



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
IZTACALA**



*Escuela
Mascota*

**“IMPLEMENTACION DE HABILIDADES ASERTIVAS
EN LA RELACION DE PAREJA A TRAVES
DE LA TECNICA DE VIDEO”**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A:

SANDRA REBECA MARTINEZ MARTINEZ



LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO.,

1995



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

VI.

A DIOS:

Por permitirme creer en él.

A MI HIJO CÉSAR DASHIR:

Que con su cariño me ha enseñado a ser madre.

A MI ESPOSO:

Por su amor y espíritu de superación con quien he conocido la relación de pareja.

A MIS PADRES:

Porque con su apoyo y cariño he logrado la culminación de este gran objetivo en mi vida.

A MIS HERMANOS:

*Victor, Rozana y Karla
con quienes he compartido
grandes momentos en mi vida.*

A MIS CUÑADOS:

*Claudia, Ana Virginia, Graciela,
Enrique, Edgar y Ricardo, a
quienes quiero y con los cuales
he compartido parte de mi vida.*

A MIS SUEGROS:

*Anita y Angel Manuel
a quienes quiero y
respeto.*

A MIS SOBRINAS:

*Tanya y Brianda por su
espontaneidad y cariño.*

A MIS PROFESORES:

Vinicio Velasco, Enrique Rojas, y José Vaquero, que con sus conocimientos me han apoyado en la elaboración del presente trabajo.

UN ESPECIAL AGRADECIMIENTO A ROZANA MARTINEZ Y JORGE ENRIQUE HERNANDEZ POR SU VALIOSA COLABORACION EN LA REALIZACION DE ESTE VIDEO.

INDICE

	Página
RESUMEN	
INTRODUCCION	
CAPITULO 1	
IMPORTANCIA HISTORICA DE LA RELACION DE PAREJA	10
CAPITULO 2	
PRINCIPALES MODELOS TEORICOS	
2.1 TEORIA PSICOANALITICA	17
2.2 TEORIA SISTEMICA	20
CAPITULO 3	
RELACION DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL	
3.1 ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL	25
3.2 MODELO SECUENCIAL INTEGRATIVO	26
3.3 EVALUACION CONDUCTUAL	34

3.3.1 IDENTIFICACION DEL PROBLEMA 35

3.3.2 MEDIDA Y ANALISIS FUNCIONAL 35

3.3.3 EVALUACION DEL PROCESO TERAPEUTICO 37

3.3.4 EVALUACION DE RESULTADOS 41

CAPITULO 4

4.1 INTERACCION ASERTIVA 43

4.2 DEFINICIONES 46

**4.3 CONDUCTA ASERTIVA: SUS COMPONENTES Y
CARACTERISTICAS** 48

CAPITULO 5

**IMPORTANCIA DEL VIDEO EN LA IMPLEMENTACION DE
HABILIDADES ASERTIVAS EN LA PAREJA** 61

CONCLUSIONES 70

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 73

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo el entrenamiento en habilidades asertivas en la relación de pareja a través de la técnica de video. En el primer capítulo se revisa la trascendencia histórica de la relación de pareja. En el capítulo 2 se presentan los principales modelos teóricos que la han estudiado y explicado el modelo psicoanalítico y sistémico. En el capítulo 3 se considera la relación de pareja desde el enfoque cognitivo-conductual siendo este modelo el que sustenta el presente trabajo. Posteriormente en el capítulo 4 se desarrolla el tema de la interacción asertiva como una alternativa conductual con sus principales conceptos. Finalmente en el capítulo 5 se describe y analiza la utilización del video como una herramienta eficaz en la transmisión de conocimiento y como una opción técnica en el entrenamiento de habilidades asertivas en la pareja.

Introducción

La relación de pareja, a través del tiempo ha sido considerada de gran importancia y trascendencia a nivel social, por estar vinculada al fenómeno familia que es la base de la estructura social. La relación de pareja consolidada en el matrimonio es una de las relaciones más significativas tanto para los hombres como para las mujeres que integran la pareja.

El matrimonio es un sistema de relaciones interpersonales, en donde se presentan diversos intereses, valores, sentimientos y expectativas que pueden ser afines y/o contradictorios en los integrantes de la pareja, entre éstos se encuentran, el solventar los gastos de la casa, la comunicación, las relaciones sexuales, la ideología de cada integrante, sus hábitos de higiene, la educación de los hijos, sus ideales y objetivos personales, la relación con parientes y amigos, sus afinidades y diferencias, entre otros.

En la sociedad, tanto hombres como mujeres asumen un rol sexual que les ha sido asignado, ya que es la sociedad la que norma la educación, señalando las diferencias existentes entre el hombre y la mujer. Lo femenino y lo masculino está influenciado por la estructura económica de la sociedad, así como por la división del trabajo.

Desde el siglo pasado Karl Marx ha sugerido que la asignación de roles surgió con la división del trabajo. Esto debido a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer, ya que la fuerza física en el hombre lo hizo realizar actividades como la guerra y la caza. Por otro lado en la mujer su función reproductora la condiciona a la atención del hogar.

Durante la época prehispánica los hombres fungía como guerreros a la vez que las mujeres procreaban hijos y atendían el hogar.

Ramírez (1983 en Esteva 1992) menciona que en la época de la Colonia surgen en la mujer sentimientos de inferioridad, ya que socialmente contaban menos que los hombres y se devalúan al identificarse con lo indígena, mientras que la actitud del conquistador en el hombre lo hace sobrevalorarse prevaleciendo en él lo dominante, aun siendo indígenas.

El sistema controla los aspectos sociales que nos rigen, en donde el hombre toma el mando y se mantiene por la actitud de la mujer frente a él. La diferenciación de los roles femenino y masculino tiene diversas implicaciones en la relación de pareja, sobre todo cuando son asumidos tal como los marca la sociedad, sin haber transformaciones que permitan una relación de pareja más igualitaria. En la sociedad actual, la integración de la mujer en el trabajo productivo, marca la tendencia a descuidar en cierta medida el núcleo familiar. Esto puede provocar conflictos entre los cónyuges.

En muchas ocasiones, las expectativas del matrimonio son diferentes para ambos, no logran tener una buena comunicación, existen problemas económicos, no se ubican en sus roles sociales, entre otras cosas, lo cual desafortunadamente puede ocasionar separaciones emocionales y físicas o legales.

El conflicto marital trae consigo importantes repercusiones a nivel pareja. La investigación psicológica trata de descubrir y explicar funcionalmente la relación de pareja y de esa manera formular estrategias de intervención para solucionar el conflicto marital.

Existen diversas aproximaciones en cuanto a relación marital se refiere, por un lado, se encuentran aproximaciones basadas en teorías de aprendizaje social que incluyen principios de reforzamiento, e intercambio social. Por otro lado, existen aproximaciones que incluyen el desarrollo de habilidades específicas como pueden ser: comunicación, solución de problemas, habilidades sociales, habilidades sexuales y aplicación de contingencias (Jacobson y Margolin, 1979).

El intercambio de reforzadores es importante en la pareja, como lo mencionan (Patterson, Hops y Weiss 1975 en Romero 1988) "Un matrimonio exitoso es aquel en el cual el intercambio de reforzadores satisfactorios es recíproco para ambos miembros, pero si el reforzador es proporcionado por un solo miembro de la pareja, ésta tenderá a decrementar propiciando el distanciamiento y una alta tasa de intercambio de conductas desagradables". El intercambio de reforzamiento por ambos miembros de la pareja es necesario para el éxito de un matrimonio, ya que un matrimonio exitoso es un matrimonio reforzante porque existe un equilibrio en el intercambio de reforzadores en la pareja.

Investigadores como Thibaut y Keley (1959 en Jacobson y Margolin 1979) plantean la relación marital a partir de la independencia de la conducta social. La relación involucra dos personas en donde cada individuo es impulsado a maximizar premios y minimizar costos por lo tanto la conducta social en la relación, es mantenida por un bajo nivel de costos y un alto nivel de premios.

Las teorías de habilidades específicas ubican la inhabilidad de las parejas en diferentes áreas lo cual trae consigo el distanciamiento y conflictos en la relación. Se consideran así

importantes varios elementos en los cuales son entrenadas las parejas, entre ellos encontramos el puntualizar sus conductas con un lenguaje claro y adecuado, el entrenamiento en habilidades de comunicación, entrenamiento de escucha y participación, reducción de conductas aversivas, solución de problemas y negociación, así como contrato conductual de contingencias.

Yates (1987) considera que la terapia del comportamiento es el intento de utilizar sistemáticamente un cuerpo de conocimientos empíricos y teóricos que han resultado de la aplicación del método experimental, en psicología y sus disciplinas íntimamente relacionadas (fisiología y neurofisiología), con el fin de explicar la génesis y el mantenimiento de patrones anormales de comportamiento y de aplicar dicho conocimiento al tratamiento o prevención de estos por medio de estudios experimentales controlados de caso individual.

La contribución del terapeuta del comportamiento radica en lo que el psicólogo hace en la situación en que se halla el paciente que presenta un comportamiento diferente no funcional, así como la aplicación del método experimental al problema que se presenta.

- En la terapia marital, es fundamental el tema de la comunicación, ya que la mejor manera de arreglar los problemas es hablando. Todas las parejas deben aprender a comunicarse, nunca es tarde para hacerlo, sobre todo cuando se desea que la relación vaya por mejor camino. La comunicación es el fundamento de toda vida social. Desde el momento de su nacimiento, el individuo establecerá intercambios. Se trata de una actividad compartida que necesariamente pone en contacto psicológico a dos o más personas. El hombre está

siempre dispuesto a comunicar de forma verbal o explícita o de forma no verbal o implícita.

“La comunicación consiste en cualquier comportamiento que tenga como objetivo suscitar una respuesta o comportamiento específico por parte de una persona o un grupo determinado” (Simon, 1979 pág. 13).

El sistema de valores religiosos, filosóficos y/o sociales proporciona marcos de referencia por medio de los cuales nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás. Un importante obstáculo para la comunicación interpersonal, es la tendencia natural del hombre a juzgar o evaluar. Además de organizar los hechos, las actitudes tienen la función de seleccionarlos. Se puede decir que en su contacto diario, la pareja se comunica constantemente, sin embargo el simple hecho de verbalizar sin incluir sentimientos interiores, interés o atención hacia la otra persona pondría en duda tal hecho. Muchas parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge pero la comunicación no sólo implica un intercambio de palabras sino además un conocimiento mutuo.

Hopson (1976) considera que cuando se adquiere el hábito de hablar acerca de determinados temas durante toda la relación matrimonial, se constituye una comunicación estereotipada. En muchas ocasiones la pareja ni se imagina la importancia que tiene la comunicación en su matrimonio, por lo que este aspecto puede ser el causante de fallas en su relación.

o La ignorancia de este aspecto, los lleva a conversar sobre cosas superficiales o intrascendentes en vez de comunicar sus sentimientos, vivencias importantes, planes, proyectos, preocupaciones, etcétera. •

“La energía de la pareja puede canalizarse hacia la necesidad de resolver diferencias continuamente o hacia el desarrollo de una relación cada vez más sólida y armoniosa debido a las bases de similitud que se encuentran y que dejan espacio libre para distintos retos y logros” (Aguilar, 1990, pág. 65).

La importancia de la conducta interpersonal efectiva ha sido notada por varios científicos y teóricos filosóficos “Los desórdenes mentales son vistos como un reflejo de lo adecuado e inadecuado de las relaciones interpersonales. La disposición de los individuos a responder a otros de una manera hostil o afectiva es resultado de un hábito socialmente adquirido” (Eisler, 1976 pág. 295).

La habilidad de la persona para comunicarse de una manera socialmente apropiada, ha sido estudiada aplicando los principios del aprendizaje. Uno de los procedimientos utilizados es el entrenamiento asertivo, ya que su objetivo consiste en enseñar a los individuos la manera más efectiva de interactuar con otras personas.

Lazarus (1971 citado en Rimm y Masters 1984), considera que el entrenamiento asertivo es uno de los métodos de contracondicionamiento, a través del entrenamiento se pueden establecer repertorios de respuestas funcionales, para que el individuo aprenda a enfrentarse a una serie de situaciones conflictivas y obtener un mejor desarrollo en su medio ambiente. Esto se refiere a todos los comportamientos considerados como efectivos en las relaciones interpersonales.

Para Wolpe (1985), la conducta asertiva es “la expresión adecuada de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad, dirigida hacia la otra persona”.

Lazarus (1971 en Rimm y Masters 1984, pág. 106), ha dividido la conducta asertiva en cuatro patrones de respuestas específicas que son:

- 1) La habilidad para decir no.
- 2) La habilidad para pedir favores o hacer solicitudes.
- 3) La habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos.
- 4) La habilidad para iniciar, mantener o terminar conversaciones generales.

Ya que considera la conducta asertiva como “libertad emocional” que reconoce y expresa adecuadamente todos y cada uno de los estados afectivos. En general, se puede decir que “el entrenamiento asertivo es adecuado cuando las relaciones interpersonales provocan ansiedad en el sujeto, cuando evita interacciones sociales y cuando tiene dificultades para expresar emociones tales como afecto, ira o resentimiento” (Rimm y Masters, 1984 pág. 106).

En el entrenamiento de habilidades asertivas en parejas se han utilizado manuales, folletos, equipos experimentales, materiales audiovisuales, entre otras cosas. Sin embargo, el video a diferencia de otros medios utilizados, tiene la ventaja de ser más práctico y atractivo ya que puede ser visto de manera individual y/o grupal, en diferentes horas y lugares, y es mucho más práctico ver un video que leer un manual o un libro.

Ferrandez, (1980 citado en Aguilar 1993), menciona las amplias ventajas en el uso del video:

- 1) El video favorece el aprendizaje renovando la capacidad de atención, actuando con papel de "catalizador" en el proceso y captando la personalidad de manera proyectiva.
- 2) El empleo del video favorece de manera especial el aprendizaje, lo que significa una posibilidad de disminuir las diferencias intelectuales personales.
- 3) Posee gran versatilidad de aplicación al permitir múltiples combinaciones y hace muchas veces innecesaria la presencia del profesor, que de alguna manera significa la posibilidad para la formación permanente de las habilidades asertivas necesarias en el desarrollo de la adecuada comunicación de la pareja.

El hecho de mantener una comunicación deficiente por parte de uno o ambos miembros de la pareja, puede ocasionar conflictos que poco a poco pueden afectar el desarrollo de la pareja, por lo tanto, utilizando las habilidades de tipo social que proporciona el entrenamiento asertivo, el sujeto tendrá un mejor desenvolvimiento tanto en su ambiente laboral, social, familiar y con su pareja, siendo esta última relación la que se enfocará en el presente trabajo, que tiene como objetivo:

Entrenar las siguientes habilidades asertivas en parejas:

- * Hacer y rehusar demandas.
- * Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- * tener respeto por uno mismo y por los demás.
- * Ser directo y honesto.
- * Tener control emocional.

- * Saber decir y escuchar positivamente (elegir el momento oportuno).
- * Expresión del lenguaje no verbal(gesticulaciones, contacto visual, postura corporal).

Utilizando la técnica del video.

CAPITULO 1

IMPORTANCIA HISTORICA DE LA RELACION DE PAREJA

"El amor es un desafío constante, no un lugar de reposo, sino un moverse, crecer, trabajar juntos; que haya armonía o conflicto, alegría o tristeza es secundario con respecto al hecho fundamental de que dos seres se experimentan desde la esencia de su existencia, de que son el uno con el otro al ser uno consigo mismo y no al no huir de sí mismos".

E. Fromm.

CAPITULO 1

Importancia Histórica de la Relación de Pareja.

El hombre es por naturaleza un ser social. La vida del hombre transcurre dentro de grupos, con los que mantiene relaciones de trabajo, afectivas y comerciales. Mucho antes de la formación de una familia, la pareja recorre un proceso de intercambios entre ambos miembros. Cada integrante de la pareja cuenta con gran cantidad de experiencias que influyen en su aprendizaje y lo hacen diferente a otras personas. Descubre que con cada relación se acerca aún más a sí mismo.

Todo ser humano tiene su origen en la relación de pareja, y de manera directa o indirecta aprende modelos de relación y convive en grupos cuyos núcleos se originan en una relación de pareja, que puede estar o no vinculada por el matrimonio pero la constante, al menos teóricamente, es que dicha unión se hace por amor y sin embargo, el divorcio o la separación es en muchas ocasiones la fase final de una relación entre dos personas que en la mayoría de los casos comenzaron amándose y que han fracasado. Los siguientes datos son prueba de ello:

Barrientos (1990) refiere que existe una gran cantidad de matrimonios o familias desintegradas, además de las familias que están separadas sin divorciarse legalmente o aquellas que continúan juntas sin ser funcionales. Los datos estadísticos muestran el enorme incremento de divorcios, mientras que para 1980 hubo 21,548 registrados, para 1993 fueron 38,352.

El interés por el tema de la pareja ha existido desde hace mucho tiempo, y ha sido estudiado desde diversas ramas del saber como la sociología, la antropología, la religión, la filosofía y la psicología. La sociología ha considerado este tema como "unidad de personalidades que interactúan" y ha estudiado roles, estatus, pautas de comunicación y toma de decisiones (Burguess, 1986 en Bueno, 1985).

La antropología ha estudiado la pareja-familia en términos de estructura de parentesco, roles sexuales o económicos (Fernández de Encinas, 1967 en Chávez 1993).

En lo referente a tradiciones culturales, el consejo a parejas ha sido reflejado en libros sagrados como lo son el antiguo testamento o el Corán.

La consulta con sacerdotes antes del matrimonio fue de gran importancia en culturas como la Azteca, en donde la organización social dependía en gran medida de la obediencia religiosa cuya norma de vida era servir a los dioses, conservarse honestos, amar, servir y respetar a su esposo (a).

Los estudios concretos sobre familia y pareja toman importancia por primera vez a mediados del siglo XIX y a principios del siglo XX y en esta época se vislumbra la problemática del desequilibrio en la institución familiar. El enfoque de estos trabajos se caracteriza por resaltar las ventajas sociales del matrimonio como institución.

En la mayoría de los escritos se pone de manifiesto por un lado, el papel privilegiado del hombre frente a la mujer, su papel dominante en la relación y, por otro lado el papel correlativo: dependiente, doméstico y sumiso de la mujer frente al hombre. "Podrían casi en general, especialmente los anteriores al siglo XX calificarse como recetarios acerca de

cómo debía comportarse la mujer con su esposo para que las relaciones fueran satisfactorias- no se especifica para quién" (Bueno, 1985 pág. 24).

La carencia de habilidades necesarias por parte de uno o ambos cónyuges y el no encontrar una solución adecuada para los problemas trae como consecuencia que estos crezcan provocando sentimientos de angustia, cólera, depresión o conductas como agresión, alcoholismo, etcétera, que muchas veces ocasionan la disolución de la pareja.

Un matrimonio puede continuar viviendo con esta clase de situaciones, porque viven evadiendo la situación real. Diversas publicaciones con enfoques jurídicos, morales o religiosos acerca de ⁴ las consecuencias de estas situaciones aparecen como consecuencia del aumento de separaciones y divorcios. Así, en 1911 se crea en Dresde, Alemania el primer centro de Consulta Conyugal, que tuvo como antecedente las consultas de exámenes prenupciales.

En el año 1918 se crea el Instituto de Ciencia Sexual, Hirschfeld junto con Ellis y A. Forel fundan la Liga Mundial para la Reforma Sexual. Posteriormente en 1949 el Dr. Karl Kautsky funda el primer Centro para Consejo Sexual Público en Viena. Al final de los años treinta existían centros de este tipo en casi toda Europa: Alemania, Austria, Suiza, Escandinavia, y Países Bajos. Por otro lado, en Estados Unidos se presta más atención a los problemas psicológicos y sexuales que presentan las parejas que acuden a estos centros.

En Alemania, Hitler convirtió estos centros en Burós de Salud e Higiene Racial, los cuales se encargaban de controlar las licencias matrimoniales tras el estudio de las características

físicas, psíquicas e intelectuales de los miembros de la pareja, o su esterilización o persecución si la pureza de la raza lo "exigía".

En los años 30 un gran número de psicoanalistas fue expulsado de Europa, por sus antecedentes raciales y gran parte de ellos fueron a establecerse en Estados Unidos e Hispanoamérica. El desarrollo en los Estados Unidos de la Sociología, la Antropología, y el mayor contacto de algunos psicoanalistas emigrados con profesionales en estas ciencias, fue uno de los factores que ayudaron a introducir cambios o modificaciones en sus concepciones teóricas. Como ejemplos se pueden citar a Erickson, Fromm, Sullivan, Mead y Cooley, que a su vez repercutieron en terapeutas familiares como Jackson o Bowen.

En la década de los 40, los trabajos publicados se caracterizan por el intento de correlacionar rasgos anormales entre los miembros del grupo familiar. Es una etapa en la que el esfuerzo investigador camina en la dirección de salir del individuo hacia su entorno, y utiliza métodos correlacionales para analizar rasgos y patologías interdependientes entre padres e hijos.

Gran parte de los estudios estuvieron centrados en el análisis e investigación de la esquizofrenia. Paralelamente se inicia el desarrollo de técnicas terapéuticas para el estudio del sistema familiar patológico y no ya del individuo aislado.

Hacia los años 50 surgieron dos escuelas, una influida por el pensamiento psicoanalítico tradicional con representantes como Griffin, Johnson y Litin, que utilizaron lenguaje y conceptos intrapsíquicos para describir las pautas de interacción que se dan en las familias, y la otra escuela influida por la Teoría General de los Sistemas y la Teoría de la Comunicación con su representante más destacado D. D Jackson en 1956.

Para los años 60 hay un intento por describir más claramente los modelos de la Terapia Familiar. Existe un gran interés en hacer énfasis en el marco ecológico de la familia poniendo en un lugar importante el análisis del contexto social. La enfermedad psíquica para la Teoría Sistémica, se localiza no ya en el individuo, ni en el contexto social, sino en un espacio transicional de relaciones que se sitúa entre ambos.

→ Entre otras teorías que han iniciado sus aportaciones en esta última etapa se encuentra la Terapia Gestáltica, la Terapia de la Realidad, la Terapia de la Comunicación, la Terapia Conyugal, la Terapia Conyugal en grupo, la Terapia Conyugal Conjunta, y la Terapia Racional Emotiva (Bueno, 1985).

Los años 70 y más recientemente, se han caracterizado fundamentalmente por el intento de consolidación de las teorías señaladas. También han aparecido nuevos enfoques que proyectan sus concepciones teóricas en el tratamiento de parejas y familias.

Entre estos enfoques se puede señalar la importancia que han tomado las Teorías del Aprendizaje, de las que ha derivado la Modificación de Conducta, con el objetivo de intervenir y mejorar la relación de pareja debido a que "la creciente industrialización de la sociedad, la liberación de las costumbres, el desarrollo de las reivindicaciones feministas, han alterado los papeles de los miembros de la pareja y facilitado la manifestación de sus conflictos. La mujer comienza a tener acceso a la educación, al mundo del trabajo, se cuestiona su papel de madre "sacrificada" y esposa "sumisa", y exige condiciones de igualdad y respeto. Tiene una actitud más crítica e independiente ante su realidad. El hombre por otra parte, en la medida en que su papel empieza a ser cuestionado, sufre de algún modo esta situación" (Costa, 1993; pág. 14).

González (1979 citado en Bueno 1985), enfatiza que el desarrollo actual de los conocimientos acerca de la pareja se atribuye no sólo al desarrollo lineal de la ciencia sino también a cambios como lo son: crisis en las instituciones- social, familiar, matrimonial- producto a su vez de los cambios operados en lo social, lo cultural y lo económico.

Finalmente, la ruptura de la pareja crea también dificultades con otras personas como los hijos que llegan a sufrir directamente el problema, en las familias de origen, con el grupo de amigos o en el contexto social.

El ambiente social es elemento necesario en la definición del individuo y de su comportamiento, y es aceptado en el campo del objeto propio de la psicología. Por lo tanto, el estudio del comportamiento humano debe hacerse dentro del contexto de relaciones en el cual se manifiesta.

Haciendo énfasis, Kantor (1970) menciona que "la conducta es interconducta: la interacción no queda restringida a lo que el organismo hace, sino que también incluye la acción de aquello otro con lo que el organismo interactúa". Bateson (1971 en Bueno 1985) refiere que "cada mensaje es estímulo, refuerzo y respuesta a la vez". De ahí la importancia ^{de} estudiar las bases que sustentan la relación de pareja. Actualmente, distintos enfoques teóricos ofrecen estrategias terapéuticas diferentes para abordarla, entre ellos cabe mencionar el enfoque psicoanalítico, la teoría de sistemas y la teoría cognitivo-conductual.

No sólo la psicología sino diversas áreas del conocimiento han estudiado la relación de pareja, siendo de gran interés tanto cultural como socialmente. Es a mediados del siglo XIX y principios del siglo XX cuando se realizan estudios concretos sobre la pareja

enfaticando la importancia del matrimonio como institución. A través del tiempo la importancia del estudio de la pareja ha sido de gran trascendencia, es por ello que en los siguientes capítulos se hablará de los principales modelos teóricos que la explican.

CAPITULO 2

LA RELACION DE PAREJA: PRINCIPALES MODELOS TEORICOS

"Las actitudes del hombre no dependen puramente de sus rasgos psicológicos, sino que son la resultante de su interacción dentro de un contexto social. Las relaciones humanas hacen posible la realización del hecho interpsíquico y, así, constituyen el mecanismo que materializa el fenómeno social"

J. J. Alvarez

CAPITULO 2

PRINCIPALES MODELOS TEORICOS.

2.1 TEORIA PSICOANALITICA.

En lo que a relación de pareja se refiere, existen diversas teorías que tienen elementos y conceptos importantes. La primer teoría cronológicamente hablando, es la psicoanalítica, que hace énfasis en lo intrapsíquico y como lo menciona Freud "En la vida anímica individual aparece integrado siempre, efectivamente, "el otro" como modelo, objeto auxiliar o adversario, y de este modo, la psicología individual es al mismo tiempo y desde un principio, psicología social en un sentido amplio pero plenamente justificado" (en Bueno, 1985 pág. 66).

La elección de objeto es el concepto clave desde el que la teoría psicoanalítica explica la relación de pareja. Es la posibilidad de establecer una elección del objeto de amor, sin esta elección no se superaría el narcisismo, en cuya fijación la relación de pareja queda bloqueada o está condenada a su involución en el desarrollo.

Es durante la infancia cuando el sujeto atraviesa por el complejo de Edipo y la forma como lo haga determinará sus relaciones posteriores.

La identificación del sujeto consigo mismo, la describe el psicoanálisis a través de tres conceptos fundamentales, narcisismo, castración y elección de objeto, integrados en el complejo de Edipo. El Narcisismo, es la captación amorosa del sujeto por la propia

imágen del Yo. El narcisismo corresponde en primer lugar con el Edipo, en el que se produce la relación idílica madre-hijo. Es la célula primaria donde la reciprocidad en la relación es absoluta y perfecta, donde se colman todos los deseos, esta satisfacción es llamada también falo.

En la relación con la madre, el niño erogeniza su cuerpo, cargándose libidinalmente y siendo esta carga condición de conquista posterior. De esta manera el sujeto tendrá la posibilidad de separarse del lugar en el que se alimentó libidinalmente.

El segundo elemento en la formación del complejo de Edipo, es la castración, según Freud, la castración es un peligro imaginario de la pérdida del pene.

La castración funciona como fantasía que maneja un doble movimiento afectivo negativo: la agresividad contra el progenitor frente al cual su deseo sexual se ubica en postura rival, y un temor ante la posibilidad de retorno de una agresión similar.

El complejo de castración aparece así como el acceso a la percepción de la diferencia de sexos, requisito previo para que el sujeto se reconozca con identificación sexual, y es en este momento en el cual se logra la elección de objetos múltiples.

En tercer lugar se encuentra la relación de objeto, el psicoanálisis lo define como el modo de relación del sujeto con su mundo, y que es el resultado de una determinada organización de la personalidad una aprehensión más o menos fantasmática de los objetos Laplanche y Pontalis (citados en Bueno 1985).

Desde el punto de vista Psicoanalítico, no puede existir una relación de pareja sin haber pasado por el Edipo. La castración, que separa la unidad de dos, dejaría al sujeto ligado al destino de la búsqueda de la primitiva complementareidad y por lo tanto a una

constante búsqueda de objetos sustitutivos. En este apartado, es donde queda enmarcada la teoría del deseo que es fundamental en las relaciones de pareja.

"En la relación de pareja interesaría la relación de objeto propiciada por la identificación con el padre, como consecuencia del temor a la castración y como posibilidad de socialización del deseo" (Aguilar, 1993 ; pág. 18).

Para el enfoque psicoanalítico existe una elección inconsciente de la pareja, que de acuerdo a Fabré (1985 en Anguiano, 1990) puede ser:

- a) Cuando el hombre escoge a una mujer con características semejantes a las de su madre, y la mujer escoge a un hombre con características semejantes a las de su padre.
- b) O que tanto el hombre como la mujer seleccionan a su pareja con características contrarias a las de sus padres.

Los conflictos de pareja nacen de necesidades no satisfechas, éstas se entienden como energía psíquica que constantemente empuja al sujeto en la búsqueda de satisfacción, por lo que el conflicto permanece entre necesidades y satisfacción. En una pareja sana, por lo regular se comunican sentimientos positivos y negativos y en una pareja enferma se inmovilizan exageradamente el odio y/o el amor .

En los conflictos de pareja, el psicoanálisis se ocupa principalmente de disminuir el sufrimiento neurótico individual a través del autoconocimiento (Anguiano, 1990).

En la terapia de parejas, se pretende luchar contra las fuerzas inconscientes a través de la expresión e integración del yo conciente.

Así, una de las tareas principales consiste en que los miembros de la pareja alcancen a conocer y sobre todo a modificar los aspectos narcisistas de cada uno de ellos que

perturban y deterioran el funcionamiento de la misma, así como detectar las dificultades de la versión infantil que ambos tienen de lo que es una pareja ya que ésta les determina como pareja adulta.

2.2 TEORIA SISTÉMICA.

La aproximación interaccional, es un modelo que se deriva de la Teoría General de Sistemas y específicamente de la Teoría de la Comunicación.

La Teoría General de Sistemas se inició entre los años 1939 y 1959, en varios campos de la ciencia. Esta teoría es situada en el contexto histórico por Ackoff (1960 en Bueno 1985, pág. 67) que menciona " la tendencia a enmarcar los sistemas como una entidad, más que como un conglomerado de partes, es consecuente con la tendencia de la ciencia contemporánea a no aislar los fenómenos en contextos estrechamente definidos, sino a abrir interacciones y examinar sectores cada vez más amplios de la naturaleza".

El sistema es definido como el todo unitario de una multiplicidad de variables interdependientes, los sistemas vivientes, sociales, son sistemas abiertos, que se forman de múltiples variables interdependientes abiertos al entorno con el que mantienen intercambios de información, energía y materia.

Los sistemas sociales son entendidos como circuitos de retroalimentación, porque la conducta de cada persona afecta y es afectada por la de cada una de las otras personas del sistema.

La conceptualización de la pareja es entonces un sistema compuesto por dos subsistemas: hombre-mujer. La interacción de la pareja consiste en una acción de mutua

influencia y el medio por el cual se da la interacción es la comunicación, que se manifiesta por medio de mensajes verbales y no verbales.

Dentro de esta teoría se desarrollan dos grandes grupos en el tipo de interacción que tienen los miembros de la pareja:

1) Simétrica: Donde se acentúa la igualdad entre los participantes. Es una relación que tiende a ser competitiva ya que se intercambia al mismo tiempo la conducta entre ambos individuos.

2) Complementaria: En este tipo de interacción se intercambian diferentes tipos de conducta que se complementan y tienden a favorecerse mutuamente.

Lemaire (1986) menciona que desde el punto de vista de la comprensión sistémica de la pareja, la elección mutua se efectúa no sólo en función de la estructuración de la personalidad de cada uno y también en función de la organización diádica estructurada que permite hacer corresponder las tendencias de un sujeto, a las características comparables del otro.

El sistema pareja, es la unidad individual que exige por sí misma el estudio no diferenciado de sus elementos componentes.

Mientras que la Teoría General de los Sistemas recoge en su modelo mayor número de posibilidades y de elementos que intervienen en la relación de pareja, los modelos de la Teoría de la Comunicación se circunscriben más al estudio de los contenidos y procesos de intercambio en dicha relación.

El sistema de comunicación desde esta perspectiva incluye los siguientes componentes, dichos elementos se constituyen en un sistema de interacción y cambian solidariamente a lo largo del tiempo (Serrano, 1981):

1. Las personas que interactúan en la relación comunicativa, poseen una imagen de sí mismos y de sus atributos.
 2. Las otras personas, como objeto de la relación comunicativa, tal como son imaginadas por cada actor.
 3. Las reacciones de cada persona a la imagen que se hace del otro, y a la presuposición que se hace de cómo le ve el otro.
 4. Las respuestas que la persona da al otro como consecuencia de las reacciones indicadas en 2. Eventualmente, estas reacciones pueden consistir en mensajes verbales.
 5. Los propios fines que cada persona persigue en la interacción y en la representación que se hace de los fines que persigue el otro.
 6. La manera en la que cada persona interpreta que el otro valora los fines del primero.
- La interacción en la pareja consiste desde este enfoque en una mutua influencia.

Un sistema consiste en una interacción, y el medio por el cual se materializa la interacción es la comunicación. Según Haley (1976), las relaciones interpersonales se hacen en términos de pautas de comunicación en una teoría de sistemas circulares. Así, cuando dos personas tienen un encuentro significativo, comienza entre ellos una interacción y 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 se transforma a su vez, en un mensaje, que influye sobre el primero y así sucesivamente.

La aparición de un conflicto de pareja puede ser precipitado por una multitud de hechos; sistemas normativos inadecuados, comunicación disfuncional o puede desencadenarla un cambio en uno de los sistemas que existen en la familia como el sistema social, el político, cultural, educacional, o puede ser un hecho al interior de la familia. Cualquiera de estos hechos puede quebrantar los patrones de control de la pareja y es posible que se desarrolle un conflicto como medio de establecer otro patrón diferente.

El terapeuta sistémico tiene como objetivo el determinar el límite del sistema con el que va a trabajar y el medio más importante para ello, es la evaluación de su sistema normativo y de comunicación. Se hace énfasis en el estudio de la definición de la relación y de las pautas de interacción, a través del estudio de las reglas que regulan la comunicación e interacción entre los miembros.

Las normas surgen en la interacción entre los individuos, así como de las necesidades del grupo en un momento dado dentro de su vida económica, política, social y cultural. El sistema normativo es fundamental en cualquier grupo social: si es adecuado, permite las relaciones fluidas y favorece y asegura la supervivencia del grupo como tal. En el caso contrario pueden impedir o dificultar el desarrollo del grupo o más aún, provocar la disolución. La regla a diferencia de la norma, se ha llegado a considerar como norma informal, y tiene a su cargo la regulación de los aspectos de la vida de la pareja cuyo contenido es aparentemente esencial (por ejemplo, quien paga en las salidas, quien se baña primero, etcétera.).

La corrección de los modelos de comunicación disfuncional y la dilucidación del significado de la misma es una de las partes más importantes de la labor terapéutica sistémica (Bueno, 1985).

Varios terapeutas sistémicos, establecen su estrategia de intervención a partir del estudio de las normas y reglas sobre las que se estructura la interacción (Sager, por ejemplo en "Contrato Matrimonial" y Terapia de pareja, 1980), haciéndolas explícitas a fin de que la posibilidad de hablar sobre su comunicación, o sobre su propia interacción, pueda producir el efecto terapéutico buscado, es decir, el cambio o la mejora del funcionamiento de la relación.

En resumen, de acuerdo al psicoanálisis, los conflictos de la pareja nacen de necesidades no satisfechas, entendidas como energía psíquica que empuja al sujeto a la búsqueda de satisfacción, por lo que el conflicto permanece entre necesidades y satisfacción. La terapia está encaminada a disminuir el sufrimiento neurótico individual a través del autoconocimiento.

En el modelo sistémico se pone énfasis en el estudio de la definición de la relación y de las pautas de interacción, a través del estudio de las reglas que regulan la comunicación e interacción entre los miembros y es uno de los enfoques que se ha aproximado al fenómeno transaccional que se produce en la realidad de las parejas centrándose en aspectos comunicacionales o interaccionales que incluyen elementos de los individuos componentes pero siempre en relación con los del otro miembro y con la relación total. En el siguiente capítulo se explica la relación de pareja desde el enfoque cognitivo-conductual, que es la perspectiva en la que se basa el presente trabajo.

CAPITULO 3

ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

“Los hombres cultivan cinco mil rosas en un mismo jardin, y no encuentran en ellas lo que buscan. Y lo que buscan podrian encontrarlo en una sola rosa”.

Antoine de Saint- Exupery

CAPITULO 3

3.1 RELACIÓN DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL.

La teoría cognitivo-conductual tiene como finalidad complementar las teorías conductistas, ya que integra el aspecto cognitivo (pensamiento) y la conducta observable del ser humano. En este enfoque se consideran los eventos internos como, pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones.

De acuerdo a Mahoney (1983), la perspectiva cognitivo-conductual presenta amplias posibilidades clínicas ya que los procesos cognitivos son factores permanentes que influyen en la actualidad del sujeto.

Existen aspectos cognitivos que han sido estudiados por modificadores de conducta-cognitiva, entre los que se encuentran:

- a) Procesamiento de información; que incluye aspectos como adquisición, atención, percepción, lenguaje y memoria.
- b) Creencias y sistemas de creencias; es decir, las actitudes y las expectativas de sí mismo y de otros.
- c) Autorreporte; que son los monólogos privados que influyen en la conducta y en los sentimientos.
- d) Solución de problemas y habilidades de afrontamiento; que se refiere al procesamiento conceptual, simbólico que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas. El conflicto de pareja desde este enfoque, es considerado

como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los componentes de la misma y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva no funcional a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduzca voluntariamente en sus comportamientos. El objetivo central de intervención es lograr que la pareja participe activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos.

Los psicólogos cognitivo-conductuales se preocupan por determinar cómo y en qué condiciones los eventos cognitivos afectan la conducta.

En el logro de este objetivo, Fernández Ballesteros y Carroble (1979), han propuesto un Modelo llamado Secuencial Integrativo cuya característica principal es integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductista, en donde los antecedentes y consecuentes de las conductas no se reducen a variables ambientales, sino que el análisis funcional se dirige a eventos internos que juegan un importante papel en el comportamiento.

(diálogo interno, retroalimentación en SP, atribuciones, rasgos psicológicos intermedios) etc.)

3.2 Modelo Secuencial Integrativo:

Este modelo analiza secuencialmente los distintos elementos, grupos de variables o eslabones que determinan el comportamiento particular de cada individuo. Así, la secuencia comienza por los estímulos ambientales que provocan en el presente las respuestas del sujeto en evaluación y termina con las consecuencias que tales conductas producen en el ambiente, es decir:

ANTECEDENTES →	RESPUESTA →	CONSECUENTE
----------------	-------------	-------------

El modelo se caracteriza también por integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductista, ya que los antecedentes y consecuentes de las conductas problema no se reducen a variables ambientales sino que se toman en cuenta eventos internos (diálogo interior, estrategias en la resolución de problemas, atribuciones, respuestas fisiológicas intermedias, etcétera.)

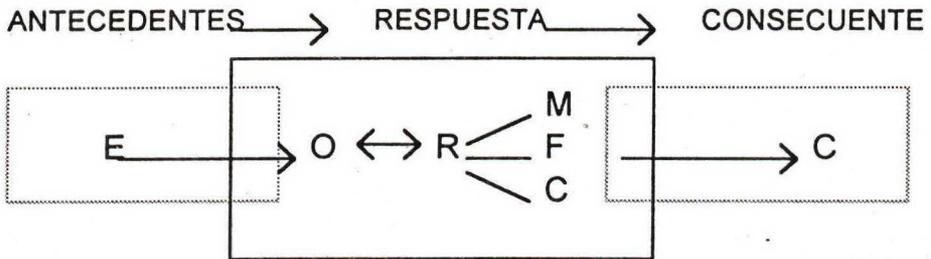
De esta manera, la formulación anterior quedaría de la siguiente forma:



Las características esenciales del modelo mencionan que la evaluación está dirigida a la relación temporal que se produce entre los antecedentes, consecuentes y la conducta. Considerando además, los eventos internos que se producen en el sujeto. Estos se admiten tanto como variables dependientes (o conductas problema) , como variables mediacionales o incluso como variables controladoras.

Las variables Organismo (O) y Respuesta (R) están integradas una en otra y deben ser consideradas como unidad.

El esquema queda formulado de la siguiente forma:



Por otro lado, las relaciones de contingencia entre una respuesta y sus consecuencias, en el pasado, pueden crear expectativas sobre los estímulos ambientales con ella relacionados. El individuo no sólo responde automáticamente frente a algunos estímulos, sino que interpreta y selecciona los estímulos ante los que se enfrenta. Esto significa que cuando se examina una respuesta, se debe tener en cuenta tanto el medio ambiente externo como los antecedentes internos.

La contingencia es entonces un evento inmediato posterior a la conducta de interés, que puede o no probabilizar su presencia.

A continuación se describen los distintos grupos de variables que suponen la secuencia.

A) Variables Antecedentes:

Que pueden ser externas o ambientales e internas y que anteceden temporalmente a la conducta.

*** Antecedentes ambientales:**

Es toda aquella estimulación física y social que presenta relaciones funcionales con la conducta. Así, una determinada conducta puede haber sido establecida por sus

consecuencias (como respuesta operante) y, en el momento actual, estar tan sólo en dependencia de las particularidades del estímulo antecedente (o estímulo discriminativo) que informan al sujeto de la probabilidad de que se produzca una determinada consecuencia positiva o negativa para el sujeto.

*** Antecedentes internos:**

Son las variables producidas por el contexto interno del sujeto y que sirven como estímulos discriminativos que determinan la conducta.

Dentro de este grupo de variables se encuentran dos grupos fundamentales que son:

a) Variables internas cognitivas: Las variables cognitivas relacionadas funcionalmente con las conductas problema llegan a tener tal importancia que para lograr un cambio en esas conductas, se requiere la intervención sobre las variables cognitivas que han probado su poder de control. Entre esas variables se encuentran:

Atribuciones: Son las creencias o las falsas creencias del sujeto.

Auto-instrucciones: Es lo que un sujeto se dice a sí mismo, el diálogo interno del sujeto frente a los estímulos ambientales que pueden determinar la conducta problema.

Estrategias cognitivas: Estrategias de pensamiento que requieren una metodología más o menos precisa a través de la cual se lleva a cabo una tarea.

Expectativas: Una conducta problema puede estar controlada más por las consecuencias anticipadas que por las consecuencias externas actuales.

b) Variables internas psicofisiológicas

Con frecuencia, algunos estímulos han podido fijar, durante la historia de aprendizaje del sujeto, una secuencia de respuestas internas discriminadas, relacionadas con el sistema

autonómico que en el momento de realizar la evaluación conductual, pueden constituirse como la principal variable del comportamiento.

B) Organismo--Respuesta:

Anteriormente se ha justificado la necesidad de considerar las variables O y R conjuntamente en el mismo eslabón de la secuencia. También se ha precisado que R representa distintas modalidades: motora, cognitiva y fisiológica.

Por último se ha planteado la necesidad de considerar las condiciones biológicas del organismo, así como las capacidades que éste ha generado en el transcurso de la vida y que han podido ser variables relevantes de las conductas problema (variables independientes) o bien pueden constituirse en contaminadoras de las variables de tratamiento. Dentro de éstas se encuentran:

1) Conductas-problema: Que pueden dividirse en respuestas manifiestas ó encubiertas. Considerando además, que dentro de una determinada conducta problema existen modos diferentes de expresión. La evaluación que se realiza a través de distintos instrumentos debe incluir la medición de parámetros de respuesta, tales como la frecuencia, la intensidad, la duración y el grado de apropiación.

2) Variables relevantes de las conductas-problema:

Por ejemplo, los discapacitados físicos, déficits en habilidades sociales, capacidades intelectuales disminuidas pueden haber gestado en el pasado determinadas conductas problemáticas y estar o no actuando en el presente.

La evaluación de las variables del organismo (O) que hacemos en el presente, a través de instrumentos dirigidos a constatar sus manifestaciones en los niveles motor, cognitivo y

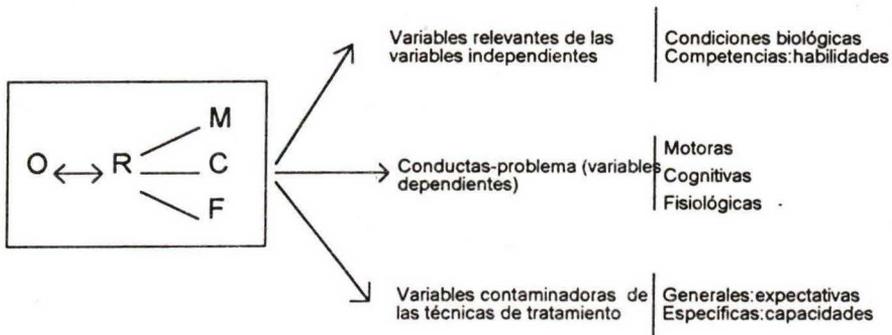
fisiológico son elegidas con anterioridad, en base a supuestos teóricos debidamente controlados.

3) Variables contaminadoras de las técnicas de tratamiento:

Una vez operativizadas, jerarquizadas y medidas las conductas de interés, y determinadas las variables internas y externas que mantienen tales conductas, se propone al tratamiento más adecuado.

Sin embargo, el tratamiento puede ser contaminado por variables procedentes del sujeto. Dentro de esas variables se encuentran las variables en relación con la motivación o expectativas del sujeto frente al tratamiento (variables O influyentes). La consideración de la relación (O-R) lleva consigo tres grupos de variables que requieren evaluación. En primer lugar, la especificación, operativización, jerarquización y medida de las respuestas problema teniendo en cuenta que éstas pueden presentar manifestaciones motoras, cognitivas y fisiológicas y que pasarán a ser las variables dependientes del tratamiento. En segundo lugar se deben evaluar variables (O) a través de sus actividades motoras, cognitivas y fisiológicas que pueden influir en la gestación de conductas problema. Por último, es necesario evaluar variables (O) que puedan contaminar las técnicas de tratamiento elegidas.

De manera esquemática se observa:



C) Consecuentes: Las consecuencias son aquellos eventos que se producen inmediatamente después de ocurrir la conducta problema. Las consecuencias positivas (refuerzos) de una conducta tienden a incrementar la frecuencia de la misma, mientras que consecuencias aversivas (castigos) tienden a su decremento. La ausencia de consecuencias suele extinguir la conducta. De acuerdo a la perspectiva del aprendizaje social, los sistemas que regulan las consecuencias de la conducta problema son:

- 1) Los refuerzos externos: Son los cambios ambientales, físicos o sociales que modifican la probabilidad de aparición de una respuesta.
- 2) Las consecuencias observadas: Es decir el refuerzo vicario es fundamental para la comprensión de la conducta, éste cobra todo su sentido en el análisis del aprendizaje inicial de la conducta-problema.
- 3) Autoreforzos: Que pueden ser positivos o negativos. En ocasiones estos procesos pueden ser la única razón del mantenimiento de la conducta inadecuada.

Es así, como el Modelo Secuencial Integrativo explica que la conducta no es una simple relación lineal, sino que es posible observar que las conductas del individuo mantienen regularidad con la interacción de su medio ambiente.

El enfoque cognitivo-conductual sostiene que los conflictos de pareja están en relación directa con un bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre ambos miembros.

La comprensión de este modelo permite a la pareja visualizar que la acción de cada uno tendrá un efecto sobre el otro.

Así en la
La Terapia del Comportamiento, es altamente estructurada y explícitamente didáctica.

Enfatiza los principios del aprendizaje y se orienta no sólo hacia el cambio de conducta, sino también, hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como el reforzamiento positivo, el moldeamiento, etcétera.

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

La Ciencia del Comportamiento mantiene que el desacuerdo o conflicto en la pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes. Otro componente importante de la hipótesis comportamental es que las parejas en

conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas. Al respecto Weiss (1978 en Costa, 1993) menciona "Estas parejas difieren de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja, cuando tales cambios son deseables" (pág. 32).

Deben ser objeto de evaluación, los cambios conductuales que cada miembro de la pareja desea del otro, los procedimientos usados hasta ahora para promover dichos cambios, los factores que mantienen las conductas no deseadas, los recursos y reforzadores potenciales de cada uno, y los problemas personales específicos de cada uno de los miembros de la pareja que contribuyen a un inadecuado intercambio conductual. Al respecto se trata de modificar las variables que en cada caso estén relacionadas funcionalmente con la conducta o conductas problema. La evaluación es 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 general, facilitando así, la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

3.3 Evaluación Conductual

Dentro de la evaluación conductual del conflicto en pareja han sido considerados cuatro niveles, de acuerdo con Keefe (1978 en Costa, 1993) éstos son: Identificación del problema, medida y análisis funcional, evaluación del proceso terapéutico y evaluación de resultados.

3.3.1 Identificación del problema.

El primer objetivo en el acercamiento inicial a la pareja en conflicto es el identificar la naturaleza del problema, a través de la utilización de la entrevista inicial y los cuestionarios. Cuando el conflicto de pareja es secundario a un problema personal en uno o ambos componentes de la misma, está indicado realizar una evaluación y tratamiento individual previo o paralelo al tratamiento de la pareja. Ejemplo de esto serían aquellos casos en que alguno de los componentes de la díada presenta algún problema de alcoholismo, depresión, obsesiones, déficit asertivo, etcétera.

Conviene advertir también y dejar muy claro, que serán ellos los que marcarán sus propios objetivos: mejorar la relación, una separación amistosa o ser capaces de tomar una decisión en un sentido u otro. A fin de garantizar el que la entrevista sea eficaz, se requiere tomar como base una estructura particular, por ejemplo la propuesta por Peterson (1977 en Costa 1993 pág, 49) que lleva a cabo la entrevista utilizando un esquema de preguntas que van desde como empezó la relación, áreas de compatibilidad-incompatibilidad, y problemas sexuales entre otras. Además, debe considerarse la imparcialidad por parte del terapeuta hacia ambos miembro de la pareja y, por tanto, el cuidado de objetivizar y relacionar el reporte de ambos.

3.3.2 Medida y análisis funcional

Después de delimitar cuidadosamente el o los conflictos de la pareja a través de la entrevista inicial, se continúa con la aplicación de observaciones y autorregistros.

Observaciones:

En este apartado se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la del otro. El terapeuta puede pedir a la pareja que registren en cinta magnetofónica ciertas situaciones críticas de intercambio conductual para un posterior análisis. Por otra parte, el terapeuta también puede utilizar la misma cinta como marco de observación y grabar otros intercambios conductuales a fin de observar junto con la pareja dichas interacciones.

En muchas ocasiones, la expresión de estados de ánimo puede ser motivo de conflicto. Expresiones del tipo "me deprimas", "es que me irritas", entre otras, pueden interferir en el diálogo de la pareja e impedir llegar a un acuerdo o solución. En cambio una expresión como "cuando te comportas así me siento irritado", puede ser más adecuada ya que reconoce la propia responsabilidad del sentimiento y elimina el contenido acusativo.

Un buen manejo de las expresiones de sentimientos, descripciones de problemas, la especificación de resultados deseados, los compromisos y acuerdos, las soluciones alternativas y cualquier otra conducta que la pareja emplee para analizar y encontrar una solución a su problema deben ser evaluados y observados con el objeto de eliminar o reducir conductas inadecuadas e incrementar conductas básicas que son necesarias para una comunicación efectiva. La observación debe estar encaminada tanto al componente verbal como no verbal, las siguientes conductas son ejemplos de ello:

- Presencia o no de contacto visual.
- El uso de las manos para resaltar determinados contenidos del mensaje.
- La expresión facial adecuada o no a la situación y al mensaje verbal.
- La postura del cuerpo (acercamiento, inclinación, o alejamiento.)

- El volumen y el tono de voz.

Las conductas no verbales que se utilizan en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos, tales como atención e interés o rechazo.

Autorregistros:

Este procedimiento es útil con el objeto de reunir información acerca de los tipos de intercambios conductuales de la pareja, especificando las conductas que presenta cada uno y que son de agrado o que desean cambiar.

Además, el procedimiento de autorregistros se puede utilizar para realizar una evaluación cognitiva de las expectativas que un miembro de la pareja puede tener del otro, por ejemplo registrando autoobservaciones de los pensamientos positivos y negativos acerca de sí mismo y del otro, así como las conductas y situaciones que suelen preceder.

3.3.3 Evaluación del proceso terapéutico.

La evaluación, es un proceso continuo que requiere comparar periódicamente los índices iniciales así como los actuales del objeto de tratamiento.

Los métodos de evaluación son los antes mencionados, entrevistas, autorregistros, cuestionarios, observaciones de la conducta, ensayo conductual o interacciones espontáneas que se presenten durante el proceso. Estos deberán adaptarse al proceso terapéutico en el que en cada contacto que el terapeuta mantiene con la pareja, es una ocasión para evaluar los cambios o los conflictos que se presenten.

Sin embargo, y de acuerdo con Mahoney (1983), el objetivo personal de toda intervención, es que la pareja desarrolle una serie de habilidades para que de modo

autónomo, diseñe sus hipótesis, planifique y desarrolle sus programas y evalúe constantemente la validez y eficacia de los mismos.

a) Fase de Intervención.

Esta parte del tratamiento es de suma importancia ya que permite a la pareja conocer los elementos conceptuales que les permiten encontrar una explicación a su intercambio conductual. Parte de esta fase consta de la introducción del marco teórico a la pareja. Como apoyo a las explicaciones es recomendable utilizar esquemas, comics con diapositivas, videos, juego de roles, ejemplos de conflictos, etcétera. Además, se debe enfatizar la importancia de la conducta de uno como interdependiente a la del otro, y por tanto, en este proceso cada integrante de la pareja es terapeuta y enseñante del otro. Del punto anterior se deduce que es de suma importancia la implicación de ambos en el cumplimiento de tareas planificadas conjuntamente con el terapeuta y para realizar fuera del marco de intervención directo del psicólogo.

b) Fase de experimentación.

El objetivo de esta fase es que la pareja compruebe por sí misma la importancia de los intercambios agradables así como la consciencia de reciprocidad que debe haber en cada uno de ellos.

Es así, como en la fase de experimentación puede darse el caso de que algunas parejas aprendan a incrementar los intercambios positivos o puede ser que se continúe trabajando sobre los objetivos conductuales enfatizando en las áreas problema que fueron detectadas durante la evaluación.

Una de las áreas en las que muchas parejas fracasan es en la falta de habilidades de comunicación y resolución de problemas. La comunicación que se establece en una relación diádica, puede ser inadecuada por deficiencias en algún elemento como el emisor, el receptor o el mensaje.

"La falta de una buena comunicación es causa de que muchas de nuestras actitudes sean mal interpretadas. Tanto en el hogar, como en nuestros tratos sociales, en el trabajo o en cualquier otra actividad, son frecuentes los conflictos producidos por incidentes a veces triviales, pero que se vuelven graves por culpa de una comunicación defectuosa" (Alvarez, 1992; pág. 18). **IZT.**

Para lograr una buena comunicación se deben considerar los siguientes aspectos:

El aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal. Al abandonar un lenguaje inespecífico se logra avanzar en el área de comunicación. El lenguaje debe ser operativo, ya que el establecer un código intercambiable y descifrable es eficaz para conseguir una comunicación mutuamente satisfactoria.

Desarrollar habilidades de resolución de problemas y negociación. Este apartado es definido por Jacobson y Margolin (1979 en Costa, 1993), como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas.

Se sugiere que este tipo de habilidades giren en torno a:

- a) Comenzar con algo positivo.
- b) Ser específico.
- c) Expresar sus sentimientos.
- d) Admitir su papel en el problema.

- e) Ser breve al definir un problema.
- e) Discutir únicamente un problema a la vez.
- f) Paráfrasis. Explicación o interpretación amplificativa de un texto.
- g) No hacer inferencias.
- h) Ser neutral, no negativo.
- i) Centrarse en las soluciones.
- j) El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso.
- k) Alcance del acuerdo.

El intercambio que la pareja tiene durante esta parte del tratamiento es de suma importancia, ya que posibilita en gran medida el enfocar la problemática y buscar alternativas de solución, siendo lo ideal la participación de ambos miembros de la pareja, y como menciona Satir (1990), la solución de un problema de pareja requiere la participación decidida y responsable de ambos. A veces no se encuentra disposición real en el otro para mejorar y esto ocasiona una especie de desequilibrio entre el que da y el que recibe. Si este desequilibrio es continuo nos encontramos con la desagradable sorpresa de que a pesar de la fuerza del sentimiento, el conflicto no se resuelve.

c) Resultados.

En la evaluación final del proceso, los resultados se obtienen en base a los datos aportados por los cuestionarios, escalas, y a la especificación de los objetivos conseguidos. El terapeuta a lo largo de todo el proceso, trabaja en calidad de enseñante, que ayuda a estructurar el programa de trabajo y asiste en cuanto a las dificultades que pueda presentar la pareja en su aprendizaje. El resultado final, está encaminado a lograr

que la pareja sepa utilizar habilidades de comunicación y/o de solución de problemas con independencia del terapeuta. La complejidad y alcance de todo el cometido conlleva una serie de exigencias funcionales del enseñante o terapeuta que garanticen un máximo de efectividad del programa de entrenamiento.

El ser humano puede hacer cambios o ajustes en su comportamiento, gracias a la flexibilidad de su propia naturaleza humana, que en un sinnúmero de circunstancias históricas ha demostrado su adaptación. Es por ello que el propio deseo de cambiar y de superarse motivan a la pareja a lograr su desarrollo y adaptarse a los nuevos cambios.

"En el matrimonio, o en cualquier otra relación estrecha, el amor es el proceso de crecer tomados de la mano, pero separadamente, porque es imposible esperar que dos individuos, incluso en el amor, crezcan al mismo ritmo y en la misma dirección" (Buscaglia 1985, pág. 150).

Esto significa que no siempre se entenderá o apreciará por completo el crecimiento del otro y la conducta resultante, sin embargo el entrenamiento en diversas habilidades puede ayudarnos a entender el hecho de que nuestra pareja se comporta en la forma en que puede comportarse en determinado momento.

La intervención cognitivo-conductual, tiene como objetivo central el lograr que la pareja se involucre activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa de su relación.

3.3.4. Evaluación de Resultados

Esta parte del proceso terapéutico es de gran importancia ya que permite hacer una revisión detallada de los resultados obtenidos, teniendo como opción continuar con las

hipótesis previamente delineadas cuando los datos obtenidos reflejan progreso, o bien recurrir a alguna otra estrategia de intervención si los datos obtenidos no reflejan progreso. Es recomendable además considerar la validez de los datos. En ocasiones las metas están bien diseñadas pero falla el plan para alcanzarlas con lo cual conviene revisar si hay una aplicación adecuada del programa diseñado, si se cumple con las tareas, o inclusive revisar el intervalo de tiempo transcurrido entre el inicio de los ejercicios y la evaluación. El análisis de resultados debe hacerse en base a los cuestionarios, escalas y sobre todo de acuerdo a los objetivos obtenidos.

En resumen, el enfoque cognitivo-conductual brinda una alternativa de intervención para la solución de problemas de comunicación en la pareja, que permite a la misma, plantear sus propios objetivos, aprender nuevas conductas, conocer los principios teóricos de su propio aprendizaje y la aplicación de esos principios encaminados a solucionar su problemática. En este enfoque se encuentra el aprendizaje de habilidades asertivas, sus definiciones y componentes, que se explican en el siguiente capítulo.

CAPITULO 4

INTERACCION ASERTIVA

“Cuando procedemos no-asertivamente en la comunicación eliminamos rápidamente la libertad personal, y por lo tanto, el alivio gratificante de una relación armoniosa”.

E. Aguilar.

CAPITULO 4

4.1. INTERACCION ASERTIVA

El fundamento teórico del entrenamiento asertivo se remonta a principios del siglo XX donde Ivan Pavlov demostró que tanto los animales como las personas se comportaban adaptándose a las condiciones cambiantes del ambiente. "Una persona debe vivir en relación activa con su ambiente y responder a los cambios del mundo exterior con cambios en su sistema nervioso. Al cambiar la situación, usted aprende a cambiar, esto es lo que quería decir Pavlov al hablar de reflejo condicionado" (Fensterheim, 1983 pág.31).

Lo más importante de los descubrimientos de Pavlov fueron sus conceptos de las fuerzas excitativas e inhibitorias y su acción recíproca. Para él la excitación es el proceso cerebral que exalta la actividad y facilita la formación de nuevas respuestas condicionadas. La inhibición es un proceso que disminuye la actividad y el aprendizaje de algo nuevo.

Desde la época de Pavlov, Andrew Salter, Joseph Wolpe y Arnold Lazarus, han desarrollado diversos conceptos del entrenamiento asertivo que surgen de la perspectiva Pavloviana. Salter utiliza los conceptos de excitación e inhibición como base para el tratamiento de desórdenes nerviosos. En este caso la terapia está encaminada a reforzar los procesos excitativos determinando un equilibrio en el funcionamiento cerebral. Los actos de la persona, aumentan el nivel de excitación en la corteza cerebral hasta que se

establece un nuevo equilibrio entre la excitación y la inhibición y la nueva conducta se convierte en parte natural de la persona.

Para Wolpe (citado en Fensterheim, 1983), la conducta asertiva es "la expresión adecuada de cualquier emoción que no sea la ansiedad, hacia otra persona". El propósito de Wolpe consiste en reducir las ansiedades y temores interpersonales que impiden al paciente realizar determinadas cosas, y lo lleva a cabo mediante su "principio de inhibición recíproca" en el que el paciente aprende a responder a situaciones sociales con cólera, afecto o cualquier otra emoción que inhibe o contrarresta la ansiedad.

Saber lo que uno siente no es suficiente, debe ser expresado adecuadamente. En este caso la conducta asertiva emerge de la "libertad emocional" que de acuerdo a Lazarus (1971 en Rimm y Masters 1984) se refiere a la defensa de los propios derechos, esto supone:

- 1) El conocer sus derechos.
- 2) Hacer algo al respecto.
- 3) Hacerlo dentro del marco de la libertad emocional.

Parte del reconocimiento de sus derechos supone el reconocimiento de los derechos de los demás y el respeto a los mismos.

Se han realizado gran número de investigaciones en lo que a conducta asertiva se refiere, sin embargo, su definición es muy amplia ya que abarca un gran número de conductas, por lo que existen muchas definiciones que involucran diferentes comportamientos en diversas situaciones interpersonales.

Las teorías de Salter y Wolpe, han sido muy relevantes para las técnicas actuales de entrenamiento asertivo. Por otro lado Joseph Wolpe (1985) plantea la reducción de ansiedades y temores interpersonales que impiden hacer ciertas cosas, aplicando el principio de inhibición recíproca, según el cual es posible provocar una respuesta inhibitoria de la ansiedad, esto debilitará la relación entre estos estímulos y la ansiedad, enseñando a sus pacientes a responder con cólera, afecto o cualquier emoción que contrarreste la ansiedad.

Salter aplicaba procedimientos excitatorios, en cualquier paciente que presentara dificultades por inhibición. Atendía poco las consecuencias de la conducta impulsiva y espontánea, a diferencia de Wolpe, que mostró gran interés por las consecuencias interpersonales de las respuestas asertivas sobre las negativas y además utilizó el entrenamiento asertivo junto con la relajación y la desensibilización sistemática.

Otro autor que ha contribuido a las técnicas actuales de entrenamiento es Moreno (1964 en Rimm y Masters 1984) fundador del psicodrama, que implica la dramatización en escena de las actitudes y conflictos de la vida real de los clientes que participan, acentuando fuertemente la espontaneidad e improvisación. Como estrategia en que se desempeña un papel, el psicodrama es similar a una de las principales técnicas asertivas de Wolpe, el ensayo de la conducta.

Lazarus (1971 en Rimm y Masters 1984) destaca la "libertad emocional" como el reconocimiento y expresión adecuada de todos y cada uno de los estados afectivos. No sólo basta con saber lo que el individuo siente sino que debe expresarlo adecuadamente y

la conducta asertiva surge de la libertad emocional referente a la defensa de los propios derechos.

4.2. DEFINICIONES

La opción asertiva, es una alternativa de comunicación que fortalece las relaciones humanas constructivas, respetuosas y es un "mecanismo" que alimenta el bienestar personal. Es un proceso de aprendizaje en la vida cotidiana de la persona, que fomenta la comunicación adecuada basada en saber expresar y recibir los mensajes que se transmiten.

Así la conducta asertiva se ha definido de diferentes formas, entre las cuales se encuentran las siguientes:

Lewinson (1975 en Hersen y Bellack 1976), la define como la habilidad del sujeto para emitir conductas que a la vez son reforzadas positivamente por otros.

"Las opiniones y los sentimientos de la demás gente cuentan- pero también los míos. Esto no significa que me haya vuelto agresivo, desagradable o desconsiderado con los demás...Este nuevo método de hacer frente a las situaciones interpersonales se reduce simplemente a hacer las cosas que, si uno fuera un espectador que mira la situación, parecerían ser justas y convenientes (Wolpe, 1985 pág. 104).

Aguilar (1987), afirma que actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás, de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario.

"La conducta asertiva es la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos. En términos simples, el entrenamiento asertivo abarca todo procedimiento terapéutico tendiente a incrementar la capacidad del cliente para adoptar esa conducta de manera socialmente apropiada (Rimm y Masters, 1984 pág. 101). "Nuestros derechos asertivos constituyen una estructura básica para la sana participación de cada individuo en toda relación humana. Estos derechos asertivos individuales constituyen la estructura sobre la cual edificamos nuestras conexiones positivas entre las personas, tales como la confianza, la comprensión, el afecto, la intimidad y el amor. Sin esta estructura asertiva básica que nos permite expresar unos a otros nuestro yo individual, la confianza cede lugar a la sospecha, la comprensión degenera en cinismo, el afecto y la intimidad se desvanecen, y lo que llamamos amor adquiere un mordiente ácido" (Smith, 1983).

De acuerdo con Wolpe (1985), el entrenamiento asertivo es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptativos que se presentan como respuesta ante la gente con la que el paciente interactúa. Hace uso de las emociones inhibitorias de la respuesta de ansiedad que provocan en él las situaciones de la vida diaria.

La revisión de diversas definiciones de conducta asertiva, pone de manifiesto las características que cada autor retoma, algunas son semejantes y otras incompletas dependiendo en gran medida de los objetivos de cada autor. La definición que se considera más completa es la de Aguilar (1987), ya que describe los componentes básicos de la conducta asertiva por lo que ha sido retomada en el presente trabajo.

4.3. CONDUCTA ASERTIVA: SUS COMPONENTES Y CARACTERISTICAS.

La conducta asertiva pretende rescatar el lugar que nos corresponde dentro de la relación humana, en donde el autorespeto debe ser tan sólido que nos impida menospreciar lo que se desea y necesita.

Las relaciones humanas se extravían cuando no hay comprensión, se empiezan a producir diferencias, cólera, frustración, conflictos y separaciones cuando falla la comprensión.

Uno de los comportamientos más típicos que se observan en la gente consiste en juzgar a los demás. Si estos no actúan tal como creemos que debieran hacerlo, nos enojamos y ello es suficiente para provocar una situación de tirantez en las relaciones.

Se puede decir que para expresar las características de la conducta asertiva es necesario describir los tipos de conductas que marcan claramente las diferencias entre la asertividad y la no asertividad.

La conducta no asertiva impide el enriquecimiento de la experiencia social, ya que pierde control en las situaciones, así como la efectividad en la solución de conflictos. Algunos ejemplos de comportamiento no asertivo son:

No poder expresar con libertad los sentimientos, abrumarse ante el exceso de demandas de los demás, dar demasiada importancia al que dirán, dar más valor a las creencias y convicciones de los demás que a las propias, tener dificultad para rehusar una petición, sentir miedo a hablar en público, etcétera.

La conducta no asertiva "es la forma de expresión débil de los propios sentimientos, creencias u opiniones que al no responder a los requerimientos de la situación

interpersonal que se enfrenta, permite que se violen los derechos de la persona" (Aguilar, 1987; pág. 18).

Con la conducta no asertiva, se coloca a la persona en segundo lugar permitiendo que las personas abusen de los individuos, olvidando la satisfacción adecuada de las necesidades y provocando tensión en las relaciones.

Aguilar (1987), afirma que existen diversas causas de la conducta no asertiva, entre ellas se encuentran las siguientes:

a) Falta de control emocional, predominio del temor y la ansiedad.

La inhibición de una conducta espontánea adecuada es causada por la idea de querer ser aprobado por todas las personas. Se teme el enfrentamiento con los demás, que se incurra en agresividad, o violencia y se decide no actuar, cuando sería mejor no evadir el conflicto.

b) Mensajes sociales: No seas egoísta.

En la conducta no asertiva, se da el caso de que la persona se siente utilitarista, por pensar un poco en sus necesidades y tratar de satisfacerlas, sintiéndose atrapada y culpable cuando en realidad no está valorando de una manera objetiva todos los esfuerzos reales y evidentes que sí hace por los demás. Un análisis real y honesto de las personas es en este caso positivo, en lugar de descontar una de las necesidades que se desean satisfacer.

c) No vales lo suficiente.

El condicionar nuestro valor como personas, a los atributos o cualidades que se poseen, es un gran error de aprendizaje que afecta al individuo ya que se hace una comparación

en una escala de valores arbitraria que resta autoconfianza y además inhibe la comunicación. Los sentimientos de poca valía personal son producto de pensamientos distorsionados ya que la autoestima se apoya en atributos, estatus o cualidades que al no tenerse en la cantidad requerida que se desea “hacen disminuir” el valor de las personas.

d) Falta de habilidad.

Hay ocasiones en que no se actúa asertivamente porque no se ha practicado una habilidad, por ejemplo para buscar trabajo, entrevistarse o hablar en público. La falta de exposición a situaciones novedosas o poco acostumbradas provoca tensión y a veces la persona se bloquea cuando se requieren actos más firmes.

e) Ignorar tus derechos como persona.

En la conducta no asertiva se encuentra con frecuencia que la persona, al no aceptar o identificar sus derechos, se convierte en el más severo crítico de sí mismo. Esto sucede muchas veces por la falta de información respecto a los derechos como ser humano.

Aguilar (1987), menciona los siguientes derechos asertivos que todos deben conocer.

- 1.- A cambiar de opinión.
- 2.- A considerar tus propias necesidades
- 3.- A cometer errores
- 4.- A ser tratado con respeto y dignidad
- 5.- A rehusar peticiones sin sentirte culpable o egoísta
- 6.- A tener y expresar tus propios sentimientos y opiniones
- 7.- A sentirte bien contigo mismo
- 8.- A establecer tus propias prioridades y tomar tus propias decisiones

9.- A hacer menos de lo que eres humanamente capaz de hacer

10.- A pedir lo que quieres

11.- A no usar tus derechos

12.- A calmarte, tomar tu tiempo y pensar

13.- A tu privacidad, a que te dejen solo

14.- A obtener la calidad relática de lo que pagaste

15.- A tener éxito

16.- A pedir reciprocidad

17.- A ser feliz

El comportamiento no asertivo provoca una serie de efectos claramente negativos y a veces hasta graves si se incurre con frecuencia en este estilo de conducta, deteriorando la satisfacción y la comunicación en la relación humana. El otro tipo de conducta que impide el desarrollo de una relación armoniosa, se encuentra en la conducta agresiva. La conducta agresiva se manifiesta de muchas formas deteriorando el intercambio positivo en la relación humana, creando más problemas.

Algunas de sus manifestaciones son: El mostrarse rígido e inflexible, abusar de otros siendo insensible a sus necesidades, expresar sentimientos con tonos y ademanes hirientes, actuar a la defensiva con frecuencia, cerrarse a no escuchar y no tolerar desacuerdos, ver únicamente lo que falla en los demás.

Es una forma de expresión de los sentimientos, creencias u opiniones que pretende hacer valer lo propio atacando o no considerando la autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto de los demás. Las causas principales de la conducta agresiva son:

a) Falta de control emocional, predominio de la inseguridad e irritación.

La acción agresiva se debe principalmente a ideas negativas que quitan seguridad a la persona, provocando que se sienta amenazada ante determinada situación.

b) No reconocer los derechos de los demás o los propios.

La conducta agresiva se caracteriza por defender lo propio pero con poca sensibilidad a la situación o sentimientos de la otra persona.

c) Previa conducta no asertiva

A veces por el hecho de actuar no asertivamente en algún lugar, por ejemplo en el trabajo se acumulan sentimiento negativos que explotan agresivamente después en otro sitio como el hogar, ante la esposa, hijos o amigos.

d) Éxito previo al haber actuado agresivamente

Muchas veces, las demás personas pueden ajustar su conducta ante la demanda punitiva dejando de actuar de cierta manera ante la persona que ataca. Esto puede hacer sentir satisfacción a la persona agresiva, en términos de que sus deseos se complacen rápidamente dándole cierta sensación de poder, control o seguridad.

e) Errores en la forma de expresión.

La falta de habilidad para expresar mensajes puede ser causa principal de manifestación agresiva en un momento determinado. A veces se confunde el ser sincero y directo con tener libertad para decir todo lo que uno piensa, en forma inapropiada

f) Intolerancia a la frustración

La frustración muchas veces es autoprovocada por expectativas rígidas y falsas respecto a como los demás o la realidad debe funcionar. Muchas personas al no tolerar

determinada situación, manifiestan su insatisfacción de manera agresiva, cosa que les trae muchos problemas en sus relaciones con los demás provocando que las personas eviten cada vez más el contacto con la persona agresora.

A la mayoría de las personas se les puede hacer ver la necesidad de una asertividad adecuada. Algunas son conscientes de eso. Sin embargo, el simple hecho de darse cuenta, por claro que esté, no produce cambio alguno. El terapeuta debe ayudar al paciente a transformar el darse cuenta, en acciones. Esto significa hacer hincapié en las desventajas de la no asertividad.

El momento adecuado para el inicio de un entrenamiento asertivo, surge en el momento en el que el paciente narra algún incidente reciente. Otra alternativa puede darse en el uso de el Inventario de Personalidad de Willoughby ya que se pueden hacer algunas de las siguientes preguntas en las que el paciente presenta la respuesta de ansiedad. Como ejemplo se citan las siguientes preguntas, ¿Es fácil lastimar sus sentimientos?, ¿Lo lastiman mucho las críticas?, ¿Es usted tímido?, etcétera.

Salter (1949 en Wolpe 1985) considera que la terapia debe iniciarse donde el nivel de inhibición del paciente es menor, ya que existen pacientes que sienten una gran ansiedad por la asertividad, se requiere entonces de graduar las tareas de acuerdo al nivel de ansiedad que presenta el paciente ante determinada situación. Propone seis modos de conducta de empleo general para ser utilizados por los pacientes que requieren de un entrenamiento asertivo, denominado "excitación", que son:

1. Externar los sentimientos: Esto es la verbalización de las emociones sentidas espontáneamente.

2. Expresión facial: Mostrar la emoción en la cara cuando sea apropiado.
3. Contradiga y ataque: En caso de que el paciente no esté de acuerdo con otra persona, no es necesario fingir que se está de acuerdo, sino contradecir de manera razonable y honesta.
4. El uso del yo: Esta palabra se utiliza para que el paciente se implique en las afirmaciones que hace.
5. Expresa estar de acuerdo cuando sea elogiado: Los elogios no deben evitarse sino aceptarse honestamente, el autoelogio también debe hacerse cuando sea razonable.
6. Improvise: Tratar de dar respuestas espontáneas ante estímulos inmediatos.

La conducta asertiva, de acuerdo a Wolpe (1985) manifiesta la expresión de emociones diferentes de la respuesta de ansiedad de un modo socialmente aceptable e implica muchas categorías de conducta emocional, la más común de estas categorías es la conducta de oposición.

Considerando, los tipos de conductas de oposición que se encuentran fuera de la conducta asertiva son: provocador, agresivo, violento y sarcasmo.

A continuación se ilustran los tipos de conductas que se consideran asertivas, y las conductas no asertivas:

AFECTIVA	ASERTIVA	DE OPOSICION
expresión socialmente inadecuada, como el afecto no expresado	expresión del afecto comunicado con precisión.	otras áreas de expresión adecuada por ejemplo : admiración, respuestas estéticas y gratitud.
expresar oposición legítima o hacer exigencias de manera socialmente adecuada.	socialmente reprensible (agresión), violencia, fanfarroneo o de intimidación.	

El lenguaje de la aserción requiere el conocimiento del tema, la práctica de los principios y la aplicación en la vida cotidiana. El aprendizaje asertivo pretende unir el pensamiento , la acción y el sentimiento de manera que formen una unidad en la persona. La persona realmente asertiva posee cuatro características:

- a) se siente libre para manifestarse,
- b) puede comunicarse con personas de todos los niveles y esta comunicación es siempre abierta, franca y adecuada.
- c) Tiene una orientación activa en la vida y
- d) actúa de un modo que juzga respetable

De acuerdo con Aguilar (1987), los componentes básicos de la conducta asertiva son:

1) Respetarte a tí mismo:

Si desea la consideración de los demás, ésta debe fundamentarse en un profundo respeto por uno mismo. En ocasiones las personas se tratan como si fuésen sus peores enemigos, devaluándose, descontándose o permitiendo que la relación humana se mantenga en clara desventaja respecto a los propios deseos o intereses sin considerarse con la buena voluntad y comprensión que merece todo ser humano.

Respetarse a sí mismo es respetar a los seres que se aman porque dado que son algo importante en su vida al agredirlos o lastimarlos se está afectando una parte de sí mismo.

2) Respeto por los demás:

Implica intentar vigorosamente que la forma en la que se acerca a los demás sea responsable, sensitiva, cortés y que sin olvidar o menospreciar los deseos, creencias y opiniones expresando los mensajes sin ofender. Respetar a los demás es darles aliento, no impedir su crecimiento. Implica también pedir disculpas sin menospreciarnos, aceptar que hemos cometido un error, respetando el enojo de los demás pero sin permitir el desprecio o la agresión hacia uno mismo.

3) Ser directo:

Actuar con asertividad implica garantizar que los mensajes transmitidos sean lo suficientemente claros y directos para evitar caer en la confusión. En lugar de exigir que los demás entiendan lo que se quiere decir, se necesita garantizar por medio de una expresión clara y directa que realmente lo sepan.

Al actuar agresivamente, los mensajes expresados no son directos y provoca que los demás creen que se les está queriendo decir de alguna manera estúpidos o incompetentes.

4) Ser honesto:

Ser honesto no elimina la preocupación por los sentimientos del que escucha, por el contrario, requiere que se asuma la responsabilidad para que sin faltar a la verdad, se proporcione el mensaje en la forma más oportuna y respetuosa posible.

5) Ser apropiado:

En el lugar. Para lograr una comunicación satisfactoria, se necesita no sólo tomar en cuenta lo que se dice o escucha, sino también el contexto donde ocurre la comunicación como por ejemplo comunicar algo importante o delicado en un lugar donde no se facilite el diálogo.

En el momento. Ignorar los estados de ánimo y sentimientos del otro para decirle los mensajes es ser inapropiado por ignorar la búsqueda del mejor momento para expresarse. Abordar temas serios cuando no hay el suficiente tiempo para discutirlos o asimilarlos, así como no dejar que el propio estado emocional esté bajo control antes de abordar problemas importantes son ejemplos de momentos inoportunos para expresarse.

Firmeza del mensaje. A veces es muy importante saber variar la intensidad de la expresión comunicando con precisión la fuerza de los deseos. Son fallas inapropiadas de firmeza las siguientes:

Cuando otra persona viola los derechos persistentemente, quedarse calmados o ser débiles y explotar después.

Responder con demasiada fuerza o intensidad para la defensa inicial de un derecho, sobrereaccionando.

Relación con los demás. La historia que se ha formado en nuestras relaciones, el papel distinto que juegan los demás (padre, hijo, extraño, etcétera) necesita ser considerado en la forma en que la persona se aproxima.

Frecuencia de insistencia. Repetir con frecuencia la expresión del mismo sentimiento dando la impresión de querer manipular en lugar de desear una auténtica comunicación. Proponer en demasía un punto de vista sin realmente entender primero las ideas o inquietudes de los demás.

6) Control emocional: Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, simplemente implica encauzar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que provoquen ineficientes reacciones ante los demás. Para lograr el control emocional se necesita considerar la interacción de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Para que exista un manejo emocional que facilite la comunicación con los demás, se hace necesario que se trabaje en el cambio de los pensamientos negativos.

7) Saber decir: Existen diversas formas de decir las cosas que dependen del objetivo que se persigue en cualquier interacción, pero en términos generales se puede señalar que la regla como expresión es la misma que se desea tuvieran los demás hacia nosotros. Es la responsabilidad individual decir las cosas de forma que no se violen los derechos de los demás.

8) Saber escuchar. Saber escuchar requiere que se facilite también el camino para que los demás comuniquen y una forma de hacerlo es invitar de una manera directa, flexible, para que compartan sus reacciones.

De saber escuchar depende la efectividad de un buen estudiante, aligerar la carga de problemas en un matrimonio, el crecimiento personal en base a la asimilación y aprendizaje de múltiples experiencias que se encuentran al relacionarse con los demás.

9) Ser positivo. La calidad de una relación, la frecuencia de sus acercamientos, su continuidad o permanencia va en función del porcentaje de intercambios positivos. Cuando se tienen deseos de expresar reconocimiento positivo es recomendable evitar mensajes con la palabra "pero", por ejemplo: "Está muy bien lo que dijiste pero hubiera estado mejor en otra ocasión".

Expresar un sentimiento positivo de una manera grandiosa una vez al año es mucho menos informativo, motivacional y significativo que hacerlo con frecuencia o inmediatez en la vida diaria. Reconocer lo positivo de los demás es facilitar el propio camino, ya que uno mismo a través de sus reacciones adecuadas o inoportunas puede hacer que los demás se acerquen o alejen.

10) Lenguaje no verbal: Son componentes no verbales de la conducta el contacto visual, la expresión facial, los movimientos de manos y pies, la postura, orientación del cuerpo, y distancia. La poca coordinación de gestos fácilmente hace parecer a la persona como insegura, ansiosa o agresiva, aún cuando no sea esa la realidad o la intención que se quiere transmitir.

La expresión asertiva facilita la comunicación y negociación cuando existen conflictos. Además, el actuar asertivamente se plantea como una necesidad en la vida cotidiana de cada persona, ya que esto permite una mejor comunicación a diferentes niveles, familiar, social y particularmente a nivel pareja. La interacción asertiva implica sinceridad,

honestidad, autoestima, autorespeto, conocimiento de los derechos humanos básicos propios y de los demás, así como su aplicación en el momento y forma adecuados.

El hecho de defender los derechos humanos básicos no implica comportarse como a la persona se le antoje, sino tener en cuenta los derechos de los demás ya que todo ser humano tiene derechos y obligaciones y el ejercicio de los derechos individuales, no niega los derechos de los demás.

Para el entrenamiento de habilidades asertivas se han utilizado varios métodos y varias estrategias, y es el objetivo del siguiente capítulo el describir la importancia del video en el aprendizaje de las habilidades asertivas, en la pareja./

CAPITULO 5

IMPORTANCIA DEL VIDEO EN LA IMPLEMENTACION DE HABILIDADES ASERTIVAS EN LA PAREJA.

"Estoy absolutamente convencido de que ninguna riqueza del mundo puede ayudar a que progrese la humanidad...El mundo necesita paz permanente y buena voluntad perdurable".

Albert Einstein.

CAPITULO 5

IMPORTANCIA DEL VIDEO EN EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES ASERTIVAS EN LA PAREJA.

La tecnología educativa y la inserción de los medios de comunicación en el aula, hacen necesario conocer con mayor profundidad los lenguajes visuales y auditivos que se manejan cotidianamente, para ser utilizados con mayor eficiencia en el medio educativo.

La tecnología de la enseñanza no es un fin en sí mismo, sino un medio para optimizar el aprendizaje. Pertenece al educador y al educando la libertad tanto de decidir el contenido del qué aprender y de la tecnología es la tarea de investigar cómo aprenderlo mejor.

La tecnología educativa implica el diseño, sistematización, ejecución y evaluación del proceso global de enseñanza-aprendizaje a la luz de las teorías del aprendizaje y la comunicación, y valiéndose de recursos tanto humanos como técnicos. Cada avance de la tecnología estructura un nuevo ambiente que altera incluso las pautas sociales.

La comunicación, fundamento de la formación de cualquier grupo humano, muestra claramente estos cambios: del gesto del hombre primitivo a la aparición del lenguaje y a la transmisión posterior del sonido y la imagen en los últimos siglos, ha habido modificaciones diversas.

El fenómeno de la comunicación tiene su origen en la prehistoria. Esta tendencia del hombre por comunicarse se prolonga a través de todo su tiempo histórico y adquiere modificaciones en la medida en que los descubrimientos y la tecnología lo determinan.

La transformación que ha sufrido la comunicación ha influido profundamente no sólo en los sistemas político, religioso y económico e incluso en el ámbito de la educación, sino además en la experiencia cotidiana de las relaciones humanas. Dentro de la pareja, con frecuencia ocurre que no se entienden simplemente porque no saben decir lo que sienten y lo que quieren o lo que espera uno del otro.

Para que la comunicación resulte efectiva es importante recordar que las palabras son herramientas, y el efecto más importante de hablar no es proporcionar información, sino establecer una relación. Como lo menciona Satir (1990), existen muchas palabras que al ser utilizadas pueden darle un sentido diferente al mensaje que se desea transmitir. Por ejemplo:

Hablar en primera persona:

Muchas personas evitan hablar en primera persona porque consideran que si lo hicieran, estarían tratando de llamar la atención, y la verdad es que hablar en primera persona significa que uno se responsabiliza de lo que dice.

Atribuir todo al interlocutor:

Esta manera de expresarse puede entenderse como una acusación, cuando la intención es comunicar. “Estás empeorando las cosas” podría sonar muy diferente si se le agrega “me parece que estás empeorando las cosas”

“Dicen que o se dice que”

Muchas veces escuchamos a nuestro interlocutor decir “no les parece lo que estoy haciendo” “se va a enojar” lo importante de esto es tener claro de quién o quiénes se trata de tal manera que no se pase una información imprecisa.

Usar el término “eso”

“Eso” es un término que puede fácilmente malinterpretarse porque no queda claro a qué se refiere “eso”, por lo que es conveniente especificar a que nos referimos al utilizar el término.

Uso del “pero”:

El uso de esta conjunción adversativa es a menudo una manera de decir “sí” y “no” en la misma oración. Por ejemplo “Te quiero, pero no me gusta que tomes” lo que se sugiere es utilizar la conjunción “y” con lo cual cambiaría la oración, “te quiero y no me gusta que tomes”.

Uso del sí y del no:

Con mucha frecuencia la gente se siente tan insegura que la falta de claridad da pauta a la malinterpretación, por eso es importante manejar estos dos términos cuando sea necesario. Es muy frecuente que la gente diga “sí” cuando realmente quiere decir “no”, con el fin de no encarar la situación.

Uso del siempre y del nunca:

Pocas veces se encuentran en la vida situaciones donde el siempre y el nunca sean adecuados. Con frecuencia esos términos se usan como una forma de poner énfasis emocional por ejemplo: “Siempre me haces enojar” lo que realmente quiere decir “En este momento estoy muy enojado contigo”.

Uso del verbo deber:

Este verbo y el sinónimo “tener que”, a menudo se entienden como acusaciones, cuando en realidad se trata de una advertencia amistosa . “Me gusta esto pero debería obtener aquello” podría quedar “me gusta esto y también necesito aquello”.

Los aspectos que deben ser considerados en la comunicación adecuada son los siguientes:

- * Presencia o no de contacto visual: Si la pareja se mira o no a los ojos cuando hablan.
- * Uso de las manos para resaltar determinados contenidos del mensaje.
- * Expresión facial adecuada o no a la situación y al mensaje verbal.
- * Postura del cuerpo: observar si hay acercamiento, inclinación hacia el otro o hacia atrás, que nos indica interés o por el contrario alejamiento y rechazo.
- * Volumen de voz: puede ser alto o bajo, y su adecuación depende de lo que se desea expresar y del contexto donde tiene lugar.
- * Tono de voz. Una comunicación resulta inefectiva y provoca aburrimiento y alejamiento en nuestro interlocutor por emplear un tono monótono por lo que se deben realizar las inflexiones convenientes al contenido del mensaje.

Los elementos mencionados juegan un importante papel en la expresión verbal y no verbal del mensaje, por ello es necesario aprenderlos correctamente con la finalidad de llevarlos a la práctica en la vida cotidiana y de esa manera mejorar la comunicación.

En el proceso de comunicación, el medio es el intermediario que transporta todos los mensajes a través del espacio y el tiempo. El hombre de hoy, se ve expuesto a una comunicación masiva instantánea que se ha vuelto verdaderamente popular.

Los efectos de la tecnología tienen una influencia directa en la comunicación, debido a los grandes progresos de la técnica, se ha llegado a la búsqueda de medios de comunicación más viables a las necesidades actuales de aprendizaje, es por ello que la docencia nunca antes había contado con tantos y poderosos medios como la televisión, películas sonoras, radio, periódico, por ejemplo, que permiten tener una opción en cuanto a material didáctico se refiere.

Ferrandez (1980), ha hecho una clasificación de material didáctico en cinco grupos que son:

- 1.- Textos impresos
- 2.- Material audiovisual
- 3.- Tableros didácticos
- 4.- Simuladores
- 5.- Equipos experimentales.

Estos medios, han sido de gran apoyo para el personal docente, pero también han sido utilizados por diversos profesionales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.El

psicólogo por ejemplo los ha utilizado entre otras cosas para el entrenamiento de diversas habilidades.

Los medios complementan los esfuerzos de diversos profesionales para abarcar un mayor número de personas dentro y fuera del sistema escolar y de esta forma realizar la enseñanza. Brunner y Olson (1973; en Castañeda 1992) afirman que cualquier información se puede adquirir por dos caminos: por experiencia directa o experiencia mediadora. Otra manera de adquirir información que caracteriza particularmente al ser humano es mediante el aprendizaje por observación, lo que se denomina experiencia vicaria, indirecta o mediadora que hace uso de información codificada simbólicamente y transmitida por distintos medios. Para resumir en forma más evidente lo que es un medio es necesario tener en cuenta cuatro características esenciales:

- 1) Recurso instruccional
- 2) Experiencia mediadora
- 3) Organización de la instrucción
- 4) Equipo técnico

Como lo menciona Castañeda (1992, pág. 104), "Un medio es un objeto instruccional que proporciona al alumno una experiencia indirecta de la realidad y que implica tanto la organización didáctica del mensaje que se desea comunicar, como el equipo técnico necesario para materializar ese mensaje".

El medio puede emplear distintos lenguajes o formas de expresión para comunicar. La radio, las cintas y los discos hacen uso del lenguaje verbal y auditivo. en cambio el empleo de la imagen en la televisión, el cine, las filminas o los carteles determinan el

lenguaje visual. Particularmente el uso del lenguaje visual a través del video es de interés en el presente trabajo por considerarlo una alternativa funcional en la enseñanza de habilidades asertivas en la pareja. Las ventajas que proporciona el video son las siguientes:

- a) Constituye una alternativa idónea para el estudiante con bajo nivel de lectura.
- b) Posee efectos motivantes que aumentan el interés y la atención ya que dan al espectador la impresión de “participar” en numerosas experiencias.
- c) Facilita la comprensión del contenido porque lo hacen menos abstracto, más lucido y más cercano.
- d) La presentación de escenas en color permite al estudiante la observación de un realismo mucho mayor.
- e) El video además ofrece la posibilidad de observar fenómenos en movimiento que se presentan en una continuidad de acción exactamente igual como ocurre en la vida real.
- f) Permite observar distintas técnicas especializadas, como lo es un entrenamiento, en el cual participan modelos que ejecutan el procedimiento.
- g) Por ser los mismos tipos de videos en todo el mundo, las redes de televisión se basan en ellos para la distribución de programas.
- h) Cuando el aula cuenta con un monitor y una videocasetera, al docente le resultará más fácil utilizar el video como un recurso de aprendizaje, utilizándolo en el momento que se considera conveniente.
- I) También el video es de gran ayuda cuando se desea enseñar desde una hasta un gran número de personas.

Witich (1985) señala las características con las que un video debe contar para una mejor composición, las cuales son:

- * El empleo del movimiento, ya que para un video apropiado es necesario obtener la imagen de los objetos o personas que se mueven.
- * Los sonidos que capta del ambiente, ya que se requiere que documente todo lo posible sobre el ambiente natural y original, aparte del color, la forma y la acción.
- * Exposición visual, debe mostrar de modo completo y comprensible el tema por medio de la fotografía, mapas, diagramas y la misma animación.
- * Acompañamiento musical. La mayoría de los videos suelen ser introducidos mediante un efecto musical que prepara mentalmente al público de acuerdo a la temática que será expuesta o a la escena que se va a presentar.
- * Empleo de la narración. La narración es una herramienta que guía al espectador y que está relacionada con el contenido del video haciéndolo más explicativo.
- * Los videos deben exhibirse en base a un guión, de manera que la situación expuesta tenga una continuidad lógica basada en principio, desarrollo y culminación logrando así coherencia en el relato y atrayendo la atención del espectador.

Por ello el guión es importante en la continuidad del tema, además de que el video se exhibe sobre la base de un guión elaborado de manera que sea válido para el aprendizaje aún sin el apoyo de imágenes.

El video que contempla el presente trabajo fue filmado con una sola cámara con formato de 8 mm, y en lugares donde cotidianamente interactúa la pareja. Los actores que aparecen en las escenas actuaron de acuerdo a un guión elaborado previamente, cada

escena presenta en primer lugar el diálogo cotidiano, y en segundo lugar el diálogo de forma asertiva. El guión que se presenta en el video ha sido retomado de situaciones reales en donde varias parejas colaboraron con sus experiencias con lo que se pretende realizar un trabajo, en la medida de lo posible, apegado a la realidad.

Las habilidades asertivas contempladas en el trabajo son las siguientes:

- a) Hacer y rehusar demandas
- b) Iniciar mantener y terminar conversaciones
- c) Tener respeto por uno mismo y por los demás
- d) Ser directo y honesto
- e) Tener control emocional
- f) Saber decir y escuchar positivamente
- g) Expresión del lenguaje no verbal

CONCLUSIONES

Con la aparición del enfoque cognitivo-conductual se logra ampliar el conocimiento en el estudio de la pareja, considerando la conducta observable, así como los elementos cognitivos del individuo en relación con la interacción conyugal.

Dentro de la psicología, particularmente en el análisis cognitivo-conductual se han logrado cambios positivos en la solución de la problemática de la pareja, al aplicar los principios de las teorías del aprendizaje enseñando interacciones asertivas que pueden resultar más gratificantes para cada miembro de la pareja.

Cada pareja, está conformada por dos seres individuales que requieren tiempo para sí mismos como individuos, es decir, que una persona que tiene pareja no deja de tener aficiones personales, pasatiempos, o sus propias amistades por lo que es importante el respeto de cada uno de sus integrantes hacia el tiempo que se dedica a otras actividades así como el que dedica a su compañero.

El intercambio de conductas mutuamente gratificantes no implica que cualquiera de los miembros de la pareja tenga que renunciar a "su propia vida" para dedicarse por completo al otro.

En la interacción cotidiana puede haber deficiencias en cuanto a ciertas habilidades de comunicación lo que ocasiona que una pareja presente dificultades. El objetivo básico de este enfoque, basa su atención en el entrenamiento en habilidades de comunicación con el

fin de que la pareja logre la resolución de sus problemas actuales así como aquellos que en un futuro pudieran plantearse.

De acuerdo a la Ciencia del Comportamiento el conflicto en la pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes. Otro componente importante de este enfoque es que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas.

La evaluación conductual de los problemas de pareja, debe en primer lugar, permitir conocer su problemática específica y poder diseñar un tratamiento de acuerdo a sus propias necesidades. La evaluación es un proceso continuo y constante que permite no sólo elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención, sino también valorar la eficacia de la intervención.

Sin un empleo "adecuado" del lenguaje es muy probable tener dificultades de comunicación en cambio, con la ayuda de expresiones verbales claras se puede llegar a un mejor entendimiento con nuestros semejantes y particularmente con la pareja.

Con frecuencia, las parejas no se entienden simplemente porque no saben decir lo que sienten y lo que quieren o lo que esperan del otro. Por eso, la utilización del video para el aprendizaje de habilidades asertivas es una buena alternativa ya que permite conocer los errores comunes al expresarse tanto verbal como no verbalmente, y la forma asertiva de hacerlo, mejorando así sus posibilidades de comunicación y de intercambios positivos.

El volumen, el tono de voz, la velocidad, la longitud de las pausas o la misma emoción, dan un significado que va más allá de las palabras mismas. Una palabra puede ser sólo una palabra, pero cómo es recibida depende en gran medida de cómo sea dicha.

Se cree que escuchar es una actividad pasiva, sin embargo saber escuchar con atención comunica también, ya que se pone en juego la expresión del lenguaje no verbal y de saber escuchar depende en gran parte, el ganar la confianza de la pareja. Por ello, es sumamente importante que cada miembro de la pareja adquiera las habilidades asertivas para poder comunicar lo que realmente desea, aceptando los sentimientos de su pareja, sin temor a expresarse y en un ambiente de confianza y respeto mutuo.

La forma en que se relacionan dos personas, es el resultado del aprendizaje social a lo largo de la vida de cada uno y como tal puede modificarse siempre y cuando la persona desee el cambio.

Es importante compartir momentos juntos que permitan a la pareja encontrar el intercambio de ideas, necesidades, inquietudes, etcétera, sin embargo, el no permanecer todo el tiempo juntos también presenta ventajas ya que cuando cada cónyuge desempeña diferentes actividades, existe la posibilidad de conversar acerca de lo sucedido durante el día, reforzándose uno al otro por medio de la atención. Lo ideal es lograr un equilibrio en el tiempo que se comparte con la pareja, individualmente, así como en grupo dedicando tiempo a la convivencia con familiares y amigos.

En el matrimonio existe una convivencia diaria que está influenciada en gran medida por el comportamiento y por el compromiso emocional. El integrarse en pareja no implica modificar las propias convicciones pero si es necesario un ambiente de igualdad en el que esté permitida la expresión de ideas y proyectos así como los temores, proporcionándose la confianza que les permita mejorar su relación y crecer como seres humanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aguilar, E., (1987). Asertividad: Sé tú mismo sin sentirte culpable. México: Pax.
- Aguilar, E., (1993). Formación de Repertorios Básicos en Parejas Jóvenes a través de Tecnología Audiovisual en Video: Una Alternativa Cognitivo-Conductual. Tesis, UNAM, caps. 3 y 4.
- Aguilar, E., (1990). Elige bien a tu pareja. México: Pax, caps. 2 y 6.
- Alvarez, J., (1992). Las Relaciones Humanas. México: Jus, caps. 1 y 2.
- Anguiano, S.,(1990). Elaboración de un Instrumento de Evaluación para la Detención de repertorios Conductuales en la pareja: Una Alternativa Cognitivo-Conductual. Tesis UNAM, caps. 1 y 2.
- Fernández Ballesteros y Carrobes, M., (1979). Evaluación Conductual. Madrid: Pirámide, cap. 3
- Barrientos, B., (1990). Taller Prematrimonial de Parejas. Tesis, UNAM, pág. 1-10.
- Bueno, M., (1985). Relaciones de Pareja. Principales Modelos Teóricos. España: Desclée de Brouwer.
- Buscaglia, L., (1985). El Amor, la experiencia más importante en la vida. México: Diana, caps. 1 y 2.

- Castañeda, M., (1992). Los Medios de la Comunicación y la Tecnología Educativa, México: Trillas.
- Costa, M., (1993). Terapia de Parejas. Madrid: Alianza Editorial.
- Chávez, S., (1993). Programa de Entrenamiento en Habilidades de Comunicación Sexual en la Pareja. Tesis UNAM págs. 5-12.
- Eisler, R., (1976). Components of Assertive Behavior. Journal of Clinical Psychology. New York: Pergamon Press, vol.23 pp. 295-299.
- Esteva, N., (1992). Relación de Pareja. Tesis, UNAM. págs. 56-66.
- Fensterheim, H., (1983). No diga sí cuando quiera decir no. México: Grijalbo, caps. 1 y 2.
- Ferrandez, A., (1980). La Educación constantes y problemática actual. Barcelona: Ceac, pp. 312-318.
- Fromm, E., (1988). El Arte de amar. México: Paidós, cap. 5.
- Haley, J., (1976). Estrategias en Psicoterapia. Barna: Toray.
- Hersen, M., y Bellack (1976). Single-Case Experimental Designs: Strategies for Studying Behavior Change. New York: Pergamon Press.
- Hopson, B., (1976). Dos y el amor. México: Lasser Press.

- Jacobson N, y Margolin, (1979). Marital Therapy Strategies based on Social Learning and Behavior Exchange Principles. New York : Brunner/ Mazel, pp. 3-29.
- Kantor, J., (1970). An Analysis of the Experimental Analysis of Behavior. Journal of the Experimental Analysis of Behavior. New York, 13, págs. 101-108.
- Lemaire, J., (1986). Los conflictos conyugales. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Mahoney, M., (1983). Cognición y Modificación de Conducta. México: Trillas, cap. 1
- Rimm, D., y Masters, (1984). Terapia de la Conducta. México: Trillas, cap. 3.
- Romero, H., (1988). Un Estudio Explorativo acerca de la Aplicación del Entrenamiento Asertivo a los Conflictos de Interacción Familiar. Tesis UNAM, págs. 180-187.
- Sager, C., (1980). Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja. Buenos Aires: Amorrortu.
- Satir, V., (1990). En Contacto Intimo. México: Concepto. págs. 46-71.
- Serrano, M., (1981). Cuadernos de la Comunicación. Madrid: A.C. Editor, núm. 8.
- Simon, P., (1979). Las Relaciones Interpersonales. España: Herder, págs. 13-20.
- Smith, M., (1983). Cuando digo no me siento culpable. México: Grijalbo, caps. 1 y 2.



Wittich, W., (1985). Material Audiovisual: su naturaleza y Utilización, México: Pax, cap. 12.

Wolpe, J., (1985). Práctica de la Terapia de la Conducta. México: Trillas, caps. 1 y 5.

IZT.

Yates, A., (1987). Terapia del Comportamiento. México: Trillas, cap. 1.