas centrales y expónganlas sin titubear.

EJERCICIO:

Si usted acostumbra mucho decir "eh", "este"; cada vez que las diga en una conversación, pídale a su compañero que lo llame por su nombre, ésto servirá como información. Muy pronto usted identificará cuándo usa esa muletilla. En poco tiempo usted evitará usarla y en su lugar hará una pausa.



SELECCIONAR EL MOMENTO ADECUADO PARA RESPONDER

La mayoría de las veces respondemos al instante y no tomamos en cuenta la situación en la que nos encontramos. Esto nos puede traer complicaciones o conflictos, ya que si se presentara un problema de pareja no lo trataríamos es una reunión familiar o en una fiesta. Tomando en cuenta la selección del momento adecuado, nos ayudará a mejorar nuestra comunicación.

Por otro lado, dentro de una comunicación debe seguirse una dinámica que implica un orden, mientras el hablante conversa de algo, el oyente no debe interrumpir; luego el oyente pasa a tomar el turno del hablante y el hablante se convierte en

el oyente, hasta que vuelvan a cambiarse los papeles. De esta manera se establece un respeto con el hablante y el oyente; lo que repercute en un orden y una adecuada comunicación.

EJERCICIO:



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

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

COMPONENTES NO VERBALES

Cuando se transmite un mensaje la mayoría de las personas se auxilian de componentes no verbales, ésto permite que nuestra comunicación sea más eficaz y completa. En ocasiones la comunicación no verbal es más significativa que la verbal. como:

DISTANCIA FISICA

En nuestras conversaciones guardamos cierta distancia con nuestro compañero, normalmente la distancia es corta y permite crear un ambiente de confianza al rededor de la conversación.

Ahora bien, que haría usted si su pareja se encuentra en la sala y usted en otra habitación y quiere contarle algo.

EJERCICIO:

Subraye la respuesta correcta:

- a) Se quedan en el mismo lugar haciendo sus actividades mientras platican.
- b) Le grita desde el lugar donde se encuentran.
- c) se dirigen a donde se encuentre su pareja colocándose a ella para hablarle.

POSTURA Y MOVIMIENTO

La mayoría de las personas al hablar adoptan diferentes posiciones corporales, como sentarse con los pies estirados, cruzar las piernas, mantener las manos en los bolsillos, etc. Estas posturas pueden decirnos si la persona muestra interés, indiferencia, angustia, etc. Para contrarrestar esto, existen posturas específicas adecuadas para cualquier conversación como: mantenerse erguido y no apoyarse sobre la cadera o apoyarse primero en los talones y luego en los dedos; se debe asumir "una posición preparada", es decir lanzar su peso hacia adelante.

EJERCICIO:

Ahora subrayen la respuesta correcta ante la siguiente situación:

Cuando ustedes están en casa descansando cómodamente en el sofá y llega su pareja de trabajar, dándole una magnífica noticia:

- a) siguen en la misma posición de descanso y le escuchan.
- b) Se sientan frente a su pareja y le escuchan.
- c) se inclinan un poco y le escuchan.

GESTOS Y EXPRESION DE LA CARA:

Gran parte de la gente acostumbra a mover los brazos y realiza una serie de gestos al hablar, éstos gestos indican algo, admiración, enojo, alegría, duda y una serie de sensaciones que responden a lo que en ese momento se platica.

Para comunicarse con efectividad es recomendable relajar lo más que se pueda su cara y mantener una postura natural; tener las manos y los brazos a los costados y relajados.

EJERCICIO:

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

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

Los ademanes y en especial las expresiones de la cara, tienden a hacerlo parecer abierto y cercano o cerrado y distante frente a su pareja y con las personas con las que se está comunicando. Recuerde que es más fácil que las personas escuchen o acepten sus ideas si usted les agrada.

EJERCICIO:

Un día vean la T.V. prendida pero sin sonido. Si hacen ésto durante unos cinco minutos diarios, usted se sorprenderá de cuanto le comunican aquellos a los que observa. La comunicación interpersonal, la confiabilidad y la credibilidad de los individuos se transmite en gran parte por sus gestos y las expresiones de la cara.

CONTACTO VISUAL

Cuando hablamos de alguna persona que conocemos y estamos emocionados generalmente lo vemos a los ojos durante períodos de tiempo largos y continuos. Sin embargo muchas veces el contacto visual no se lleva a cabo en las conversaciones cuando nos sentimos presionados. Por ejemplo, cuando discutimos algún punto de vista con nuestra pareja, miramos hacia cualquier lado menos a la persona que nos escucha. Esto demuestra nerviosismo y afecta nuestra credibilidad.

Por otro lado, el hecho de que el hablante vea a la cara del oyente de vez en vez, permite que el hablante se sienta atendido y el oyente se sienta importante por ser a él a quien de dirige la platica.

EJERCICIO:

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

SITUACIONES	CONTACTO VISUAL NECESARIAMENTE	CONTACTO VISUAL NO NECESARIAMENTE
1. Cuando tratan un Problema con alguna persona		
2. Cuando va platicando con sus amigos en el auto		
3. Cuando dice a su pareja que la quiere		
4. Cuando baila con alguien		
5. Cuando llama la atención a alguien		
6. Cuando asiste a algún espectáculo acompañado de su pareja		
7.- Cuando están en una reunión con varios amigos		
8. Cuando dan una conferencia		
9. Cuando reclaman algo a alguien personalmente		

APARTADO SOLUCION DE PROBLEMAS
Y TOMA DE DECISIONES

Para poder dar solución a un problema, existen diversas formas para abarcarlo. Sin embargo, es muy común que se opte por una toma de decisión apresurada sin tomar en cuenta sus posibles consecuencias, tampoco nos damos tiempo para pensar en otras alternativas de solución.

Otras veces la persona no sabe qué opción tomar; ésto dependerá en gran medida de lo complejo de la situación y de la habilidad adquirida ante ello.

La pareja debe negociar, tener conversaciones difíciles, expresar agrados y desagradados, responder a fracasos, controlar las emociones, tomar decisiones etc. Por eso, es importante desarrollar habilidades que nos permitan hacer una vida más satisfactoria.

Podemos desarrollar habilidades como aprender a gozar, a buscar que las cosas sean gratas y a disfrutarlas y que al mismo tiempo nos permiten reducir o eliminar la insatisfacción de las experiencias desagradables.

Aquí encontraras una serie de puntos descritos que te ayudaran a manejar de manera sistemática la solución de problemas y/o toma de decisiones.

PASOS PARA LA SOLUCION DE PROBLEMAS

1. Definir el problema.
2. Elaborar una lista de todas las posibles soluciones.
3. Analizar las ventajas y desventajas de cada una de las soluciones.
4. Evaluar las ventajas y las desventajas.
5. Tomar la mejor decisión.

Los puntos anteriores te ayudaran a adquirir las habilidades requeridas para la solución de problemas.

1. Definir el Problema

Es recomendable ubicar o seleccionar un solo problema para describirlo clara y específicamente y señalar porque se considera un problema.

Ustedes van a saber que tienen un problema cuando;

- a) No se tenga la respuesta o solución a una situación "X"
- b) Tienen cambios fisiológicos (falta de sueño, cansancio, perdida del apetito, etc.), se deberá determinar si dichos cambios se deben a una enfermedad o son originados por alguna situación problemática.
- c) Se presentan cambios de conducta (perder el interés por las cosas, comer en exceso, ser agresivo, discutir frecuentemente, etc.).

d) Se presentan con frecuencia los puntos anteriores.

2. Elaborar una lista de todas las posibles soluciones para resolver el problema.

Una vez que el problema haya sido identificado y definido, es necesario elaborar un listado con todas las posibles soluciones o alternativas, dejando de lado los juicios morales, a fin de que ustedes puedan contemplar todas las salidas a su problema.

3. Analizar las ventajas y desventajas de cada una de las posibles soluciones.

De acuerdo con la lista de alternativas que se haya planteado se analizarán las ventajas y desventajas que éstas representan.

4. Evaluar ventajas y desventajas de cada alternativa en función de la accesibilidad que tenga cada una.

Es importante considerar incluso algunas combinaciones con las alternativas, de suerte tal que se generen soluciones más complejas y con mayores probabilidades de éxito.

5. Tomar la mejor solución

Finalmente se decidirá por la solución más adecuada, la que presente mayores ventajas y permita tener éxito ante el problema.

De acuerdo con los siguientes puntos ustedes podrán resolver un problema cotidiano siguiendo el orden expuesto arriba para la solución de problemas.

EJERCICIO:

Porqué es un problema?

Cuándo inició?

Qué cambios ha tenido?

Con qué frecuencia se presenta?

Una vez seleccionado el problema defina cuál es el problema concreto:

Anote los cambios fisiológicos y de conducta que se presente a raíz del problema planteado:

EJERCICIO:

CAMBIOS	FISIOLOGICOS	DE CONDUCTA
EL		
ELLA		

Elaboren una lista con todas las posibles soluciones para resolver el problema mencionado.

A L T E R N A T I V A S .

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Analicen las ventajas y/o desventajas de cada una de las posibles soluciones.

SOLUCIONES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
1.		
2.		
3.		

APARTADO RESTRUCTURACION DE PENSAMIENTO

Para que un individuo se constituya como tal, es necesario que adquiriera una serie de valores, creencias y actitudes que van a determinar su comportamiento. generalmente estos patrones de comportamiento son enseñados por los padres, maestros y compañeros, los medios masivos de información y de una gran variedad de experiencias.

Debido a ésto, la gente aprende a pensar y a comportarse de manera específica ante determinadas situaciones.

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

Ahora bien, existen diversos problemas personales y de pareja que pueden presentarse simultáneamente; pero el pensamiento es motivo de muchas dificultades; es decir, lo que pensamos, lo que nos decimos, nuestro lenguaje interno es un factor determinante de nuestro comportamiento.

Es importante reconocer que:

- Todos tenemos problemas a diferentes niveles.
- Los problemas son una oportunidad que nos permite crecer, desarrollarnos y madurar ante la insatisfacción que sentimos.
- Los problemas se dan en situaciones específicas.

- Los problemas requieren que hagamos un esfuerzo y tengamos una forma positiva de pensar.

De acuerdo a lo anterior, es necesario desarrollar las habilidades necesarias para el manejo de las dificultades.

Existen ideas que nos crean todo tipo de malestares emocionales destructivos, a éstos pensamientos les llamaremos irracionales y se clasifican de la siguiente manera:

Tipo de Pensamiento	Pensamiento
Falsos	Nadie me quiere No voy a poder Todos son iguales
Demandantes y Absolutistas	No debo fallar Necesito su amor Ya no te importo para nada
Catastrófico	No tengo salida Maldito tránsito Esto ya es intolerable
Irresponsables	Así soy. No puedo cambiar Ella me hace salir de mis casillas

Existen también ideas racionales que se apoyan en la realidad, son juicios lógicos y sobre todo ayudan a manejar los problemas positivamente e incluso a eliminar totalmente el problema y a contrarrestar los pensamientos irracionales.

Los pensamientos racionales se dividen en:

Tipo de Pensamiento	Pensamiento
Verdaderos	No puedo adivinar lo que están pensando Esa persona no me trato bien, no significa que todas me vayan a tratar de la misma forma
Probabilísticos	A veces no damos los resultados deseados Tal vez haya otras alternativas
Realistas Y Constructivos	No me gusta esta situación vere que puedo hacer Esto no es el fin del mundo
Comprensivos Empáticos	Todos, a veces hemos actuado mal Me defenderé pero sin agredir Nada gano con odiarlo.

Responsables	Yo soy responsable de mi felicidad Puedo lograr que esto no me afecte
--------------	--

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

1. Partir de un problema establecido la situación concreta en donde surge.
2. Identificar los pensamientos que se tienen en dicha situación.
3. Detectar los pensamientos negativos y descubrir sus características.
4. Analizar las ideas negativas para proponer alternativas funcionales hasta hacer que sean permanentemente positivas.
5. La ejecución de los pasos anteriores podrá llevarlos a compartir experiencias placenteras con su pareja.

EJERCICIO:

De acuerdo con el dibujo que se les presenta anoten en el espacio el pensamiento que ustedes creen que se desprende de la situación y llenen las siguientes columnas:

TIPO DE PENSAMIENTO	EFECTOS DE COMPORTAMIENTO	ALTERNATIVAS DE PENSAMIENTO	CONSECUENCIAS PENSAMIENTOS ALTERNOS

APARTADO DE SEXUALIDAD

ANATOMIA Y FISILOGIA SEXUAL.

Para comprender la importancia de la sexualidad en la pareja contemporánea, se requiere de información básica sobre algunos elementos de anatomía y fisiología sexual femenina y masculina, y su relación con los aspectos psicológicos en la interacción sexual. Por tal motivo, el propósito de este apartado es brindar una descripción de los órganos sexuales de ambos sexo y su funcionamiento.

Organos Sexuales Femeninos.

Los órganos femeninos, son tanto exteriores como interiores.

Entre las partes interiores se constituye de:

1. Los Ovarios
2. Las Trompas de Falopio
3. El Utero y;
4. La Vagina.

Los órganos exteriores están formados por:

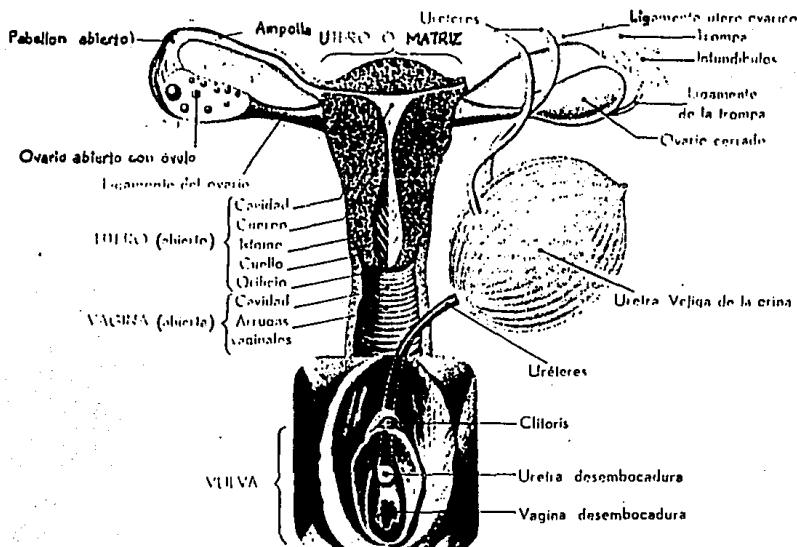
1. El Himen
2. Los Labios Mayores y Menores y;
3. El Clítoris (Esquema No. 1).

Organos Sexuales Masculinos.

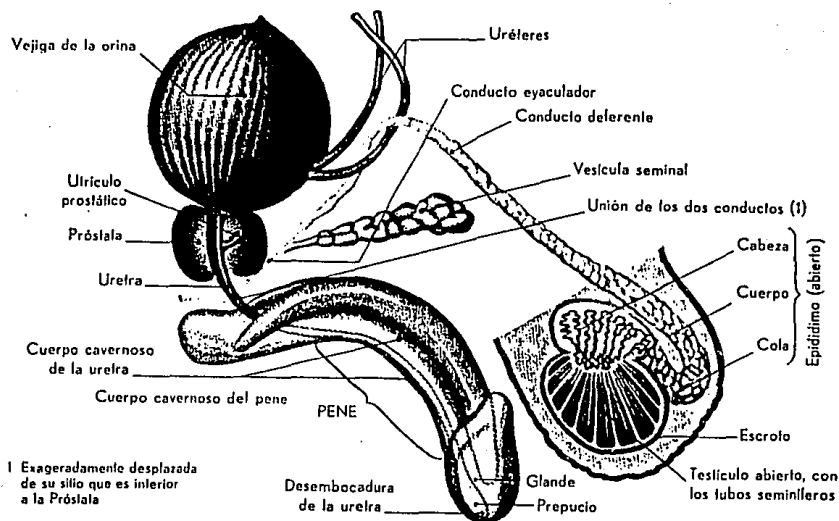
Los órganos masculinos incluyen:

1. Los Testículos (que alojan a los tubos semisferios)
2. El Epidídimo
3. El Vas Deferente
4. Las Vesículas Seminales
5. La Próstata
6. La Uretra
7. Las Glándulas de Power y;
8. El Pene (Esquema No.2).

Esquema 1. Aparato Reproductor Femenino



Esquema 2. Aparato Reproductor Masculino



CICLO DE RESPUESTA SEXUAL

Respuesta Sexual Femenina.

Los sexólogos describen cuatro fases de respuesta sexual: La Excitación, Meseta, Orgasmo y Resolución.

Cada mujer tiene diferentes tipos de respuesta y por lo tanto

la capacidad sensitiva y la respuesta sexual depende de aspectos como la edad, la salud, el nivel hormonal y el tipo de estimulación que recibe de su compañero. En seguida se presenta una descripción breve de cada una de las respuestas sexuales.

Excitación: Durante esta fase los órganos sexuales se llenan de sangre, los labios internos de la vulva (órganos femeninos externos) se inclinan ligeramente al igual que el clítoris y su caperuza. La vagina se expande en longitud y anchura y las paredes vaginales se lubrican en 10 ó 20 seg. El grado de lubricación varía entre las mujeres y usualmente existe una relación directa entre el grado de lubricación y el grado de excitación de cada mujer.

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

La parte más sensible de los órganos sexuales es el clítoris,

el cual juega el papel más importante en el orgasmo de la mujer. Durante la fase de excitación el clítoris se pone erecto. Durante la fase de meseta, el clítoris se retrae hacia su caperuzita y si la estimulación continúa se llega con toda probabilidad al tercer estadio, el orgasmo.

Orgasmo: El orgasmo durante el coito se puede producir por el roce de los labios internos con el pene en su movimiento adelante y atrás de la vagina, lo cual origina al mismo tiempo fricción con el clítoris.

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

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

presenta la fase final denominada de resolución.

Resolución: Esta comienza cuando termina la última contracción vaginal y continúa hasta que todos los órganos pelvianos han vuelto a su estado normal. Este proceso requiere por lo menos de 30 min. aunque el clítoris generalmente recupera su tamaño y posición normales 20 min. después del orgasmo.

Respuesta Sexual Masculina.

Al igual que en el caso de la mujer, en el hombre también se presentan las cuatro fases que mencionamos en el apartado anterior, con algunas características propias del sexo.

Fase de Excitación: Se presenta una erección de pezones en un 60% de los hombres, enrojecimiento como erección sarampiosa en algunos, ésto se observa inicialmente en el estómago extendiéndose hacia el pecho, cuello y cara. La tensión muscular se observa también en esta fase, aunque se marca más en la fase de meseta; a medida que aumenta la tensión sexual hay un aumento en la frecuencia cardiaca y la presión arterial.

Meseta: Durante esta fase ocurren contracciones musculares intensas en la cara (en especial alrededor de la boca) cuello y abdomen, aumenta la frecuencia respiratoria y la frecuencia

cardiaca ascendiendo entre 100 y 175 latidos por min. La presión arterial se eleva, las glándulas de Cowper secretan 2 o 3 gotas de líquido mucoso previo a la eyaculación durante la fase orgásmica.

Orgasmo: El enrojecimiento ya presente corre paralelo con la intensidad del orgasmo. La frecuencia cardiaca aumenta a 40 respiraciones por min. y la frecuencia cardiaca a 110/180 latidos por min. existe pérdida de control muscular voluntario, se manifiesta una tensión muscular involuntaria a través de todo el cuerpo. Antes de la eyaculación el líquido seminal se reúne en los conductos eyaculatorios y en los órganos sexuales secundarios. La duración de las contracciones en el orgasmo duran aproximadamente 8 seg.

Resolución: En esta fase los hombres muestran una rápida recuperación de los cambios en los tejidos y en los órganos, el enrojecimiento y la tensión muscular casi siempre desaparecen en el transcurso de 5 min. La frecuencia cardiaca, la respiratoria y la presión arterial regresan rápidamente a lo normal. Sin embargo la erección de los pezones puede no desaparecer sino hasta una hora después de la eyaculación. La pérdida de la erección del pene ocurre en dos etapas. La pérdida primaria de la erección ocurre temprano durante el período refractario en cuyo momento el pene en erección completa se reduce a un 50% de la erección

total (50% mayor que en el estado de flacidez). Esta pérdida temprana es rápida. La etapa secundaria de desentumecimiento persiste por mayor tiempo, en especial cuando hay tensión sexual residual (acumulada).

La Importancia del Orgasmo.

Los métodos y las técnicas de actividad sexual de las parejas son múltiples y producen grados variables de placer, éstos pueden ser considerados correctos si son satisfactorios y cumplen su finalidad según las necesidades de cada pareja. Pero independientemente de las técnicas empleadas o de lo intenso que sea el coito la meta final en la actividad sexual puede ser el orgasmo; es por esto que tratamos de darle a conocer una definición más clara, considerando el aspecto físico y psicológico.

El orgasmo es una experiencia intensamente placentera y liberadora de tensiones el cual produce una satisfacción de gratificación emocional y física en ambos sexos.

Las sensaciones y respuestas orgásmicas son similares tanto en hombres como en mujeres, pero hay una diferencia importante, en el caso del hombre existe una eyaculación la cual acompaña al orgasmo. En el caso de la mujer, aparecen pequeñas gotas de sudor en la superficie vaginal provocado por la contracción brusca de los músculos vaginales los

cuales juntan las paredes vaginales de tal forma que fuerzan la expulsión vaginal de secreciones en forma de chisguete. Esta secreción con las contracciones en la meseta del orgasmo, constituye la creencia equivocada de que las mujeres también eyaculan al igual que los hombres. Es importante saber que el sudor solo sirve como lubricante para ayudar a la penetración del pene facilitando así la ejecución del coito.

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

Cabe señalar que la duración del orgasmo es alrededor de 3 a 10 seg. aproximadamente. Sin embargo, puede presentarse simultáneamente en ambas personas o bien en diferentes tiempos, sin tener un orden establecido, lo cual no quiere decir que exista mayor o menor satisfacción en los miembros de la pareja. Es recomendable que si a la pareja le satisface tener un orgasmo simultáneo se retarde la eyaculación, hasta lograr que su compañera alcance el orgasmo. Ahora bien, si alguno de los miembros tiene el orgasmo en menor tiempo, deberá continuar estimulando a su pareja.

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

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

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

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

Problemas Sexuales Comunes:

Psicólogos, trabajadores sociales y otros especialistas que estudian la conducta sexual humana, mencionan que un gran porcentaje de matrimonios presentan alguna forma de desajuste sexual, algunos de los cuales provienen de la ignorancia con respecto a técnicas sexuales, mientras que otros problemas tienen su origen por miedos al fracaso o al rechazo. Otros son más complejos y requieren tanto terapia sexual como psicoterapia. Algunas de estas complicadas clasificaciones pueden ser corregidas con un tratamiento profesional.

Es conveniente que conozcan los diferentes problemas sexuales de ambos sexos:

Problemas del Sexo Masculino.

1. Excitación Sexual Inhibida
2. Eyaculación Prematura
3. Eyaculación Retrasada

Problemas del Sexo Femenino.

1. Falta de Respuesta Sexual
2. Disfunción Orgásmica
3. Vaginismo
4. Dispareunia

Para obtener mayor información sobre estos problemas es recomendable acudir con un especialista que les proporcione un tratamiento adecuado.

EJERCICIO:

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

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

CONCLUSIONES

De acuerdo a la información revisada en este trabajo podemos concluir que en la actualidad la familia se encuentra integrada principalmente por la pareja, la cual mantienen una serie de funciones esenciales, y es considerada como la unidad principal de una familia, lo que permite el proceso de crecimiento y educación de los hijos. Por lo tanto, la familia se considera como el centro primario de satisfacción de necesidades biológicas, físicas y psicológicas de un individuo.

En este sentido la familia es la mediadora entre el individuo y la sociedad con base a los valores, actitudes y normas que condicionan la conducta de sus miembros.

Sin embargo muchas personas carecen de las habilidades que se involucran en la interacción de pareja, impidiendo su óptimo desarrollo.

Por lo tanto, una ventaja adicional del boletín, es el hecho de brindar estrategias que prevengan los conflictos de pareja ofreciendo en términos generales la información mínima necesaria con la que cualquier pareja joven debe contar, con el fin de contribuir a la capacitación y el desarrollo de habilidades en la población próxima a contraer matrimonio.

El boletín tiene además la característica de poder dar a conocer a la población en general los beneficios que la psicología le pueda brindar y la manera en que les puede ayudar.

Es importante mencionar que los psicólogos egresados de la ENEP Campus Iztacala, deben involucrarse en el desarrollo tecnológico actual, construyendo apoyos didácticos que lleguen a una gran masa de la población en un corto tiempo y a bajo costo.

Por último, cabe señalar que las alternativas estratégicas abordadas en el boletín representan un producto terminal que involucra la mayoría de las habilidades informativas y formativas desarrolladas e implementadas en la carrera de psicología del Campus Iztacala.

BIBLIOGRAFIA

Ackerman, N.M. y Jobel (1970) Diagnóstico y Entrenamiento de las Relaciones Familiares. Ed. Harmé Buenos Aires.

Anguiano, S. S. (1989) La Elaboración de un Instrumento de Evaluación para la Detección de Problemas Maritales: Una Alternativa Cognitivo-Conductual. Tesis de Licenciatura ENEP Iztacala. UNAM

Armendáriz, S. O. y Avila, G. F. (1986) La Crisis de la Pareja en México Tesis de Licenciatura ENEP Acatlán. UNAM.

Azrin, N.H. y Cols. (1973) Reciprocity Counseling: A Rapid Learning based Procedure for Marital. Behavior Research and Terapy Pergamon.

Bandura, A. (1971) Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad, Alianza Editorial, Madrid.

Bauchard, M. y Granger (1981) Principios y Aplicaciones de las Terapias de la Conducta. Colección Universitaria. Ed. Debate, Madrid.

Bueno, B. (1985) Relaciones de Pareja Principales Modelos Técnicos. Ed. Besclée de Boubert, Bilbao.

Costa, C. y Serrat, M. (1982) Terapia de Parejas, Alianza Ed. Madrid.

Chávez, R. B (1987) Familia y Sexualidad en México. Un Análisis Crítico de la Educación Sexual Infantil. Tesis de Licenciatura ENEP Iztacala UNAM.

Eidler y Magnusson, (1976) Citados en: Bouchard, Laudwer y Granger, Op. Cit.

Ellis, A. (1986) Terapia Racional Emotiva (TRE) Ed. Pax, México.

Golfried y D' Zorrilla (1979) Citado en: Gottman, J.M. (1979) Marital Interaction. Experimental Investigations. Academic Press Inc New York.

Gonzalbo, P. (1985) La Educación de la Mujer en la Nueva España. SEP Ediciones El Caballito, México.

Jacobson, (1979) Citado en: Costa y Serrat (1982) Op. Cit.

Keefe, F. J. (1978) A Practical Guide to Behavioral Assesment. Springer Publishing Compañy New York.

Liberman, R. P. (1970) Behavioral Principies in Family and Couple Therapy En: Couples in Conflict. Ed Gurman, New York.

López, A. (1982) La Sexualidad entre los antiguos Nahuas, En: Familia y Sexualidad en Nueva España. SEP Fonde de Cultura Económica, México.

Mahoney, M. J. (1973) Cognición y Modificación de Conducta. Ed Trillas, México.

Master y Johnson (1978) El vínculo del Placer. Relaciones Humanas. Psicología II. Ed. Grijalbo. México.

Navarro, G. C. V. (1986) Confiabilidad y Validez del Inventario de Comunicación Marital (MCI) Tesis de Licenciatura. Universidad Iberoamericana.

Navoa, G. G. (1989) Problemas Maritales: Una alternativa de Trabajo. Tesis de Licenciatura ENEP Iztacala UNAM.

Patterson, G. R. (1970) Reciprocity and Coertion: Two Facets of Social Systems. En: Behavior Modification in Clinical Psychology. New York.

Revel, J. (1980) El historiador y los papeles sexuales En: Familia y Sexualidad en Nueva España, SEP Fondo de Cultura Económica, México.

Rimm, D. C. y Masters, J. C. (1987) Terapia de la Conducta. Ed. Trillas, México.

Soustelle, J. A. (1982) La Vida Cotidiana de los Aztecas en Visperas de la Conquista. Fondo de Cultura Económica, México.

Stuart, R. B. (1975) An Operant Interpersonal Program four Couples En: Treating Relationships. Ed. Olson, D. H. L., Lake Mills LA: Graphic.