



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

CAMPUS. "IZTACALA"

400282



61060

**"ESTRATEGIA PARA FACILITAR LA COMUNICACION
FUNCIONAL EN LAS PAREJAS: UNA APROXIMACION
COGNITIVO CONDUCTUAL"**

*PO1206/95
E₁° 2*

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N :
GONZALEZ CAMPOS MAGDALENA
VALLEJO BARBA MIGUEL ANGEL



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

RESUMEN

El estudio de las relaciones de pareja es de gran interés por las ciencias que tienen como objeto de estudio al hombre. La psicología estudia el comportamiento de los individuos y, por tanto, investiga los factores que intervienen en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones maritales. Una de las variables de suma importancia para la conservación de una adecuada interacción de pareja, es la comunicación. Se ha observado que como consecuencia de una disfunción en ésta, las parejas conviven en continuo conflicto y en gran proporción ocurren las separaciones. El propósito del presente trabajo es proporcionar una estrategia a través de un taller, para facilitar la comunicación funcional en las parejas bajo el modelo Cognitivo-Conductual. Que es una de las aproximaciones terapéuticas de mayor éxito en la solución de problemas maritales.

El desarrollo del trabajo se inicia con la historia y clasificación de la familia. Se exponen los factores que intervienen en el establecimiento y mantenimiento de una relación formal de pareja. Los modelos teóricos psicológicos que explican la relación conyugal: psicoanalítico y cognitivo-conductual. Los principales motivos que pueden ocasionar una ruptura; en particular la comunicación. Por último, se presenta la propuesta del taller de comunicación de parejas.

A VAQUERO:

Viendo a través de una ventana me pregunté ¿Qué es la ciencia? después de un rato miré un árbol, el cielo, también reflejé mi rostro en el cristal y me conteste dicha pregunta diciéndome, primero explícate lo que ves y no caigas en un mundo de contradicciones.

A DIOS:

Por todo lo que representas para mí, ya que sin tu ayuda este trabajo no hubiera sido posible.

A MI ESPOSO

Por brindarme todo su apoyo y amor, así como la oportunidad de compartirlo con él.

A MI PADRE:

En honor a su memoria y sacrificios que hizo para que yo estudiara.

A MI MADRE:

El apoyo económico y moral que me brindó para llegar al término de mi carrera. Es algo que siempre tendré en cuenta.

A MIS HERMANOS:

Por el cariño que les tengo. En especial a Luisa y a Reynaldo por su ayuda y disposición.

MAGDALENA

A DIOS:

Arcoiris que trasluce através del esplendor divino de nuestra mente, proponiendo a nuestra alma belleza sin igual, con exquisitez que nuestros ojos niegan hundiéndonos en la obscuridad del desaliento y forzando a nuestro pensar a negar la belleza que con el arcoiris de colores de natural sencillez nos da como propuesta humildad, amor, paciencia, igualdad, respeto, optimismo y trabajo. Y así mezclando en esencia sus atributos encontrar la gran gama interminable de felicidad.

A MI ESPOSA:

Por su amor, paciencia y compañerismo.

Cual caminante movido por una fuerza extraña. Echizo que de tu mirada penetrante brotara e iluminara mi corazón haciendo brotar la palabra. Que como sangre vertida en la tierra de ella brotara rosa tan bella, la cual te alegrara. Que la vida te dé alegría que perdure de hoy a la vida eterna.

A MIS PADRES Y HERMANOS:

Por su apoyo moral y económico. Por su fe en mí y esa fuerza espiritual que del amor y unión familiar brota, que despeja la mente en momentos de crisis. Por los consejos (agradeciendo también los regaños). Por esto y por mucho más, **GRACIAS FAMILIA.**

MIGUEL ANGEL

* A través de los siglos, el hombre ha tenido la necesidad de unirse a otras personas, para satisfacer sus necesidades, ya sean sociales o de grupo, biológicas (satisfacción sexual o para concebir hijos) y emocionales (cariño, amor, comprensión, etcétera), esta búsqueda de necesidades se observa con mayor énfasis, en una relación de pareja, que permite una vida mucho más completa y satisfactoria. *

En esta relación, se busca la felicidad, ésta se encuentra en función de expectativas que se esperan del cónyuge. El aspecto económico puede jugar un papel importante para la unión conyugal. Por ejemplo, una mujer puede decidirse a unirse a un hombre porque cumple con sus necesidades económicas, aunque no exista atracción física; o un hombre se une a una mujer por deseo sexual, aunque no existan intereses en común (esto depende mucho de las necesidades que tenga cada persona).

El papel sexual del hombre y de la mujer, es un factor que influye en el comportamiento de la pareja, aunque no es determinante y cambia al paso del tiempo. Existen lineamientos de comportamiento en la relación; en el caso de la mujer, ésta debe cubrir lo necesario del aseo de la casa, lavar, planchar y hacer la comida, así como cuidar a los hijos y atender al marido; por su parte el hombre, cumple con satisfacer las necesidades económicas y tomar las decisiones de la pareja.

Actualmente estos roles sexuales están cambiando gradualmente, debido a la participación laboral de la mujer y a su desarrollo profesional, buscando una igualdad profesional y familiar, sin embargo, esto es un proceso lento, en la mayoría de las parejas, la participación del hombre en el hogar es menor que el de la mujer. A medida que la mujer se inserta en el ámbito laboral, le permite poder elegir su vida futura, y no mantener una actitud de sumisión por no tener los medios económicos para subsistir.

* El matrimonio sigue siendo la alternativa más utilizada de las personas, para evitar la soledad que tiene un peso determinante en la personalidad, así como la necesidad de "compartir" amor, comprensión, alegría, etcétera.

* Para una unión conyugal es necesario que se prevean los aspectos sociales, religiosos, políticos, culturales, económico y familiares de cada cónyuge, que influyen en gran medida para que se entorpezca o se facilite una relación. Desafortunadamente la gran mayoría de las parejas, no prestan importancia a estos aspectos, teniendo una idea vana de la responsabilidad y compromiso de una relación, yendo a un fracaso, para algunos al año, y para otros a los 10 años o más de vivir juntos. *

* En México, cada vez es más frecuente la unión libre y su aceptación por parte de la sociedad; ya no es importante el papel o casamiento civil o religioso. Adoptándose una actitud de unirse hasta que exista el amor, es decir, se crea un vínculo afectivo de permanecer juntos, hasta que la convivencia y el intercambio de situaciones sean gratificantes. El estar juntos para toda la vida es algo que para algunos ya pasó de moda, comentando que "no voy a estar con alguien a quien no amo". Lo anterior, aunque tiene bases sólidas, debido a que el amor es la base del matrimonio, y si no existe, no hay sentido de permanecer juntos. También es cierto, que la separación antes de que ocurra, hay mucho que hacer para que no se pierda el amor. Una alternativa posible sería mantener una comunicación funcional, que incluya el respeto y la valoración de la pareja.

* La relación de pareja es muy parecida a una planta, donde para que siga viva hay que regarla, ponerle vitaminas y podarla, ya que de esta forma seguirá manteniéndose. En el caso de la pareja, el amor se mantiene con el respeto, los detalles (rosas, una salida, un paseo, una sonrisa, una frase de amor, etcétera), honestidad y valoración entre otras cosas. * aquí *

* Actualmente las separaciones y los divorcios, han aumentado considerablemente, haciendo pensar que la unión marital no es una elección adecuada. Si la valora a fondo, siempre han existido conflictos en las parejas, sólo que ahora existe un reconocimiento público y la alternativa de terminar con una situación que no es placentera. Anteriormente las mujeres se callaban y permanecían con su pareja aunque fuera realmente insoportable debido a que se pensaba que la unión conyugal era para siempre, aunque fuera insostenible. *

X La separación marital trae consigo una serie de desajustes en la vida de cada cónyuge y si éstos tienen hijos, se facilita la delincuencia, drogadicción, apatía a la escuela, agresividad, etcétera. Estos problemas se presentan desde que la pareja empieza a tener conflictos, y no necesariamente cuando ocurre la separación.

La convivencia constante de las parejas puede generar que:

-Disminuya la novedad, creándose la rutina y la monotonía, o bien, la pareja se adapta, manteniéndose una relación de respeto y ayuda mutua.

-La responsabilidad y obligaciones de la pareja aumenta, así como la dependencia.

-Menor tiempo libre.

-Adaptabilidad y expectativas reales, la idealización, o creer que la relación cubre todas las expectativas, es una idea que traerá desilusión más tarde.

-El control de los sentimientos negativos como son: el coraje o ira que se presenta en la pareja, pueden ir aumentando, los cuales deben de ser dominados por cada cónyuge, para evitar la agresión, que sólo ocasionará mayor distanciamiento en la pareja. X

Ahora bien, ¿qué es lo que hace que una pareja esté unida y funcione como matrimonio? Por una parte, la sensación de satisfacción que encuentran en la relación que son las situaciones placenteras y éstas ocurren necesariamente por medio de los mensajes que existen. El afrontar los problemas de un modo funcional, es una herramienta básica en la pareja, la habilidad de plantear los problemas, de resolverlos y de realizar pactos de acuerdo mutuo, son indispensables para el buen o mal funcionamiento de la relación. } }

Tener en cuenta, las habilidades de escuchar el mensaje que se ofrece, analizarlo y sopesar las causas y consecuencias de cada opción o respuesta, tomando en cuenta los sentimientos del cónyuge, así como responder lo más acorde y funcional. Es una tarea difícil pero a la vez necesaria.

El no expresar los sentimientos, o no participar en las decisiones de su vida conyugal, es una actitud que provoca inconformidad al paso del tiempo, y del cual, la mujer es la que más fácilmente lo presenta, debido a que la dirección es casi siempre del hombre.

* La relación de pareja es una de las convivencias más difíciles, ya que el acoplamiento y/o adaptación de ambos requiere de predisposición y sobre todo de mucha comunicación. Esta se define como la transmisión verbal y/o no verbal, de mensajes, , también se puede expresar en forma incompleta, engañosa o no darse un mensaje verbal (uno siempre comunica algo).

La comunicación es vital, no sólo la pareja, sino para una mejor integración social en cualquier ámbito que se presente (familiar, laboral, etcétera), es un requisito indispensable para cualquier persona que debe de tener a lo largo de su vida y obviamente en su relación de pareja.

Desarrollar las habilidades para mejorar la comunicación funcional conlleva a una mejor relación de pareja y familiar. Debido a que por una parte, la pareja mantiene satisfacción con respecto a compartir su vida, así como todo lo que conlleva dicha unión (amor, compañía, respeto, comprensión, etcétera); y por otra, los hijos, podrán gozar de una convivencia de armonía y tranquilidad, además que los padres podrán dedicarse más a las necesidades familiares disminuyendo considerablemente las separaciones maritales.

La pareja que mantiene relaciones funcionales, disminuye considerablemente los problemas sociales que contrae una familia desunida (alcoholismo, farmacodependencia, pandillerismo y actos delictivos entre otras cosas), ya que no sólo la pareja podrá relacionarse mejor con su cónyuge sino que además, esas habilidades podrá aplicarlas con sus hijos, amistades y en su trabajo.

La intervención del psicólogo con parejas que manifiestan problemas maritales, es de gran importancia, debido a que facilita determinar las causas de los conflictos maritales, así como proporcionar estrategias de intervención para

mejorar dicha relación. Dentro de las más funcionales se encuentra la psicoanalítica y la cognitivo-conductual. de esta última nos enfocaremos, por ser la más completa y confiable. Debido a que la interpretación de los resultados obtenidos, pueden comprobarse y explicarse operacionalmente. A diferencia de las explicaciones subjetivas que realiza la teoría psicoanalítica.

Asimismo, el tratamiento con parejas con problemas se basa principalmente detectando los "intercambios conductuales inadecuados", esto es mediante la identificación de las causas y consecuencias de las conductas disfuncionales, que se van reforzando a través del tiempo. Recordando que cada miembro interfiere positivamente o negativamente para el funcionamiento de la relación.

El propósito del presente trabajo es diseñar una estrategia para facilitar la comunicación funcional en las parejas con una aproximación cognitivo-Conductual.



1.- LA FAMILIA.

La familia es la unidad básica de la sociedad, y en cada sociedad existen grupos con características propias, por ello resulta difícil tener una definición única y universal, debido a que influyen aspectos culturales, económicos sociales y políticos. A continuación se exponen algunas definiciones de familia.

Andolfi (1985) define a la familia como un grupo de individuos que puede modificarse a partir del cambio de un miembro de ésta, la familia es un sistema constituido por varias unidades ligados entre si, los cuales interactúan con el medio.

Por su parte Minuchin y Fishman (1990) consideran a la familia como un grupo social natural en el cual son afectados e influenciados por estímulos internos y externos cada uno de sus integrantes, lo cual forma parte de su experiencia.

Sánchez (1980) señala que la familia es el núcleo primario y fundamental para promover la satisfacción de las necesidades básicas además que es una institución biopsicosocial, donde se encuentran los medios mas propicios para crecer como ser humano.

De acuerdo con las definiciones, se puede considerar a la familia como un sistema básico para el funcionamiento de la sociedad, donde cada miembro interactúa y es afectado por los demás miembros del sistema, donde se proveen de experiencias y adquieren su propia ideología.

1.1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA FAMILIA

La familia es el nombre de una institución tan antigua como la especie humana, es similar en todas partes, y sin embargo no es nunca la misma, la forma de la familia se amolda a las condiciones de vida que dominan en un lugar y tiempo. Es la unión del hombre y de mujeres para cuidar y engendrar a sus hijos, o es también una expresión fundamental de la naturaleza social del hombre de formar parte de un grupo.

Las bases del matrimonio se originan desde el momento en que el hombre pasa de ser un sujeto nómada a uno de carácter sedentario, es decir, que cuando el hombre se estableció en un solo lugar y los grupos se hicieron más grandes (tribus) surgió la necesidad de reglamentar las relaciones, con el fin de tener orden que les permitiera desarrollarse y crecer como grupo.

Se pueden señalar cuatro etapas históricas de transición de la familia:

1.1.1. Familia consanguínea

En esta etapa los miembros de la familia tienen relaciones sexuales con cualquier miembro del grupo o de otro (os) que sean de la misma tribu. La única relación sexual que no se permitía era la de los padres con hijos.

1.1.2. Familia punulúa

Si en la primera etapa se excluyen las relaciones entre los padres y los hijos, en esta segunda etapa ya no se permite tener relaciones sexuales con hermanos ulteriores, es decir, descendientes de la madre, posteriormente se excluyó a los hermanos colaterales, que son los primos carnales, primos segundos y terceros. Es precisamente al finalizar esta etapa, cuando la relación de pareja empieza a tomar forma, sentándose las bases para la formación de relaciones más duraderas sobre todo a lo que normas se refiere.

Cabe mencionar que esta regla de parentesco estaba en función sólo con la descendencia materna, ya que no se conocía al padre.

1.1.3. Familia sindiásmica

En esta etapa la familia se caracteriza por la unión de las parejas por un tiempo más o menos largo, aunque sigue la poligamia como un derecho en el hombre, pero no para la mujer, que si era descubierta podría ser castigada con la vida. En esta etapa se observa un tipo de familia de carácter matriarcal, en donde es la mujer quien toma las decisiones importantes, siendo el eje sobre el cual gira la familia. En este momento la mujer puede cambiar a su hombre cuando éste resultara holgazán o torpe para conseguir alimento, dejándolo relegado al puesto que le sea asignado por la tribu.

En la parte final de este periodo, surge el cambio, de matriarcado al patriarcado, esta etapa se caracteriza porque se entrega la mujer al hombre sin ninguna reserva, disponiendo de ella como a él le parecía.

1.1.4. Familia monogámica

En esta etapa las parejas son más sólidas debido a que existe un reglamento de relaciones, por lo que la separación de las parejas se vuelve más difícil; por otra parte, la infidelidad (tener relaciones sexuales con otra persona que no sea la pareja) se sigue presentando (Engels, 1976; Mota y Ponce, 1994).

En las culturas Mexicanas existían ciertos reglamentos maritales, los cuales por ejemplo en la cultura Azteca al tiempo de que se casaban se les recomendaba a los hijos (as) tres preceptos que debían construir la norma de su vida; servir a los dioses, conservarse honestos, amar y respetar a su esposo (a). Su organización dependía en gran medida de la obediencia religiosa, por ello antes de casarse se consultaba a un sacerdote para que decidiera si los destinos de la pareja podrían ser armoniosos, y a los adivinos a fin de celebrar el matrimonio bajo un signo favorable (Chávez y Morales, 1993).

En la cultura de Tenochtitlan, la unión conyugal ocurría sólo dentro del mismo linaje o clase social. Los Maceguales podían casarse con cualquier persona, sea o no sea de su misma clase social. Sólo existía la restricción de casarse con los padres y los hermanos. Asimismo, los Otomíes sólo podían casarse con personas que no tuvieran ningún tipo de parentesco.

En el periodo correspondiente al Virreinato, se presentó una inestabilidad en la estructura familiar, ya que al venir los españoles y unirse éstos en matrimonio o temporalmente con los (las) mexicanos trajo como resultado los mestizos, criollos y mulatos, los cuales no eran aceptados ni por los españoles ni por los mexicanos (Carrasco, 1987). Esto también trajo como resultado, cambios en la moralidad indígena, así como en la española.

La pareja aunque se podía clasificar como monogámica se le permitía al hombre tener relaciones con otra (as) mujeres (poligamia). Los roles sociales se diferenciaban significativamente desde el momento de la educación de los hijos, esto estaba en función de la categoría social y económica que tuviera la familia.

La mujer se dedicaba a la crianza de los hijos y al trabajo doméstico. Las relaciones sexuales tenían únicamente el objetivo de reproducción y satisfacción para el hombre (a la mujer no se le permitía disfrutar la relación sexual). Asimismo, a la virginidad de la mujer se le daba enorme importancia, ya que con ella era el paso para poder casarse (Anguiano, 1990).

Algunas formas de familias se han estructurado visiblemente como una unidad económica y se han ligado poco a su matriz biológica. Familia no siempre ha significado padre, madre e hijos, a veces ha representado el funcionamiento de todos los que vivían bajo el mismo techo o que se sometían a la autoridad de una cabeza suprema.

Los vínculos familiares se hacen a través de una combinación de factores: biológicos, psicológicos, sociales y económicos. Biológicamente la familia sirve para perpetuar la especie. Las funciones biológicas de la familia sólo pueden cumplirse en una forma organizada de las fuerzas sociales. Psicológicamente, los miembros de la familia están ligados en independencia mutua para satisfacer sus necesidades afectivas respectivas y están ligados económicamente en interdependencia mutua para la provisión de sus necesidades materiales. En sus relaciones externas debe adoptarse a las costumbres y normas morales y hacer conexiones viables con fuerzas raciales, religiosas, sociales y económicas (Ackerman, 1986).

Una familia puede existir sin ser una unidad económica, ni de crianza de niños, éstas y otras muchas funciones pueden ser desempeñadas por otra parte u organización. Sólo hay una tarea invisible pero importante que otras instituciones no pueden desempeñar con la misma eficacia. Esto se refiere a un acceso ordenado a la intimidad. También puede estar relacionado con una invisible sístole y diástole de conectar y retirar, que comparten todos los animales sociales. Esta disposición inconsciente y organizada puede ser función de la familia nuclear, pero también se puede extender hasta los límites de la comunidad cara a cara en que vive la familia o incluir conexiones con el parentesco extendido (Hofman, 1987).

La familia posee una historia natural propia de su vida, un periodo de germinación, nacimiento, crecimiento y desarrollo, una capacidad para adaptarse al cambio y las crisis, una lenta declinación y finalmente, la disolución de la familia vieja en nueva (Braverman, 1989).

1.2. TIPOS DE FAMILIAS MEXICANAS.

Según la clasificación de Díaz (1991), en México existen cinco tipos de familias, que aunque cumplen las características esenciales de ésta, se observan ciertas diferencias:

1.2.1. Familia rural.

Estas familias se encuentran en pueblos, donde son conocidos para todos los que viven ahí, principalmente el padre del esposo, es el que dirige y "ordena" a los demás miembros de la familia. La principal fuente de trabajo es sembrar la tierra. Al casarse los hijos, éstos siguen trabajando con ellos. Este tipo de familia por lo regular vive en la casa del papá del esposo. Los hijos son educados en una familia muy tradicional, la mujer asume una actitud muy pasiva, en la cual su obligación es cuidar a su esposo, a sus hijos (los cuales son numerosos) y la casa.

1.2.2. Familia subproletaria.

Estas familias se encuentran en barrios marginales dentro del Distrito Federal, principalmente son personas que han venido a vivir a la capital; la familia vive en condiciones precarias y los hijos que se casan viven también con ellos. Las mujeres tienen una educación muy tradicional y pasiva, su labor no sólo es la casa, el esposo y los hijos, sino también trabajan lavando o planchando ajeno, para ayudar a la manutención del hogar. Por su parte los hombres asumen una actitud machista y autoritaria, relegando sus obligaciones.

1.2.3. Familia proletaria.

Viven en una colonia obrera, su casa cuenta con los servicios básicos, su nivel académico es de secundaria o técnica principalmente, el número de hijos es de cuatro o seis, la mujer se dedica principalmente al hogar, al esposo y a sus hijos, Cuando se casan los hijos, por lo regular viven en la casa de los padres, y al cabo de un tiempo se hacen independientes.

1.2.4. Familia de clase media.

Estas familias principalmente se dedican al comercio pequeño, que le permite mantener aceptablemente a la familia, el número de hijos es de tres a cinco, llegándoles a dar una carrera a nivel licenciatura (principalmente a los hombres), los hijos de estas familias por lo regular viven en casas o departamentos separados.

1.2.5. Familias de clase acomodada.

Viven en una zona residencial es por lo regular una casa propia y muy moderna, su ingreso familiar es muy elevado, el esposo tiene una licenciatura que ayudado por su papá consigue un buen empleo, la esposa no participa en las labores del hogar manteniendo una vida social, los hijos (que son de uno a tres) pueden estar al cuidado de la madre o de alguna muchacha (Mussio, 1979; Braverman, 1989).

La familia conyugal moderna en sus diferentes tipos, ha manifestado un gran cambio en los últimos veinte años, debido a la industrialización de la sociedad, la liberación de las costumbres y el desarrollo de las reivindicaciones femeninas. A partir de que la mujer comienza su papel como mujer, madre y esposa. Luchando por tener condiciones de "igualdad" (García y González, 1986).

En resumen, la familia es un vínculo muy antiguo, que se ha modificado a través del tiempo. En ella intervienen aspectos culturales, políticos, sociales y religiosos, que proporcionan ciertas características similares en el comportamiento. Aunque cada pareja manifestará una relación propia y particular.

2.- IMPORTANCIA DEL NOVIAZGO PARA LA PAREJA.

El noviazgo constituye un periodo que involucra a dos personas insertas en la sociedad y propicia el nacimiento de la unión matrimonial (Macías, 1981). El noviazgo es un proceso de aprendizaje y de amor, algunas personas se involucran rápidamente y se enamoran, otras pasan de una relación a otra. Cada relación es un campo de aprendizaje para futuras relaciones. El noviazgo puede proporcionar una consciencia de si mismo y una destreza interpersonal para futuras relaciones. Por efímeros que sean los primeros noviazgos, nunca dejan de influir, ya sea positiva o negativamente en las relaciones posteriores (Blood, 1978).

En la relación de pareja se considera la palabra "amor", ¿qué significa esto? Diferentes autores lo describen como:

Con un enfoque psicoanalítico Marcel (citado en Kubli 1989) refiere que el amor es cuando se abre nuestra alma, derribándose las fortalezas y el egoísmo. Se reconoce en la pareja un compañero donde se comparten intereses y preocupaciones de bienestar, así como el propósito de cuidar y nutrir la relación.

Para Sullivan (1974), el amor es la manifestación de la necesidad de una intimidad interpersonal, donde la intimidad no se refiere a la relación sexual necesariamente, sino a otros aspectos complejos de la relación de pareja. Define al amor como la situación que comprende a dos personas que permite la estimulación de la vida personal. El amor comienza cuando una persona siente que las necesidades de estar con una persona son tan importantes como la propia.

Winnicott (en May, 1987), hace referencia a esta capacidad en su concepto de inquietud o preocupación por el otro.

Por último, la palabra "amor", bajo un enfoque cognitivo-conductual se describe como "el vínculo afectivo que se caracteriza por el interés de la pareja para convivir y proporcionarse situaciones placenteras".

En el amor intervienen elementos de duelo y que el crecimiento, la interdependencia y la vivencia de dejar atrás objetos de la infancia, propicia la posibilidad de establecer vínculos amorosos más íntimos y gratificantes.

Sostiene el hecho de enamorarse, como un índice significativo de la capacidad de mantener un vínculo amoroso. Esta continuidad entre el enamoramiento, la conservación del vínculo amoroso y una relación afectiva estable, no garantiza que la pareja se mantenga unida. Para establecer un vínculo profundo y duradero con otra persona, el sujeto debe ser capaz de profundizar en sí mismo y en los demás, así como también cuanto más profundo sea el vínculo amoroso, con mayor intensidad se siente la amenaza de pérdida o abandono (Kernberg en May, 1987).

La preparación de la unión conyugal comienza en la primera etapa de la vida (infancia). En esta etapa los niños se descubren como seres dotados de una rica y compleja personalidad concreta, es el periodo en que se estimula el cariño de dar y recibir, así como la introyección de todos los valores, tanto en las relaciones interpersonales, sociales y lógicamente en la relación de pareja (Bender y Zachans, citados en Hoffman, 1987).

El noviazgo formal (no el de la secundaria o la preparatoria), se considera de diferentes maneras por los muchachos y las muchachas. Aunque para ambos es hermoso, para las mujeres esta etapa está llena de poesía, de romanticismo, de ilusiones y de alegría profunda.

En la relación de noviazgo, se desarrollan acciones de compañía, disposición sexual, entendimiento, prestigio, recreación de desarrollo individual y mutuo, de valores, aspiraciones, intereses, compañerismo y amor entre otras cosas (Solís, 1987).

La base de la familia es la pareja, esta empieza a formarse como tal en el periodo del noviazgo. El noviazgo marca el inicio de la separación física, emocional y económica del núcleo familiar de origen. Es donde empiezan a surgir los primeros problemas. Esta etapa es una de las más importantes, pues sirve como un periodo de prueba para detectar si la pareja puede formar posteriormente una familia (Ortega, 1986).

Según Van Pelt (1991), el noviazgo atraviesa por tres etapas:

- a) La etapa de la computadora. En esta etapa sólo se trata con hechos no se dan a conocer sentimientos personales u opiniones.
- b) Se pasa más allá de los hechos para concluir pensamientos, sentimientos y necesidades que ambos tienen respecto a cualquier tema que se discuta.
- c) La etapa del momento presente, involucra compartir cómo piensa cada uno, qué siente y cuáles son sus necesidades presentes.

La teoría de las necesidades complementarias de Wich (1954), apoyada por Swenser (1967), Sluzski (1979) y Anderson (1980) señala que en la selección de pareja, se buscan aquellas personas que prometan satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. La máxima gratificación ocurre cuando los patrones específicos de necesidades del hombre y de la mujer son completamente similares.

Las necesidades se atraen primero por características de antecedentes sociales (clase social, educación, etcétera.), segundo por el consenso de valores familiares y tercero, por la complementariedad de roles y necesidades específicas dentro de las que se encuentran: protección-dependencia, dominación-sumisión, aproximación-autonomía, reconocimiento-aspiración de estatus, etcétera. Los roles pueden ser muchos, estas parejas harán matrimonios que irán al fracaso puesto que no existe amor completo ya que la relación está impedida a satisfacer necesidades infantiles.

2.1. ASPECTOS QUE LA PAREJA DEBE CONSIDERAR ANTES DE LA UNIÓN CONYUGAL

Una pareja antes de casarse debe tener en cuenta algunos aspectos que pueden afectar para su relación futura, debido a que pueden ser facilitadores o portadores de conflictos maritales. éstos han sido estudiados por diferentes psicólogos como Soria (1982), Sandoval (1985), Reidi (1986), Solis (1987), Suárez (1989), Herrasti (1989) y Elis (1991). Los cuales describen diferentes aspectos como:

2.1.1. Complemento en el otro.

Las personas que buscan en el otro la solución de los conflictos de su personalidad suelen fracasar. Las necesidades de conseguir protección, ventajas económicas, dinero, seguridad, etcétera son bases falsas para el matrimonio.

2.1.2. Edad para el matrimonio.

Los conflictos emocionales, los desajustes sexuales, dificultades con la parentela política y el divorcio, son elementos mucho más comunes entre las personas que se casan durante su adolescencia. Una de las fuentes de problemas con los matrimonios jóvenes es que muchos cambian considerablemente durante los 16 y 22 años en sus valores personales.

2.1.3. Tiempo de noviazgo.

Nadie puede decir cuanto tiempo es conveniente que dure el noviazgo, pero deberá de ser lo necesario para que ambos se conozcan bien. Los novios deben "percibir" antes de decidir casarse.

2.1.4. Recursos financieros.

La cantidad mínima de dinero que una pareja necesita para vivir es sumamente importante. Cuando el esposo es todavía estudiante, debe hacerse una cuidadosa evaluación matrimonial para evitar la desafortunada situación de una carrera truncada por razones financieras. Si los padres ofrecen ayuda económica, la pareja debe evaluar la situación con respecto a su sentido de independencia. Si dicha ayuda va ser fuente de conflicto.

2.1.5. Personalidad.

Los rasgos que ayudan a producir felicidad en el matrimonio incluye la capacidad de ajustarse a los cambios de condición, el optimismo, sentido del humor, el interés honrado en las necesidades de los demás y un sentido de ética.



2.1.6. Acuerdo sobre la paternidad.

Cualquier pareja que esté considerando contraer matrimonio debe revelar sus verdaderos sentimientos acerca de la paternidad. De una manera ideal debe ponerse de acuerdo respecto a si quiere hijos y si es así cuántos.

2.1.7. Similitud de educación.

Es importante para cualquier pareja que desee contraer matrimonio analizar de manera crítica y objetiva las diferencias de personalidad y de antecedentes familiares. Muchos estudios indican que mientras más similitud haya entre dos personas, mayores son sus posibilidades de éxito marital. Las diferencias considerables pueden involucrar:

a) Raza y nacionalidad. Los matrimonios celebrados entre miembros de diferentes razas o nacionalidades se enfrentan a los problemas más difíciles de cualquier tipo de matrimonio mixto, no sólo pueden presentarse problemas dentro del matrimonio, sino que la pareja puede experimentar resentimiento y prejuicio de sus familiares y de miembros de la sociedad. Los problemas internos pueden girar en torno a las costumbres, normas y punto de vista.

b) Estatus económico. Las normas de conducta varían enormemente con el nivel económico. El nombramiento que es "correcto" en un nivel, será desaprobado en otro. La actitud hacia la autoridad, libertad, ética, educación y otros valores pueden variar enormemente.

c) Educación. No es raro que una pareja joven tenga una diferencia en nivel de educación. Cuanto mayor sea el grado de educación, mayor es la posibilidad de que existan cambios en los gustos por la lectura, metas personales y en la sofisticación social. Sin embargo, existe un peligro si ambos contrayentes tienen el mismo nivel educativo, la rivalidad entre ellos, si la mujer tiene un puesto mejor que el hombre, también puede haber dificultades maritales.

d) Inteligencia Una igualdad en el nivel de inteligencia es más importante que una similitud en el nivel educativo, no sólo el consorte más inteligente anhela un estimulante intelectual de ideas con su pareja, sino que el menos inteligente de los dos desarrolla sentimientos de inferioridad.

e) Religión Las diferencias religiosas constituye algunas de las influencias más denotantes en un matrimonio, para algunos la religión no significa nada, para otros consiste en la fuerza unificante de su vida. Una religión compartida entre el matrimonio puede formar un poderoso lazo entre marido y mujer.

2.1.8. Matrimonios anteriores.

El contraer matrimonio con una persona con estas características, no es lo mismo hacerlo con alguien que nunca ha estado casado. Una experiencia conyugal previa afecta las actitudes que una persona tiene cuando se enfrenta a un segundo matrimonio, dichas actitudes pueden ser producto de los recursos de una experiencia conyugal feliz o infeliz.

2.1.9. Apariencia física

La apariencia física en ambos debe estar más o menos proporcionada, de lo contrario se pueden dar grandes discusiones por celos.

2.2. CONDUCTAS FUNCIONALES EN LA RELACIÓN

El éxito en la convivencia de una pareja requiere una buena dosis de comunicación, consideración mutua, amabilidad, capacidad de ajuste a los hábitos de uno y otro, participación conjunta en varias actividades, consenso de valores, respeto, satisfacción sexual, etcétera (Kubli, 1989).

Las características de una relación positiva son:

- Aceptar a la persona como es.
- Aprender a vivir libremente.
- Dar lugar a la creatividad.

- Las habilidades son para crecer, ayudarse y complementarse.
- Esmero en el bienestar y desarrollo del potencial del otro.
- Respeto a los derechos de cada uno y su privacidad.
- Comunicación abierta, apropiada y asertiva.
- Problemas enfrentándolos y solucionándolos.
- Relación viva y dinámica.

Cada uno de los puntos, se debe de analizar con detenimiento, tratando de que no influya el sentimiento y haga que los problemas no se noten o empequeñezcan. Así como tratarlos con la pareja siendo sinceros y no esperando que en el futuro pueda cambiar.

2.3. CONDUCTAS DISFUNCIONALES EN LA RELACIÓN.

Se pueden predecir muchos matrimonios que llevarán una vida desgraciada si no se toman en cuenta los siguientes aspectos:

2.2.1. Disputas.

Las disputas constituyen una señal de peligro muy importante en cualquier relación en la que se intente llegar al matrimonio. Las fricciones casi siempre denuncian que las necesidades de los cónyuges no se satisfacen en su relación "hay que hacer una seria valorización de las disputas constantes, en la que se determinen las verdaderas razones de los pleitos por medio de una comunicación abierta y honrada" (Kenneth, 1979, pág. 180). Si el conflicto no se puede resolver, sería insensato casarse.

2.2.2. Falta de comunicación.

Si alguna parte no puede expresar abierta y libremente sus sentimientos a la otra, la falta de comunicación no sólo es por si misma un problema, sino que asimismo constituye un síntoma externo de un problema de personalidad o una incompatibilidad básica de los dos.

2.2.3. Falta de confianza que el matrimonio resultará bien.

Encuestas retrospectivas de personas casadas han demostrado que las parejas más felices son aquellas que no tenían la más mínima duda de que su matrimonio no iba a funcionar.

2.2.4. Pleitos y reconciliaciones.

Los mismos conflictos que originan rupturas en el noviazgo probablemente permanecerán después del matrimonio, y como consecuencia dificultades continuas.

Ahora bien, cómo conocer si realmente se puede ser feliz con una persona y no auto-engañarse creyendo que cambiara para ello, existen diferentes condiciones que se requieren evaluar para saber si hay hábitos que pueden afectar una relación de pareja. Los cuales son:

1. El hábito que encontramos irritante puede serlo sólo para nosotros no para el (la) acompañante, como decir, un día se dará cuenta de su problema y cambiará. Si el interés de luchar para cambiar su actitud surge de la intención de compadecer al otro, para que ese otro esté más satisfecho, sin pleno auto-convencimiento, lo más probable es que los esfuerzos sólo se hagan en un periodo breve y resulte finalmente inútiles o insostenibles.

2. El cambio personal rara vez se da en un solo intento, normalmente es un proceso que presenta avances graduales, estancamiento e inclusive retrocesos antes de llegar a una meta. Se requiere de un esfuerzo constante.

3. Para lograr un cambio es muy importante asesorarse adecuadamente buscando información que constituya a entender y solucionar el problema.

En resumen, se puede considerar que la mejor técnica para disminuir los conflictos maritales es prevenirlos, y esto es reconocer la importancia del noviazgo. Si la pareja considera los aspectos familiares, culturales, gustos y costumbres entre otras cosas del novio (a), se pueden evitar matrimonios infelices.

* importante

3.- MODELOS TEÓRICOS QUE EXPLICAN LA RELACIÓN DE PAREJA.

3.1. ANTECEDENTES PSICOLÓGICOS DEL ESTUDIO DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

El enfoque psicológico plantea que "la relación de pareja es aquella relación profunda que forma libremente entre un hombre y una mujer, basada en un sentimiento amoroso y que tiene la intención de durar" (Caves, y Morales 1993, pág. 7).

El estudio psicológico de la relación de pareja empieza a mediados del siglo XIX, debido al interés por problemas familiares; podría decirse que existía una profesión específica para tratar clínicamente los conflictos que ocurrían en la relación de pareja, en esta época se crearon los primeros servicios de consulta conyugal. La técnica principalmente utilizada era el consejo conyugal.

En 1942, se organiza en Estados Unidos la primera asociación de consejeros matrimoniales, las profesiones que pertenecían a tal asociación eran ginecólogos, psicólogos, asistentes sociales, sociólogos y clérigos.

Como pioneras en el tratamiento conyugal se cita a Clarece P. y Bes Mitigan en 1949, ambas psicoanalistas, publicaron casos de problemas matrimoniales. En estos casos dos terapeutas trataban a cada uno de los miembros de la pareja, intercambiando entre si información y observaciones, ampliando conocimientos, conceptos y enfoques meteorológicos.

En 1950, científicos como Ackerman, Bower, Wynne, Singer, Whiteker, Minuchin entre otros, tropezaban unos con otros mientras trataban de validar la información que estaban recibiendo sobre la importancia de los problemas maritales. La mayoría de estos investigadores se concentraron en el estudio de las propiedades de la familia como sistema y por sistema habitualmente querían decir, toda entidad cuyas partes covariaban entre si y que mantenían equilibrio en una forma activada por errores. Haciendo hincapié en la función

desempeñada por los comportamientos sintomáticos, al ayudar a equilibrar o desequilibrar el sistema. En esta etapa no existía terapia del padre, ni de la madre, sino que el interés psicológico simplemente crecía. En los años 60 existió un intento por describir más claramente los modelos de la terapia familiar.

En 1977 se crea en Dresde, Alemania el primer centro de consulta conyugal que tuvo como antecedente en 1908 las consultas de exámenes prenupciales (Hofman, 1987; Chávez, y Morales 1993).

Actualmente existe una gran variedad de técnicas psicológicas para trabajar los conflictos en la relación marital, como son: intervención individual, de pareja y talleres, estos ayudan a resolver los problemas maritales, y se diferencian de acuerdo al enfoque psicológico del terapeuta, como son, el psicoanálisis, el cognitivo-conductual, el sistemático y el sociológico entre otros. Cada modelo teórico muestra interés, mejorando sus técnicas y metodología a utilizar. En este trabajo sólo se describen dos modelos teóricos: el psicoanalítico y el cognitivo-conductual. Debido a que el psicoanálisis fue el pionero en el estudio de los problemas maritales, así como junto con el modelo cognitivo-conductual, mantienen actualmente gran interés y participación en su estudio, siendo las intervenciones terapéuticas más utilizadas por las parejas que manifiestan conflictos conyugales.

3.2. MODELO PSICOANALÍTICO.

Según Freud las relaciones familiares durante la niñez son un factor decisivo, ya que originan las bases para la formación del carácter individual de cada persona.

El enfoque psicoanalítico expone que no se puede establecer una relación de pareja, sin haber pasado por la etapa del Edipo; la cual se extrae de la leyenda griega que trata de un muchacho llamado Edipo, éste fue separado de su madre cuando era niño, al crecer conoce a su madre y se enamoran ambos. De esa relación nacen cuatro hijos, sin embargo, cuando Edipo se entera de que es su madre, enloquece sacándose los ojos. Freud retoma la leyenda para explicar una de las etapas más importantes que pasa el hombre, la cual es clasificada como la etapa fálico-genital, donde el tipo de elección de objetos es lo que provoca una intensificación en los conflictos del niño. En donde si no se

resuelven adecuadamente el problema del Edipo, éstas repercutirá en la infancia y posteriormente en la relación de pareja, debido a que los padres generan situaciones neuróticas que repercuten en la pareja.

→ La etapa edípica lo caracterizan tres conceptos elementales: Narcisismo, castración y elección de objetos.

* Narcisismo: El narcisismo es la captación amorosa del sujeto por sí mismo, también se produce la relación idílica madre-hijo. Donde existe la satisfacción completa absoluta y perfecta, a esta plenitud de satisfacción se le llama "falo", por lo tanto es el lugar de encuentro de dos deseos satisfechos, el de la madre y el del hijo. Es importante esta etapa, para la relación de pareja por dos aspectos:

1. La elección del objeto amoroso posterior, cuya vivencia subjetiva se estudia como atracción, está marcada por las huellas dejadas por el psiquismo durante esta relación, huellas que tendrán a repetirse por gratificadoras.

2. El mantenimiento de la relación de la pareja está determinado por las buenas defensas que se establecen en la relación de amor, en las cuales existen relaciones narcisista. Sin la idealización del amor difícilmente podría sostenerse la convivencia de dos seres suficientemente limitados en su persona" (Chávez, y Morales 1993).

* CASTRACIÓN: La castración es la fantasía, la cual va unida a un doble movimiento afectivo negativo. a) la agresividad para el padre, donde un deseo sexual se ubica en una postura de rival. b) un temor ante la posibilidad de que retorne esa agresividad en el futuro. La separación provoca lo que se llama socialización del deseo.

* RELACIÓN DE OBJETO. En esta etapa el padre del mismo sexo se muestra como objeto de identificación y de esta identificación depende la determinación del objeto para el sujeto.

Por otra parte el contexto social y cultural es un factor decisivo para que ocurran los conflictos en la pareja. "los conflictos de pareja nacen de necesidades no satisfechas, éstas se consideran como energía psíquica que constantemente empujan al sujeto a buscar satisfacción, esta situación se le

llama conflicto interpsíquico, el conflicto permanece entre necesidades y su satisfacción. En una pareja sana, por lo regular se comunican sentimientos negativos y positivos, en cambio en una pareja enferma, se inmovilizan exageradamente en odio y el amor" (Anguiano, 1990, pág. 13).

En este enfoque se originan una elección inconsciente de la pareja para buscar, ya sean las características semejantes a las de su madre (si es hombre) o a las de su padre (si es mujer), o en caso contrario, buscar en su pareja las características contrarias a las de sus padres.

Freud (1922) refiere que el amor comienza desde el nacimiento, la forma en que la madre abrazó, tocó y alimentó; tiene el enorme importancia para que se proporcione y se reciba amor. Al principio es dado por los padres y sólo se recibe, pero después puede ofrecerse (si fue aprendida) el amor a otras personas.

3.2.1. ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

Los problemas especiales de las parejas, pueden comprenderse mejor en función de las reciprocidad e interdependencia de la adaptación de los roles familiares respectivos. Sólo mediante una evaluación diagnóstica correcta del funcionamiento de estas parejas familiares, se puede esperar y desarrollar una terapia para estos trastornos. El diagnóstico es el principio de un plan de acción, la estrategia de intervención terapéutica.

Al tratar de evaluar las relaciones matrimoniales y paternas, lo que interesa es estudiar las funciones y patología de las personalidades individuales y ver la dinámica de la relación, esto es la adaptación recíproca a los roles que definen las relaciones entre marido y mujer. La relación misma tiende a influir y cambiar a cada cónyuge.

Los métodos tradicionales de evaluación han sido la asociación libre, la interpretación de los sueños y la hipnosis, en los cuales se trata de encontrar cuáles son las causas de los problemas haciéndolos conscientes. Con lo que se logra solucionar gran parte de la problemática. En relación a la pareja se busca identificar la forma en que se adaptan los cónyuges a los roles que socialmente les son establecidos.

El psicoanálisis propone una serie de técnicas de tratamiento que facilita la afrontación de los conflictos maritales, estos son: Terapia de apoyo, la terapia catártica, la orientación, consejo conyugal, ayuda social, psicoanálisis y terapia de grupo. Han aparecido otras más, las cuales son: Terapia individual, terapia consecutiva con el mismo terapeuta, terapia simultánea, terapia conjunta y terapia breve. Estas técnicas se pueden utilizar dos o más conjuntamente, con el fin de optimizar el tratamiento.

En el tratamiento individual, el psicoanálisis se enfoca en corregir las perturbaciones sufridas durante la relación infante-familia, en cambio en la terapia grupal, se enfoca en los posibles conflictos que sobrevienen con la adaptación de la personalidad individual al rol social.

Actualmente una de las técnicas más utilizadas es la terapia grupal, se une cierto número de personas con una problemática en común, se considera un caso de las parejas presentes y se intercambian ideas al respecto.

La forma de evaluar en el psicoanálisis es principalmente la inferencia, el análisis se realiza a través de narraciones de acontecimientos infantiles, que el paciente realiza, así como la versión que él hace de sus problemas y de lo que observa a lo largo del proceso terapéutico, donde el paciente determina el momento de su restablecimiento.

3.3. MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL.

El modelo cognitivo-conductual, considera que los repertorios de la conducta de cada cónyuge está formada en base a la experiencia que ha tenido, es decir, es "aprendida" y puede ser "modificada". Así como los problemas que presenta la pareja son por causa de un intercambio de conductas inadecuadas. "Los cambios conductuales y las alternativas usadas que cada integrante desea de su compañero. Las variables mantienen las conductas no adecuadas por la pareja, los reforzadores potenciales que cada uno posee y que pueden ser aplicados de una manera más efectiva para modificar la conducta del compañero y los problemas personales que reporta tener cada uno de los integrantes de la diada y que pueden estar contribuyendo a la inadecuación del intercambio conductual" (Anguiano, 1990, pág. 31).

Esta teoría percibe los conflictos de pareja como "intercambios de conducta inadecuada entre los componentes de la misma", habiendo una ineficacia en ambos contrayentes para la resolución de sus conflictos. Donde se puede modificar la relación a partir de los cambios funcionales que haga la pareja (uno o ambos cónyuges), para ello es básico el compromiso de la pareja. (Fester, 1975). 3.2

Las conductas de cada individuo no ocurren indiscriminadamente, sino están relacionadas con acontecimientos pasados, pueden ser inadaptados o adaptados; éstas se refuerzan o debilitan en la interacción con el medio. Los conflictos que se presentan en la pareja, están muy ligados con el intercambio de reforzamiento que se da, ya sea positivo o negativo (Barrios, 1991). 3.1

La conducta de cada cónyuge está determinada por la función del otro, interactuando y afectándose cada uno, observándose lo siguiente:

- Si un cónyuge refuerza, también será reforzado.
- Si un cónyuge castiga, también será castigado.
- Si un cónyuge motiva, también será motivado.

Barrios (1991) considera que "tanto los antecedentes como las consecuencias de la conducta problema ya no se pueden reducir solamente a variables de carácter ambiental. Sino que también el análisis debe considerar a los eventos internos, estrategias en solución de problemas. Este tipo de factores contribuyen al mantenimiento o extinción de las conductas problemas se manifiestan por medio de actividades encubiertas, ya sea motoras, cognitivas y fisiológicas" (pág. 43). 3

Otro punto a considerar son los aspectos socioculturales, donde a partir de la estimulación proveniente de otros individuos, sujetos a normas sociales, éstos pueden influir al individuo, donde las respuestas del sujeto, son el resultado de una experiencia pasada (aprendizaje), y al evaluar la respuesta del sujeto se considera conducta actual, la cual se puede controlar experimentalmente (Mota, y Ponce, 1994). 3.1

El lenguaje es el medio de contacto, al que se puede denominar normativo y determinante para las respuestas humanas, en la relación de pareja, éstas se desarrollan dentro de un marco normativo, otorgándole a su vez características propias, es decir, este medio introduce pautas y roles que determinan la

interacción de la pareja. Así como la forma de actuar de cada uno de los cónyuges, es por lo que el contexto sociocultural en el cual ocurre dicha relación, la condicionan totalmente (Ribes, 1990).

Los hábitos perceptivos, las expectativas y experiencias pasadas, influirán para que se presenten una relación gratificante o conflictiva: por ejemplo, las parejas con relaciones conflictivas, es probable que tengan el hábito de percibir únicamente errores propicios de su cónyuge, teniendo una valoración muy rígida. Cuando las expectativas de la pareja son demasiadas, generará en cambio cónyuges un umbral bajo para resistir conflictos y situaciones aversivas que deteriorarán la relación.

Cada cónyuge debe buscar alternativas que le faciliten los objetivos que se habían formado al inicio de la relación. a esto se le llama "percepción de alternativas".

Por otra parte, es recomendable la intervención terapeuta para los conflictos maritales que se originan en una relación de pareja, para ello existen diferentes estrategias de intervención que le facilitarán al psicólogo en su trabajo,

3.3.1. ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN

Para que una evaluación en problemas de pareja se realice en condiciones óptimas, Kaffe (en Anguiano, 1990) y Costa y Serrat, (1991) proporcionan cinco niveles elementales.

1.-IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Consiste en detectar la naturaleza o el tipo de problema, para ello se utiliza la entrevista y el uso de cuestionarios, realizándolos en forma individual paralelo a la intervención conjunta. Ya que así los miembros de la pareja presentan una menor hostilidad, defensa y censura a lo largo de la entrevista, sin embargo, se debe de realizar entrevistas conjuntas para permitir a cada cónyuge desarrollar una percepción más justa de las interacciones problemáticas.

ENTREVISTA. Es el instrumento con mayor posibilidades de acción puesto que se puede obtener gran cantidad y calidad de información. permite detectar las problemáticas que presenta la pareja de un modo general, así como particularizando sobre un tema determinado. El terapeuta debe tratar que la

pareja utilice términos descriptivos y específicos para las situaciones y conductas. Así como no tomar preferencia por ningún miembro de la pareja.

En la entrevista es importante que se pregunten los siguientes aspectos descritos por Patterson(1977, en Anguiano, 1990).

- 1) Cómo empezó la relación
- 2) Cambios importantes durante el curso de la relación.
- 3) Entendimiento afectivo.
- 4) Relación autoritarismo/ dependencia.
- 5) Los problemas principales de la vida de pareja.
- 6) Áreas de incompatibilidad-compatibilidad.
- 7) Secuencias frecuentes en la actividad de interacción problemática.
 - Número, intensidad y duración.
 - Descripciones detalladas de las situaciones en que ocurre.
 - Lugar y situación.
 - Qué ha dicho y hecho.
 - Sentimientos en relación con el otro.
 - Cómo se influyen respectivamente.
 - Cómo termina (resultado).
- 8) Tiempo libre de problemas.
- 9) Pensamientos positivos y negativos sobre el otro.
- 10) Sentimientos de descontento y de satisfacción.
- 11) Relación sexual actual. Nivel de satisfacción, problemas específicos.
- 12) Actividades placenteras compartidas (ejemplos).
- 13) Compañero ideal en relación al sexo. Trabajo.
- 14) Experiencia sexual fuera de la pareja.
- 15) Problemas individuales que influyen en la relación de pareja.
- 16) objetivos de tratamiento y expectativas hacia el mismo.

CUESTIONARIO. - Este es muy útil después de detectar las áreas problemas, ya que detectan las incompatibilidades y acuerdos sobre escala. Entre las áreas que evalúan el cuestionario son las siguientes: Cuidado de los hijos, relaciones sexuales, afecto, economía, trabajo y hábitos personales.

2 - INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Existen muchos instrumentos de evaluación que se pueden utilizar para trabajar con parejas. Estos ayudan a reunir información útil para el tratamiento, y enseñar a la pareja nuevas formas de pensar más operativas acerca de la relación.

Entre los instrumentos de evaluación se encuentran el Marital pre-Counseling Inventory (Stuart y Stuart, 1972, en Anguiano, 1990), que obtiene información sobre grado de entendimiento marital, distribución del poder, efectividad de la comunicación satisfacción sexual, acuerdo sobre el cuidado y educación de los hijos y satisfacción marital en general.

Otro instrumento son los autorregistros, donde se le pide a uno o ambos miembros de la pareja, registrar conductas muy específicas que presente el o su compañera, que sea de su agrado o que desee cambiar.

En la auto-observación, se entrena a los cónyuges a observar su propia conducta o la de su compañero.

Escenificar y grabar una sesión. Se escoge una situación problema y se escenifica, intentando actuar lo más acorde a su realidad, después se evalúa la expresión sentimental, habilidades de comunicación, asertividad y las posibles consecuencias que generará la solución del problema.

la conducta de la pareja es interdependiente, es decir, cada cónyuge es responsable del comportamiento del otro, como también puede modificar las respuestas o reacciones de su pareja.

3.- TÉCNICAS TRATAMIENTO

Las técnicas utilizadas por el terapeuta cognitivo-conductual para la intervención con problemas maritales, son las siguientes:

MODELADO: Donde el modelo es la guía o estímulo para que la pareja adquiera o modifique sus respuestas.

MOLDEAMIENTO. Facilita la aparición de una respuesta, de acuerdo a aproximaciones sucesivas, reforzando en la medida que se adquiere la conducta deseada.

JUEGO DE REPRESENTACIONES. Consiste en escenificar un papel donde se represente casos reales, no propios de la pareja o cónyuge que puedan ser útiles.

CONTROL DE ESTÍMULOS. Se refiere en incrementar la posibilidad de que se emita una respuesta controlando las condiciones que posiblemente provoquen la conducta.

REESTRUCTURACIÓN DE PENSAMIENTOS. Consiste en modificar funcionalmente la manera de pensar acerca de las personas y/o cosas que afectan el comportamiento hacia éstas.

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA: Se refiere a la presentación de creencias irracionales, después de presentarse determinadas experiencias activantes, provocando consecuencias emocionales en la persona.

ENTRENAMIENTO ASERTIVO: Comprende en desarrollar habilidades en la pareja que faciliten conductas de comunicación funcional.

4.- EVALUACIÓN DEL PROCESO TERAPÉUTICO.

Puesto en práctica las tareas y ejercicios correspondientes, se necesita evaluar los efectos de los mismos para ver si se está progresando, si no es así, se debe de cuestionar el plan de tratamiento, y cambiarla por otra más efectiva.

Para una evaluación se debe de tomar en cuenta:

- 1.-Validez de datos.
- 2.-Las alternativas y las metas sean las más adecuadas.
- 3.-Tiempo transcurrido para la evaluación.

Es sumamente importante que el terapeuta motive a la pareja a proporcionarse información mutuamente, para que cada miembro de la diada pueda evaluar sus avances a lo largo del tratamiento.

→ 5.- EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Evaluación de todo el proceso, o evaluación final del tratamiento se pueden utilizar para este aspecto, cuestionarios, entrevistas, observaciones entre otras (Chávez y Morales, 1993, Mota y Ponce, 1994, Fester, 1975, Costa y Serrat, 1985, y Anguiano, 1990).

En resumen. Aunque es relativamente poco el tiempo de estudio de las relaciones de pareja (aproximadamente 50 años), se puede considerar que existen técnicas y tratamientos psicológicos funcionales para las relaciones maritales. De las más utilizadas se encuentran la psicoanalítica, que analiza la reciprocidad e interdependencia de la adaptación de los roles maritales respectivos; así como un profundo estudio de la historia de cada cónyuge. A su vez el modelo cognitivo-conductual detecta las causas y consecuencias que provocan los conflictos maritales. Determinando la participación de cada cónyuge en la permanencia del problema. La relación ya sea funcional o conflictiva, está ligada a la participación de cada miembro de la diáda.

4.- REPERTORIOS BÁSICOS EN PAREJAS

En la unión conyugal, se pretende tener una vida más agradable y completa. Cada miembro participa en la dinámica y son portadores de situaciones agradables o conflictivas. Ambos deben ajustarse y adaptarse al cambio de vida, percatándose que sus decisiones afectarán al otro y que por ello, deben de tener mucha comunicación, tomando en cuenta al cónyuge en las decisiones que se hagan, para evitar los conflictos maritales que se presentan en la relación. Por desgracia, lo anterior no es tomado mucho en cuenta por las parejas, acarreándose una serie de problemáticas que pueden traer la separación. Dichos problemas han sido trabajados por psicólogos, los cuales han hecho clasificaciones de los problemas maritales.

Azrin (1973, en Anguiano, 1990) propone nueve áreas en que pueden surgir conflictos en las parejas, los cuales son: 1.-interacción sexual, 2.-división de responsabilidades, 3.-convivencia en la casa, 4.-dinero, 5.-actividad o profesión, 6.-actividad social, 7.-independencia personal, 8.-comunicación y 9.-independencia del cónyuge.

Costa y Serrat (1982) clasifican los problemas maritales en siete áreas: 1.-expresión de sentimientos, 2.-descripción de problemas 3.-análisis y solución de problemas, 4.-habilidades de comunicación, 5.-consecuencias, 6.-planificación de tiempo libre y 7.-reestructuración cognitiva.

Anguiano (1990) propone cuatro áreas fundamentales en las cuales se presentan disfunciones en las relaciones de pareja. Las cuales son: información, 2.-toma de decisiones, 3.-determinantes cognitivas y 4.-comunicación.

Van Pelt (1991) considera que los principales conflictos de pareja, pueden ser: 1)Dinero, 2)hijos, 3)diversiones, 4)personalidades, 5)parientes, 6)papeles, 7)religión, 8)política y 9)sexo, en ese orden..

De los problemas maritales que se expusieron anteriormente, se prefirió el área de comunicación por ser de gran importancia para las relaciones de pareja. En una investigación publicada por la revista Redbook, donde se pidió a un grupo de 730 consejeros matrimoniales que hicieran una lista de problemas

conyugales más comunes por los cuales las parejas se separan, el principal factor fue la interrupción de la comunicación (Van Pelt, 1991), por esta razón se consideró importante que en el presente trabajo se enfocara a los problemas de comunicación, ya que está relacionado a los repertorios que deben tener una pareja, puesto que para solucionarlos se debe de tener un dialogo. Suárez (1988) comenta que es de vital importancia saber discutir, ya que esto supone libertad conyugal, alcanzando los máximos niveles de afinidad, convivencia, amor, concordancia en el actuar y unidad familiar.

Ahora bien, de las clasificaciones expuestas por los autores, acerca de los problemas maritales, se considerará la expuesta por Anguiano (1990), debido a que los demás autores segmentan el área de comunicación y no satisfacen completamente las necesidades del presente trabajo.

A continuación se exponen más ampliamente las áreas de repertorios básicos donde pueden surgir problemas maritales, descritos por Anguiano (1990):

1.- INFORMACIÓN

La información comprende el desconocimiento o creencias falsas sobre repertorios básicos que debe de contar una pareja para mantener una relación funcional. Los cuales son:

- a) Roles sexuales, que es cuando la pareja o un cónyuge "atribuye propiedades a los eventos con base a las creencias sociales.
- b) Autoridad. Este punto se relaciona con el anterior, enfocándose al cónyuge que toma las decisiones de la pareja (aunque ya existe una participación en las decisiones por parte de la mujer, la mayoría de las decisiones son tomadas por los hombres.
- c) Sexualidad. Esta es ocasionado por la falta de habilidades para solicitar contacto íntimo, o porque no existe una comunicación funcional, que le permita mejorar e incrementar la satisfacción en base a expresar ¿qué es lo que más le gusta o les disgusta en las relaciones sexuales?, así como proponer posiciones o contactos que sean gratificantes para ambos. Otras parejas no tienen habilidades para rehusar peticiones sexuales.

gratificantes para ambos. Otras parejas no tienen habilidades para rehusar peticiones sexuales.

d) Tiempo libre. Esto se presenta cuando en las parejas existe inconformidad en el tiempo que pasan juntos, ya sea que se aislen de la sociedad o que pasen demasiado tiempo juntos, o bien que uno o ambos cónyuges dediquen demasiado tiempo al trabajo, amistades y/o familia gratificante en tiempo.

e) Economía. Es la falta de habilidades para poder negociar y llegar a un acuerdo en cuanto a los gastos y entradas que debe de tener la pareja, esto puede ser un gran conflicto marital permanente si no se llega a un acuerdo.

2.- TOMA DE DECISIONES

Se refiere a que las parejas cuenten con estrategias o habilidades necesarias para resolver problemas, dentro de las cuales comprende:

a) Definición del problema. Es la descripción clara donde el otro cónyuge puede entender, utilizando términos claros y concretos.

b) Solución del problema. Es cuando se exponen soluciones viables que puedan resolver en forma satisfactoria los conflictos existentes, determinando las consecuencias y ventajas de cada opción a corto, mediano y largo plazo.

3.- DETERMINANTES COGNITIVOS.

En la relación de pareja se observan procesos mediacionales como son: expectativas, valoración en función de la experiencia previa que pueden llegar a distorsionar el entorno de la relación. La satisfacción de la pareja está muy relacionada con la valoración e interpretación que ambos integrantes hacen de la conducta del otro. Estos errores propician el surgimiento de interpretaciones y suposiciones inadecuadas. También el hábito de percibir únicamente los fracasos, errores e imperfecciones del otro.

4.- COMUNICACIÓN.

La comunicación está ligada siempre a la evolución personal, a los sentimientos o actitudes de los individuos, a las relaciones o conductas en determinadas condiciones socio-culturales (Watzlawick, 1974).

La comunicación es un proceso de socialización, al permitir que los individuos se relacionen y compartan experiencias comunes. Pero ello no implica que toda comunicación sea aceptación, también puede haber discrepancia o sencillamente la espera de una respuesta. Con la comunicación se evita la soledad o el permanecer aislado de los demás. Así, cuando alguien carece de las posibilidades de tener acceso a los medios más usuales, tratará de crear uno propio.

Según Hartley (1978), todo individuo se vale de la comunicación para moldear el medio que lo rodea, definir su posición en relación con los demás y adaptarse con éxito a su medio. La comunicación en el hombre es un acto social y no natural. Las experiencias del hombre se originan a través de su medio social y por tanto no es producto de la herencia biológica. Todo lo que el hombre piensa es incorporado al mundo de las palabras. Todo es comunicación, el hombre conoce lo que piensan sus congéneres al intercambiar en forma sencilla sus ideas, descubrimientos, informaciones y de ahí nacen nuevas experiencias.

El estudio de la comunicación humana, distingue mínimo tres componentes: el emisor, el mensaje y el receptor de los cuales Wund (1968) explica que la recepción y emisión de señales son funciones de los sentidos. Por tanto se puede distinguir de modo plenamente significativo un sentido visual, auditivo, olfativo, gustativo, táctil, térmico, etcétera. donde a su vez, cada uno de estos sentidos pueden ser portadores de señales. Así, las condiciones fisiológicas de la sensibilidad se pueden designar eventualmente como un tipo de código innato mínimo de condiciones formales para la comunicación humana.

En la comunicación existen diferentes procesos, Berlo (en Hoffmans, 1987), propone el modelo (SMOR) el cual expone cuatro componentes elementales en la comunicación; fuente, emisor, mensaje y receptor.

Fuente: es la habilidad para transmitir un mensaje, esta puede ser verbal o no verbal.

Mensaje: es el contenido, código o información que se proporciona.

Canal: es la manera en que se da el mensaje (vista, oído, tacto, olfato y gusto).

Receptor: Es la habilidad para recibir el mensaje, tomando en cuenta los pasos anteriores.

Retomando este modelo, los problemas más frecuentes que se pueden presentar en relación a la pareja, son los siguientes:

Receptor. Es la habilidad de escuchar los mensajes del otro (recordando que los mensajes son verbales, corporales y gesticulaciones), en casos de parejas con comunicación disfuncional, los mensajes se entienden y se proporcionan en forma deteriorada.

Emisor. La forma de transmitir el mensaje, debe ser coherente y no tergiversado, por ejemplo un cónyuge trata de expresar "amor"; sin embargo, su tono de voz es muy alto y el contacto físico es brusco, ocasionando un rechazo por parte de su pareja.

Mensaje. Es importante saber "cómo" se está entendiendo el mensaje, ya que en ocasiones lo que se entiende no es lo que realmente se dijo. Los significados son determinados por las experiencias y actitudes de cada uno, debido a que ninguna persona tendrá experiencias idénticas.

Cooley(1971, en Maletzke, 1987) afirma que se tiene comunicación siempre que un sistema o una fuente influye en los estados o acciones de otro sistema, el destinatario o receptor, seleccionado entre las diversas alternativas, aquellas señales que pueden ser transmitidas por el canal que las conecta. Al tratar de sistemas de comunicación humana. Generalmente se refiere a grupos de señales en forma de mensaje, y éstos son en la mayoría de los casos, aunque no necesariamente lingüísticos.

no Verbal.

Por otro lado Kurt (1991) señala que a pesar del privilegio de poder hablar, los seres humanos hacen un uso muy extenso de canales no verbales en su comunicación. Estos canales incluyen: la regulación de la distancia interpersonal, los movimientos, gesticulaciones y el paralenguaje. Los aspectos no verbales del comportamiento, además de la función comunicativa. Los movimientos, los gestos, las posturas, etcétera, expresan defectos y actitudes intraindividuales, y a no ser que la otra parte de la interacción pueda descifrar el significado de estos actos, no ha habido ninguna comunicación. Se puede seguir adelantando con el análisis de las funciones comunicativas de las acciones no verbales. La presentación de relaciones interpersonales, como acercamiento o intimidad y diferencias de estatus. Los individuos muy cercanos entre si psicológicamente, también se paran o se sientan juntos físicamente uno de otro, se miran más frecuentemente, y probablemente sincronizan mejor sus movimientos y gestos.

De manera similar, las diferencias de estatus se expresan, a nivel no verbal, por medio de la postura, del lugar que se ocupa en una reunión, por medio de las miradas directas, etcétera. Dicho de otra manera, la conducta no verbal ayuda a definir mejor las interacción humana en términos de ciertas propiedades fundamentales de las relaciones sociales.

Como la presentación no verbal o el modo de dirigirse a los otros (proxémica), (paralenguaje), supone sucesos que existen en un mundo físico que se caracteriza por coordenadas de espacio y tiempo, mundo en el que la interacción social se verifica.

Este mundo carece de la homogeneidad del espacio y del tiempo físico, pero está organizado de perspectivas especiales muy peculiares y de cualidades temporales casi rítmicas. Dicho de otra manera, la interacción no verbal incluye espacio y tiempo socializados, además de espacio y tiempo físicos.

Kappa (1985) considera que comúnmente se utiliza el término no verbal, para describir todos los acontecimientos de la comunicación humana que trascienden de las palabras dichas o escritas. Al mismo tiempo, el papel exacto de la apariencia y la vestimenta en el sistema total de la comunicación no verbal, es aún desconocido. Sin embargo, la apariencia y la vestimenta son parte de los estímulos no verbales totales que influyen en las respuestas interpersonales y que en ciertas condiciones son determinantes principalmente de tales respuestas. El atractivo físico puede ejercer influencia en los hechos de

ser visto o no; puede tener su importancia en hacer de alguien una persona persuasiva o capaz de manipular a los demás, a menudo es un factor importante en la selección de compañeros de salida o de matrimonio, o incluso puede ser un factor importante para contribuir a determinar, cómo los demás juzgan la personalidad, sexualidad, popularidad, éxito y en ocasiones hasta la felicidad.

Un ejemplo de comunicación no verbal, es lo que denomina Flora Davis como: la danza de las manos. La mayoría de las personas son conscientes del modo en que mueven las manos los demás, pero en general lo ignoran, considerenado que no se trata más que de gestos sin sentido. sin embargo, en una relación de pareja, los movimientos corporales adquieren una importancia y son portadores de fuertes conflictos maritales.

Los ademanes comunican los sentimientos del otro, a veces contribuyen a establecer un mensaje verbal poco claro, en otros momentos pueden revelar emociones involuntarias. Las manos fuertemente apretadas o que juguetean son síntomas de tensión que otros pueden notar. Algunos de los ademanes más comunes están vinculados al lenguaje, como formas de ilustrar o subrayar lo que se dice.

Los cónyuges, deben de tomar muy en cuenta y manejar funcionalmente todas las expresiones corporales de su pareja y de ellos mismos, así como determinar el momento adecuado para responder, considerando las respuestas motoras que tienen un significado dependiendo del contexto. Estos son: distancia física, movimientos corporales, postura, contacto visual, gesticulaciones, expresión facial, volumen y tono de voz, ya que estos son determinantes para que se presenten conflictos maritales. A continuación se expondrán cada uno de estos factores .

1.-Volumen de voz.

En muchas ocasiones el volumen de voz, resulta ser un estímulo discriminativo para identificar el estado emocional del cónyuge. En el caso de parejas donde uno o ambos contrayentes utilicen tonos de voz muy fuertes cuando están molestos, estos pueden ocasionar que el que lo reciba se irrite o se inhiba más, incrementando el conflicto.

2.-Tono de voz:

Se refiere a la modulación y progresión de la voz al intentar transmitir el mensaje, en la sociedad mexicana, es muy frecuente encontrar hombres que utilizan tonos autoritarios y groseros hacia la mujer, mientras que ellas utilizan tonos bajos y sumisos, esto genera una relación basada en la agresividad y en la manipulación.

Satir (1991) clasifica los tonos de voz que utilizan con mayor frecuencia las parejas

- a) Aplicador. se refiere al tono de voz congraciador y con intención de agradar.
- b) Calculador. Es un tono seco y monótono que representa a una persona razonable.
- c) Acusador o agresivo. Voz dura, que casi siempre es aguda y ruidosa.

3.- Fluidez verbal.

Consiste en mantener un ritmo estable de habla, así como dar las pausas necesarias y en el momento propicio.

4.-Contenido verbal.

Se refiere a la claridad del mensaje. Es importante que la información que se desea transmitir, no contenga palabras como "este", "así" y "pues". Debido a que son ambiguas y muy poco precisas. Existen palabras que son irritantes como "siempre", "nunca", "deberías", "pero y tu" (Telva, 1992), estas palabras más que una observación, se entiende como una orden o regaño, que provocará agresión o irritación al cónyuge que las esté recibiendo.

5.- Selección del momento adecuado para responder.

Es frecuente encontrar que las personas y en especial la pareja, responde inmediatamente al sentirse agredida, sin prestar atención la lugar o personas que los rodean (una fiesta, frente a los hijos, amigos, etcétera), es importante de que exista un control y que se busque un lugar donde se pueda hablar libremente y tranquilos tratando de poner interés y atención a la solución del mismo.

6.- Expresión facial y gesticulaciones.

Cuando se expone un mensaje, éste siempre está acompañado de gestos y movimientos corporales que deben estar acordes con lo que se está diciendo, para que de esa forma no se creen dobles mensajes que dificultan el entendimiento de la información. Es importante que la pareja controle sus expresiones faciales en su comunicación, ya que la agresión también se presenta de esta forma, y puede acarrear serios conflictos maritales.

Es importante que las parejas no adopten una actitud pasiva y/o sumisa, por el contrario, deben de defender su punto de vista, sin caer en la agresión, cualquier tipo de conversación es necesario que tenga un orden y que éste sea respetado, es decir, que se pueda hablar libre y tranquilamente mientras que el otro "escuche" y "reflexione" y después "opine". En este sentido Rogers (1990) señala que gran parte de los problemas maritales se pueden solucionar si los integrantes de la pareja intenta entender la situación del otro, poniéndose en lugar de su cónyuge.

Lo anterior se ha referido a algunos de los problemas de comunicación más comunes e importantes que se presentan en la relación de pareja; y que se deben de tomar muy en cuenta para que se presente una convivencia saludable y feliz entre los miembros de la familia, amigos y trabajo.

La comunicación funcional, se compone de varios elementos, que significa expresar los sentimientos acerca de algo a alguien; lo cual en ocasiones puede ser difícil. Una de las mejores maneras de superar esa tendencia es empleando declaraciones que se inician con el pronombre "yo" cuando se habla de los sentimientos.

El segundo componente de la comunicación funcional es aceptar los sentimientos, respetar el derecho de cualquier persona de expresar sus sentimientos de una manera apropiada,

Ser capaz de comunicarse claramente para poder ser entendidos es de vital importancia. Esto es especialmente cierto en situaciones que involucran información, dar instrucciones, realizar una tarea o adquirir una nueva habilidad.

Responder o aclarar puntos sin agresividad, es un componente importante de la buena comunicación. Se puede ser afirmativos y hacer lo que realmente se

quiere sin hacer daño a otras personas. Por lo general eso involucra decir lo que realmente se siente y se quiere y por qué, y posteriormente establecer en forma clara la decisión o acción que se ha elegido.

La habilidad para una comunicación funcional puede ser difícil de adquirir, y hay lugar para errores. Por ello se han creado, talleres que incluyen dinámicas que facilitan que la pareja mantenga una comunicación con su cónyuge, algunas de las dinámicas utilizadas son las siguientes:

Dinámica: Estás siguiendo mis instrucciones. El cual tiene como objetivo; introducir el concepto de comunicación y entender la importancia de comunicarse claramente. En esta dinámica cada cónyuge escribe las instrucciones de cómo preparar un pan con mantequilla, posteriormente se escenifica y se discute la facilidad con que se malinterpreta un mensaje, así como la importancia de proporcionar adecuadamente la información.

Dinámica: Elige cuidadosamente tus palabras. Donde el interés principal es enseñar a expresar los pensamientos y sentimientos a través del uso de frases que permitan una buena comunicación. En la cual se distribuye una hoja donde se exponen varias frases no adecuadas en una comunicación funcional y se pide a cada cónyuge que escriba cada frase como ellos creen que sería más apropiado.

Dinámica: Comunicación no verbal: En la presente dinámica se pretende reforzar la importancia de la comunicación no verbal e integrarla como parte fundamental de la comunicación. La forma de realizarlas es ofreciendo varias tarjetas, las cuales exponen cada una, palabras de sentimientos (alegría, timidez cansancio egoísmo etcétera), y cada uno de los integrantes del grupo interpreta el sentimiento que le tocó representar.

Dinámica: Estás escuchando: Tiene como objetivo fortalecer la importancia de "saber escuchar", en la cual se ofrece a cada cónyuge del grupo una tarjeta, donde se pide que escenifique una falta de atención a alguien que está hablando como por ejemplo: interrumpir, callar, reírse e ignorar al que está hablando.

Estas dinámicas permiten que las parejas adquieran y/o incrementen las siguientes conductas:

- a) percibir el mensaje, escuchar correctamente y determinar los sentimientos del otro.
- b) Procesar el mensaje, situar el mensaje dentro del contexto, pensar en las opciones de respuestas y sopesar las consecuencias respectivas de cada opción.
- c) Devolver el mensaje. Escoger el momento de la respuesta, utilizando habilidades verbales y no verbales.

A menos que se entienda y utilicen apropiadamente los principios de escuchar y hablar, no se podrá tener una relación de pareja que mantenga una relación funcional y duradera.

Son muchas las causas de la ineficacia en el terreno de la comunicación, la principal es que nunca se aprendió la forma de establecerla. Numerosas parejas mantienen la comunicación es este nivel tan superficial porque carecen de las habilidades básicas para intimar.

Otra razón de que los esposos no se comuniquen adecuadamente, es que temen compartir sus ideas con su pareja, el miedo de sufrir un rechazo les impide compartir abiertamente lo que piensan o sienten. Una tercera razón es que esulta más fácil eludir y reprimir ideas y sentimientos, porque creen que sus opiniones no valen nada, ¿para qué tratar de compartirlas?. La cuarta razón por la cual las personas no pueden comunicarse es que nunca han podido hacerlo con éxito, cuando lo intentaron los rechazaron.

Por otra parte, la pareja debe dominar tres habilidades básicas de comunicación: la verbalización de los sentimientos, escuchar con atención y reaccionar de manera cooperadora.

Escuchar, describe una habilidad que se aprende, el proceso de escuchar concibe seleccionar voces, ruidos, música, hacer la elección consciente de lo que cautiva su atención. Escuchar involucra algo más que oír palabras, involucra discernimiento, observar gestos, ser atentos, tener contacto ocular, estar pendientes de los motivos subyacentes, hacer las preguntas adecuadas, dar la respuestas justas, y a veces guardar silencio. Es un verdadero arte que no debe comenzar en el matrimonio, sino que se debe de aprender y darse desde que somos pequeños (Van Pelt, 1991).

Por otro lado, la ira en las parejas se manifiesta en diferentes grados de intensidad. Mucha de la ira surge de la lucha por el poder y de un deseo de mantener el control en una relación (Aguilar, 1985).

Suprimir o expresar inapropiadamente la ira, son métodos destructivos de manejar este sentimiento, lo que Van Pelt sugiere es:

- 1.- Exposición del problema en forma de mensaje en primera persona.
- 2.- Un replanteamiento del problema y de los sentimientos expresados por su cónyuge.
- 3.- Declaración de aceptación, este permite al compañero saber que se aceptan sus sentimientos como válidos.
- 4.- Resolución, señalar por qué lo siente y pedir perdón.

Uno de los aspectos más difíciles en la relación de pareja es ser honrado con los propios sentimientos, ya que casi sin percatarnos tratamos de alejar sentimientos incómodos, pero se puede, estar seguros que tarde o temprano brotarán a la superficie. La pareja debe "expresar sus sentimientos" no escondiéndolos, pero el saber decirlo y cómo decirlo es un "arte" con que no todos contamos (Van Pelt, 1991; Aguilar, 1985; Suárez, 1989; Dorothy, 1986 y Mota, y Ponce, 1994).

La participación del psicólogo en los conflictos maritales cada vez es mas frecuente y reconocida. Por lo cual, se han elaborado diferentes clasificaciones de las disfunciones maritales. Una de las cuales, es la expuesta por Anguiano (1990) que considera los aspectos de a) Información, b) Toma de decisiones, c) determinantes cognitivos y d) comunicación. Como los repertorios básicos donde pueden surgir problemas maritales. Dentro de éstos repertorios la comunicación adquiere una importancia vital, ya que esto supone libertad conyugal, alcanzando los máximos niveles de afinidad, convivencia, amor, concordancia en el actuar y unidad familiar.

El propósito del presente trabajo es diseñar una estrategia para facilitar la comunicación funcional en las parejas con una aproximación cognitivo-conductual.

5.- ESTRATEGIA DE HABILIDADES BÁSICAS PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN EN PAREJA

INTRODUCCIÓN.

La comunicación funcional es una herramienta básica e indispensable para el funcionamiento de las relaciones maritales; en la cual intervienen diferentes habilidades para que se realice apropiadamente. Se han clasificado en cuatro partes o fases:

- 1.- Manejar adecuadamente la comunicación verbal y no verbal. Cuyo objetivo consiste, que cada cónyuge identifique la importancia de la comunicación verbal y no verbal, así como integrarla como una habilidad básica en su relación de pareja.
- 2.- Aceptar nuestros sentimientos y los sentimientos del cónyuge. Cuyo objetivo se refiere a que cada cónyuge desarrolle habilidades para expresar y escuchar sentimientos apropiadamente.
- 3.- Detectar los problemas. su objetivo se refiere a que cada cónyuge manifieste su inconformidad en su relación en forma apropiada (clara y sin ofender).
- 4.- Analizar los problemas y sus soluciones. Se refiere a que la pareja desarrolle habilidades funcionales para solucionar sus inconformidades con su conyuge.

Cada una de estas habilidades proporcionará una comunicación funcional en las parejas.

Con el propósito de detectar el grado de conocimiento adquirido de cada cónyuge. Se aplicará por escrito una pre-evaluación y una pos evaluación, así como una evaluación al término de cada fase

OBJETIVO GENERAL.

Proporcionar una estrategia que facilite la comunicación funcional en la pareja.

OBJETIVO PARTICULAR.

Que ambos cónyuges desarrollen las habilidades de "recibir" , "comprender" y "transmitir" un mensaje actuando en forma funcional.

Esta estrategia está destinada para cualquier pareja (sin importar tiempo de unión, ni edad de los cónyuges) que manifieste problemas para comunicarse funcionalmente con su pareja, o que desee fortalecer su comunicación.

La estrategia se aplicará en un taller con cinco o seis parejas, donde el psicólogo fungirá como coordinador del grupo.

Con el propósito de brindar mayor facilidad y comodidad a las parejas, el taller se realizará utilizando diferentes técnicas de enseñanza para desarrollar sus habilidades de comunicación, las cuales son: Conferencias, discusiones, audiovisuales, juego de roles y dinámicas.

1 FASE

MANEJAR ADECUADAMENTE LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

OBJETIVO PARTICULAR.

Cada cónyuge identificará la importancia de la comunicación verbal y no verbal, así como integrarla como una habilidad básica en su relación de pareja.

INTRODUCCIÓN.

La comunicación es una herramienta básica e indispensable en la relación con el medio. Se puede definir como el proceso social fundamental, mediante el cual un individuo influye sobre los demás o es a su vez influido por los otros y por el mismo. Gracias a la comunicación se satisfacen las necesidades básicas. Aunque la principal fuente de comunicación es el lenguaje, debido a que contiene los elementos más fáciles para acercarnos con el medio, no quiere decir que sea el único; La comunicación no verbal (movimientos corporales y faciales) y escrita son instrumentos que nos ayudan a expresar mensajes a otras personas o así mismo.

La forma en que una pareja se comunica es uno de los factores más poderosos para el éxito o en el fracaso de su relación, hasta el no comunicarse verbalmente se está expresando un mensaje de indiferencia o rechazo que también son mensajes.

La buena convivencia de las parejas se presenta en gran medida por la efectividad de la comunicación que se ofrezca al cónyuge, permitiendo que se expresen los problemas, satisfagan las necesidades, evitar malos entendidos y fortalecer la intimidad al pasar el tiempo. La comunicación deficiente provoca que la pareja malinterprete los motivos de los mensajes que no se satisfagan las necesidades, y que los problemas no sean resueltos aumentando la hostilidad y agresividad en ambos al curso de los años, ya que las conductas inapropiadas o apropiadas se fortalecen al paso del tiempo.

La comunicación funcional debe de incluir los siguientes aspectos:

- a) Percibir el mensaje , escuchar correctamente y determinar sentimientos del otro.
- b) Procesar el mensaje, situar el mensaje dentro del contexto, pensar en las opciones de respuestas y sopesar las consecuencias respectivas de cada opción.
- c).Devolver el mensaje , escoger el momento de la respuesta utilizando habilidades verbales y no verbales.

1 SESIÓN.

OBJETIVO PARTICULAR

Proporcionar a las parejas habilidades para identificar la importancia de la comunicación verbal, e integrarla como parte fundamental en su relación.

a) PRESENTACIÓN. (Tiempo aproximado 20 minutos).

Se presentará el coordinador y posteriormente cada uno de los integrantes del grupo. Cada participante expondrá su nombre completo, edad, tiempo de vivir junto con su pareja y lo que espera del taller.

b) EVALUACIÓN INICIAL (tiempo aprox. 20 min. Ver anexo cuestionario número 1).

El cuestionario tiene como objetivo: detectar el grado de conocimiento que tiene cada cónyuge acerca de la comunicación en general, así como determinar cómo está afectando en su relación de pareja.

c) CONFERENCIA DE COMUNICACIÓN (Tiempo aprox. 20 min.).

Esta incluirá los siguientes puntos;

- Definición de comunicación.
- Importancia de la comunicación verbal y no verbal.
- Aclarar los términos de "dar", "recibir" y "entender" un mensaje.
- Importancia de la comunicación en la pareja.

d) DINÁMICA CÍRCULO TRIÁNGULO Y CUADRADO

(Tiempo aprox. 30 minutos.)

MATERIAL: Hoja de trabajo guía (Ver anexo hoja de trabajo numero 1), hojas blancas, lápices y gomas para cada integrante.

PROCEDIMIENTO: El coordinador le expondrá al grupo que "parte de una buena comunicación es ser capaz de comunicarse claramente para poder ser entendido; sin embargo, a muchos se les dificulta comunicarse en forma clara y precisa, ocasionando que el mensaje se confunda. En ocasiones no se percatan que el que nos escucha, no nos está entendiendo. Lo que se demostrará en la siguiente actividad".

Se le pedirá a un integrante del taller, que se ponga enfrente y se voltee, de modo que no vea a sus compañeros. Este tratará de explicarles oralmente lo que está en la hoja de trabajo (ver anexo 2), para que sus compañeros puedan dibujar lo que él está describiendo.

DISCUSIÓN.

Terminada de aplicar la dinámica se les preguntará lo siguiente:

- Quién dibujó mejor lo que su compañero describía.
- Por qué creen que se dificultó seguir las instrucciones de su compañero.
- Creen que también esto pasa con la pareja y a qué creen que se deba.

Ahora bien, si el taller se va a impartir a parejas que son de un nivel sociocultural bajo, es recomendable que en vez de aplicar la dinámica de círculos, triángulos y cuadrados se aplique la Dinámica de Pan con mantequilla. Que consiste en lo siguiente:

(OPCIONAL)

DINÁMICA DEL PAN CON MANTEQUILLA.

(Tiempo aproximado 30 minutos.)

MATERIAL; Pan, mantequilla, cuchillo, plato, mesa, papel y lápiz para cada participante.

PROCEDIMIENTO. El instructor indicará lo siguiente. Cada uno de ustedes escriba sus propias instrucciones de "cómo" preparar un pan con mantequilla y denme la hoja cuando terminen (cuando todos hallan terminado). Se le pide a un voluntario que tome una hoja cualquiera de las instrucciones de sus compañeros. Y el otro voluntario hará lo que lee su compañero, imaginando que nunca ha preparado un pan con mantequilla.

DISCUSIÓN. La discusión constará de tres puntos:

- Que les pareció esta dinámica con respecto a su vida.
- Les cuesta trabajo expresar lo que sienten con su pareja.
- Tienen problemas al expresarse con su pareja.

e) DINÁMICA DEL TELÉFONO DESCOMPUESTO(Tiempo aproximado.
20 minutos).

PROCEDIMIENTO: El coordinador instruirá al grupo para que formen un círculo. Después pedirá un participante que elabore un mensaje y lo pase, de tal forma que sólo el compañero de la derecha lo pueda escuchar, no habrá repeticiones del mensaje. Al que se le dio el mensaje lo tiene que repetir a su compañero de la derecha y así sucesivamente hasta que llegue al último participante y éste lo tenga que decir en voz alta, y se comparará con el mensaje inicial.

Se seguirá el juego hasta que se logre pasar el mensaje a todos los participantes y éste sea el original.

2. SESIÓN

OBJETIVO PARTICULAR

Que ambos cónyuges identifiquen la importancia de la comunicación no verbal, e integrarla como parte fundamental en su relación de pareja.

a) CONFERENCIA DE COMUNICACIÓN NO VERBAL (Tiempo aproximado 15 minutos).

Esta incluirán los siguientes puntos.

- Importancia de la comunicación no verbal en la pareja.
- Cuáles son los gestos o expresiones que se usan comúnmente.
- Cuáles son los movimientos corporales que se usan comúnmente y cómo éstos afectan en la relación de pareja.

b) DINÁMICA DE CARAS Y GESTOS: (Tiempo aproximado 30 min.).

MATERIAL: 2 hojas blancas y 2 lápices.

PROCEDIMIENTO. El coordinador dividirá al grupo en dos partes equitativas, y les pedirá a cada equipo que escriba cinco películas que se puedan escenificar con las expresiones de la cara y con los movimientos corporales.

Cuando los equipos terminen de escribir en su hoja sus cinco películas. Se escenificarán en forma turnada. Las que escribió un grupo, los escenificarán el otro grupo, pasando un integrante de cada uno, y teniendo 3 minutos para que su equipo adivine de qué película se trata.

c) DINÁMICA ESTÁS ESCUCHANDO (Tiempo aproximado 50 min.).

MATERIAL. Catorce tarjetas de 7 x 12 cm y un recipiente.

PROCEDIMIENTO. Antes de empezar la sesión, el coordinador tendrá por escrito en cada tarjeta las siguientes frases.

- Da consejo sin que te lo pidan.
- Interrumpe y evita que el emisor termine de hablar.
- Trata de contar una historia mejor que la del emisor.
- Formule preguntas para aclarar lo que dice el emisor.
- Calla al emisor.
- Felicitas al emisor.
- Cambiar el tema.
- No respondas.
- Ríe cuando el emisor esté hablando.
- Habla cuando el emisor esté hablando.
- Observa el salón mientras el emisor habla.
- Expresa molestia por lo que dice el emisor.

Empieza la actividad diciendo al grupo "la comunicación es una calle de dos vías. La persona que habla (emisor) debe tratar de ser tan clara como sea posible con el mensaje que envíe. Y el oyente (receptor) debe mostrar que está poniendo atención y contestará de una forma adecuada y sensitiva. Todos hemos experimentado lo que se siente al hablar con una persona que parece no estar poniendo atención, y si ésta es la pareja, puede molestar todavía más.

Dígale al grupo que cada uno piense en algo que quiera platicar sobre cualquier tema (algo que le gusta o le disgusta, sobre trabajo, de un amigo etcétera), y pueda hablar por tres minutos.

Cada participante expondrá su comentario y alguien del grupo realizará lo que dice su tarjeta.

DISCUSIÓN.

La discusión se basa en los siguientes puntos:

- Qué cosas hicieron los oyentes que hicieron sentir bien al expositor.
- Sienten que los oyentes estaban escuchando cuando hablaban.
- Cómo se sienten cuando alguien no escucha lo que está diciendo.

- Cree usted que le pasa lo mismo que esta dinámica (no escucha adecuadamente).
- Alguna vez no has escuchado a tu pareja.
- Cómo te gustaría que tú pareja escuchara.
- Cómo puedes expresarle a tu pareja que estás escuchando

d) POS EVALUACIÓN. (Tiempo aprox. 20 min. Ver anexo cuestionario número 2).

La pos evaluación tiene como propósito, identificar los conocimientos de cada cónyuge, adquiridos a lo largo de la fase I.

2. FASE.

ACEPTAR NUESTROS SENTIMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS DEL CÓNYUGE

OBJETIVO.

Que ambos cónyuges adquieran habilidades para expresar y escuchar sentimientos adecuadamente, así como integrarla como una herramienta básica en su relación de pareja.

INTRODUCCIÓN.

Para que se de una buena comunicación, es importante que cada cónyuge aprenda a expresar sus sentimientos acerca de lo que quiere o lo que siente en su relación de pareja, lo cual en ocasiones puede ser difícil, puesto que se piensa que sus sentimientos no son importantes y son rechazados o se van a reír de ellos. Una de las mejores maneras de superar esta tendencia es empleando declaraciones que se inician con el pronombre "yo", cuando hablemos de sentimientos propios.

La pareja debe respetar el derecho del cónyuge de expresar sus sentimientos, eso si de una manera "apropiada" sin ofender, por ejemplo si el enojo se expresa diciendo "Me gustaría que me llames más seguido" en vez de " Nunca me llamas" , la primera es una petición de algo que queremos que haga el cónyuge. y la segunda es una agresión o un reclamo.

Algunas veces un cónyuge comunica sus sentimientos no directamente, poniendo mala cara, volteándose a otro lado, lo que hemos visto como comunicación no-verbal, para mostrar su enojo. Es importante que cada cónyuge exprese lo que cree o lo que siente, así como el ¿por qué? , para que de esta forma se establezca claramente la decisión o acción que se ha elegido. Algunas veces, "ser afirmativos", se confunde con ser "agresivos". La comunicación agresiva involucra frecuentemente humillar a la pareja y generalmente corta la comunicación en vez de mantenerla abierta.

1.- SESIÓN.

OBJETIVO PARTICULAR.

Que las parejas identifiquen conductas disfuncionales en su comunicación.

a) PELÍCULA LA GUERRA DE LOS ROUSSES (Tiempo aproximado 2 Horas).

INSTRUCCIONES: El coordinador les dirá lo siguiente: "vamos a ver una película que se titula "la guerra de los Roussees, pongan mucha atención a la trama de la película, y en especial en la comunicación de la pareja. Ya que para la próxima sesión lo vamos a platicar entre todos.

TAREA. Al terminar la película el coordinador les pedirá por escrito a cada cónyuge que describan. ¿Cómo se asemeja su relación con la trama de la película?

2 SESIÓN

OBJETIVO PARTICULAR

Que ambos cónyuges adquieran habilidades para expresar sus sentimientos y pensamientos funcionalmente.

a) DISCUSIÓN DE LA PELÍCULA (Tiempo aproximado, 30 minutos)

Se discutirán los siguientes puntos;

- ¿Cómo les pareció la película?
- ¿Cómo era la comunicación entre ellos?
- ¿Quién creen que tuvo la culpa, para que no funcionara la relación?
- ¿Qué pudieron haber hecho cada uno, para que funcionara la relación?
- ¿Cuáles fueron los errores de ella en su relación con su esposo?
- ¿Cuáles fueron los errores de él en su relación con su esposa?

b) CONFERENCIA (Tiempo aproximado 15 minutos).

La conferencia incluirá los siguientes puntos.

- Aceptación de los sentimientos.
- Aceptación de los sentimientos del cónyuge.
- Qué es una comunicación clara y funcional.
- Importancia de mantener respeto con la pareja.

c) DINÁMICA ELIGE CUIDADOSAMENTE TUS PALABRAS (Tiempo aproximado 30 minutos)

MATERIAL: Copia de la hoja de trabajo de la actividad "elige cuidadosamente tus palabras" (ver anexo hojas de trabajo número 2) para cada participante y lápices.

PROCEDIMIENTO

1. Explicar al grupo que el comunicar nuestros verdaderos sentimientos, puede ser muy difícil, y aún más cuando existe el miedo, el coraje o los celos. Una forma para comunicarse claramente, es utilizando frases que empiecen con el pronombre "yo". Por ejemplo, en lugar de decir en un tono y actitud acusador "¡estoy harto de que siempre llegues tarde!", el cónyuge puede decir "Me gustaría mucho no tener que esperarte tanto tiempo. Lo cual expresa el mismo sentimiento sin ofender al cónyuge. Esto se le llama comunicación positiva, ya que la persona es capaz de expresar sus sentimientos o pensamientos sin ofender o amenazar. Al iniciar una oración con la palabra "yo", como es "yo deseo" o "Me gustaría", se evita culpar a la pareja o dañarla, logrando una mejor manera de expresar sus sentimientos más directamente.

2. El coordinador debe asegurarse de que el grupo entienda perfectamente las oraciones que involucren sus sentimientos o ideas como son "yo pienso" o "yo siento", así como incluirlo en su comunicación con su pareja. Por ejemplo, se pide al grupo que mencione cómo sería la forma más apropiada de decir. ¡Nunca llegas temprano a casa! y discutirlo entre todos los participantes del taller hasta llegar a expresar varias formas apropiadas.

3. Distribuir la hoja de trabajo (anexo 3).

4. Pida a cada participante que conteste cada oración (o declaraciones personales) en lugar de las que aparecen en la hoja de trabajo, como podrían decir lo mismo sin ofender.

5. Proporcionarles de 15 a 20 minutos para la contestación del cuestionario.

6. Cuando terminen todos los integrantes del taller de redactar las preguntas en forma apropiada, pida un voluntario para que lea sus respuestas y entre todos discutir la forma más adecuada de expresar cada frase.

d) JUEGO DE ROLES (Tiempo aprox. 20 minutos).

Pida a una pareja del grupo que escenifiquen, cada uno de los puntos o frases de la hoja de trabajo, utilizando una comunicación funcional y llegando a un acuerdo en común (sin agredir, tomando en cuenta el punto de vista de el (ella) y el de su cónyuge, así como utilizar la palabra "yo").

Para ello el coordinador intervendrá cuando la pareja manifieste problemas para realizar frases apropiadas, mostrándoles la forma que se puede contestar.

e) DINÁMICA COMO SER FIRME SIN OFENDER A SU CÓNYUGE
(tiempo aproximado 15 minutos).

MATERIAL. Copia de la hoja de trabajo "cómo ser firme sin ofender a su cónyuge" (ver anexos hojas de trabajo 3 y 4) y lápices para cada participante.

PROCEDIMIENTO.

1. Antes de realizar la dinámica, El coordinador realizará diferentes preguntas acerca de la diferencia entre agresión y firmeza, con el propósito de que el grupo entienda apropiadamente la diferencia entre uno y el otro. Posteriormente el coordinador explicará "que ser firme significa mantenernos en lo que creemos o queremos. En una relación de pareja y en especial la mujer, es más fácil ceder a los deseos del cónyuge que actuar conforme pensamos. Es importantísimo, que valoremos nuestras ideas o sentimientos, y exponerlo claramente y sin herir, así como explicar el "por qué" de nuestros sentimientos. Al callarnos, provocará que tarde o temprano "estalleemos y actuemos de un modo no apropiado, como lo vimos en la película de la guerra de los Rousses, empezaremos a odiar y rechazar al cónyuge. Si cada uno comenta lo que quiere, piensa o siente, de una manera apropiada se unirá más a su pareja.

2. Distribuya la hoja de trabajo. Cómo ser firme sin ofender a su cónyuge (ver anexo, hoja de trabajo número 3)

3 Divida al grupo en subgrupos mas pequeños, y pida a un voluntario que lea la historia a todo el grupo.

4. Conceda cinco minutos para que seleccione una respuesta y hagan que discutan en su equipo, las respuestas y ¿por qué? las eligieron.

5. Teniendo la respuesta de cada participante, en el equipo que estaban se comentan lo que significa cada respuesta, ofreciéndoles la siguiente hoja de trabajo Cómo ser firme sin ofender a su cónyuge 2 (ver anexo Hoja de trabajo número 4).

d) DISCUSIÓN (Tiempo aproximado 20 minutos).

Se discutirán los siguientes puntos:

-¿Qué es ser firme?.

-¿Cuál es la diferencia de una respuesta agresiva y una firme?.

-¿mencionar situaciones donde ser firme puede ser efectivo?.

e) TAREA, traer para la siguiente clase, por escrito ¿Es difícil ser firme, particularmente con su pareja ¿por qué si? y ¿por qué no?).

f) POS EVALUACIÓN: (Tiempo aproximado 20 min. Ver anexo cuestionario número 3).

La pos evaluación pretende revelar si la pareja manifiesta habilidades de responder firme y sin ofender, así como respetar la opinión de su cónyuge.

3 FASE

DETECTAR LOS PROBLEMAS

OBJETIVO:

Que cada cónyuge manifieste su inconformidad en su relación en forma apropiada (clara y sin ofender).

INTRODUCCIÓN.

Es importante reconocer que en cada cónyuge existen aspectos agradables y desagradables en su relación; y a medida que aumentan los conflictos, disminuye la percepción de los aspectos positivos, los cuales también se deben de tomar en cuenta y valorar, ya que éstos fortalecerán la relación, y ayudará para que los conflictos puedan ser más fácilmente resueltos, debido a que existirá la predisposición en la pareja.

Manifiestar cada día los pequeños detalles agradables en la relación de pareja, y reconocer en el caso de la mujer la labor del hombre, como sería, ir a trabajar, dar el gasto, paseos familiares, etcétera. O en el caso de la mujer, tener la casa limpia, hacer la comida, lavar y planchar la ropa, etcétera. Son aspectos que van perdiendo importancia, creándose una rutina dentro de la relación.

El manifiestar las inconformidades, dentro de la relación, es de vital importancia, ya que si se proporcionan en forma apropiada (dar un mensaje claro, poner atención a lo que se dice, no herir al cónyuge y respetar su opinión, y todo lo que hemos visto a lo largo de este taller), Fortalecerá la unión conyugal, Facilitando una relación duradera, donde cada cónyuge pueda expresar libremente sus sentimientos y problemas, encontrando una solución y apoyo con su pareja.

1 SESIÓN

a) CONFERENCIA (Tiempo aproximado 15 min.).

El coordinador expondrá los siguientes puntos.

- Los problemas como parte del crecimiento de la pareja.
- Percibir y reconocer los aspectos positivos de su cónyuge.
- Percibir y reconocer los aspectos negativos de su cónyuge.
- Hacer un resumen de los puntos que se han hablado y se debe tomar en cuenta para exponer y resolver un problema

b) DINÁMICA: COMUNICACIÓN AFECTIVA. (Tiempo aprox. 40 min.)

INSTRUCCIONES. El coordinador expondrá al grupo lo siguiente:

- "Es importante reconocer que existen aspectos agradables en su pareja y que a veces no son reconocidos y expresados, como los que consideramos desagradables, provocando que en la pareja, sólo se hablen de cosas desagradables de cada cónyuge, y como consecuencia se aumenta el distanciamiento y conflictos dentro de la pareja. Reconozcamos y expresemos también lo bueno de nuestro cónyuge. Expresando las gracias de lo que se nos da, una sonrisa, o un beso, ¿por qué sólo vemos lo malo?, si también existen cosas buenas que es necesario valorar".

- "Quiero que piensen todas las cosas positivas o agradables que tiene su cónyuge por 10 minutos.

- Posteriormente se le pide a cada pareja, que se sienten frente a frente, que se tomen de la manos y que cierren los ojos.

- Ahora el hombre le expondrá a su pareja todo lo que le agrada de ella.

- Después de que terminó el cónyuge de hablar, la mujer le expresará qué sintió con lo que le dijo. Si la esposa cree que hay otras cosas que su esposo no comentó y le gustaría recordarle, puede hacerlo en este momento.

-Posteriormente, será la mujer la que le exponga a su pareja todo lo que le agrada de él. Repitiéndose los puntos realizados anteriormente.

c) JUEGO DE ROLES. (Tiempo aproximado 15 min.).

Se escenifican situaciones conflictivas en la pareja, primero de modo destructivo y posteriormente de modo funcional.

- (Hombre) Llega tarde por ir con sus amigos.
- (Mujer) Pedir dinero para comprarse un vestido.
- (Hombre) Una carta anónima (pretendiente).
- (Mujer) La comida no está hecha.

d) POS EVALUACIÓN (Tiempo aproximado 15 min. ver anexo cuestionario número 4).

El cuestionario tiene como propósito determinar si la pareja reconoce los aspectos negativos y positivos de su cónyuge.

4 FASE

ANALIZAR LOS PROBLEMA Y SUS SOLUCIONES

OBJETIVO

Que la pareja desarrolle habilidades funcionales para expresar sus inconformidades con su cónyuge.

INTRODUCCIÓN DE LA FASE.

Una habilidad básica en la relación de pareja es saber expresar las inconformidades, sin embargo, muy pocas parejas logran dialogar apropiadamente, ya que por una parte no ha sido aprendida y por otra, la confianza y el constante trato hace que se pierda el respeto y se entorpezca dicha comunicación. En investigaciones realizadas se encontró que los principales conflictos maritales son: 1.Dinero, 2.Los niños, 3.Las diversiones, 4.Personalidad, 5.Parientes, 6.Papeles, 7.Religión, 8.Política, y 9.Sexo. De los cuales se presentan principalmente al comienzo de la relación y se desvanecen (si existe diálogo), o incrementan (si la comunicación no ha sido adecuada) a través del tiempo,

La ira o coraje es uno de los principales bloqueadores de comunicación funcional, y se origina por el deseo del poder y de controlar a la pareja. Algunos cónyuges afirman que no existe conflicto o peleas dentro de la pareja, sin embargo, estos se engañan a sí mismo o están fuera de contacto con sus emociones. Los conflictos ocasionales es una señal saludable y satisfactoria, aunque es riesgoso pelear, aprender a pelear adecuadamente sin ofender, es una habilidad de comunicación muy importante dentro de la pareja.

1 SESIÓN

a) CONFERENCIA (Tiempo aproximado 30 min.)

El coordinador expondrá los siguientes puntos:

- Importancia de expresar las inconformidades.
- Ira en la pareja.
- Aspectos que se deben considerar antes de una discusión.

INSTRUCCIONES.

"Para que se pueda hablar y resolver los problemas maritales, es importante que se considere "todo" lo que se ha revisado hasta ahora, para ello, esta lámina ayudará para recordarlo, leamos cada punto

-Expresar el mensaje en forma clara y sin ofender (tomando en cuenta las ..expresiones verbales y no verbales.

-Poner atención "para recibir el mensaje (si se tiene duda preguntar o repetirlo conforme se entendió).

-Ponerse en los zapatos del cónyuge.

-Dar explicaciones lógicas de nuestros sentimientos y/o razones.

"El diálogo o expresiones de inconformidad, es una tarea como hemos visto, muy difícil y al mismo tiempo necesaria, se requiere interés y participación de ambas partes de la pareja. Una forma en la cual podemos dialogar es siguiendo las siguientes etapas:

ETAPAS A CONSIDERAR PARA UNA COMUNICACIÓN FUNCIONAL.

- 1.-Expresar el problema.
- 2.-Comentar los sentimientos desagradables que le causa el problema y/o explicar sus razones.
- 3.-Exponer cuál sería su posible solución.
- 4.-Explicación del cónyuge, incluyendo razones y/o sentimientos.

- 5.-Su posible solución.
- 6.-Analizar las alternativas más viables de ambos cónyuges.
- 7.-Solución más satisfactoria.

Un ejemplo que explique lo anterior, sería lo siguiente:

- 1.-(ella) Me incomoda que llegues tarde del trabajo.
- 2.-(ella) Debido a que siento que algo te pasó, me siento muy intranquila y no me puedo dormir.
- 3.-(ella) Me gustaría mucho que llegaras temprano y si no es posible que me llamaras para avisarme.
- 4.-(el) Perdóname por hacerte sentir intranquila, sin embargo, en ocasiones no puedo avisarte o se me olvida.
- 5.-(el) Trataré de avisarte cuando sea posible.
- 6.-(acuerdo) El esposo tratará de avisarle cuando sea posible, y ...cuando no pueda hablar, la esposa tratará de mantener serenidad y una actitud positiva (confianza).

A lo largo de toda la sesión es básico la intervención del coordinador, para asesorar, a la pareja dando sugerencias, calmándolos y motivándolos.

b) DINÁMICA DE CONFRONTACIÓN. (Tiempo aprox. 30 min.).

El coordinador les dirá lo siguiente:

-Cada pareja se va a sentar frente a frente, la esposa le expondrá el punto menos importante de su tarea (las inconformidades o problemas que sienten con su pareja). Si por alguna razón, empiezan a sentir agresión, coménteselo o si usted siente coraje, que crean que afectará para que se dé el dialogo en forma apropiada; es preferible que se suspenda el

diálogo por un momento, hasta que se tranquilicen, "no sigan hablando, ni se agredan",
es mejor que salgan del salón o cierren los ojos, y reanudar la conversación cuando se calmen.

c) DINÁMICA DEL CONTACTO AFECTIVO. (Tiempo aprox. 10 min.).

Se les pide a las parejas que continúen sentados frente a frente y que cierren los ojos. Después el esposo tocará a su mujer de modo que le pueda expresar amor. Al terminar el esposo, la esposa le dirá como se sintió y que fue lo que mas le gustó de las caricias.

Esto se hará con el fin de disminuir las tensiones de la pareja y aumentar la relación afectiva.

d) DINÁMICA DE CONFRONTACIÓN (Tiempo aprox. 30 min.).

Esta se realizará de la misma forma que el inciso b, sólo que ahora será el hombre quien expondrá el punto menos importante de su tarea.

2 SESIÓN

Esta sesión se realizará de forma similar que la anterior.

a) CONFERENCIA. (Tiempo aprox. 20 min.).

Se explicará nuevamente la lámina de las etapas a considerar para una comunicación funcional (ver inciso a), y si es necesario repetir la explicación del ejemplo.

b) DINÁMICA DE CONFRONTACIÓN (Tiempo aprox. 30 min.).

Se realizará de la misma forma que en la sesión anterior del inciso b, sólo que ahora la esposa expondrá el punto problema que considere más relevante para solucionar, es decir, que su solución sea inmediata.

c) DINÁMICA DE CONTACTO AFECTIVO. (Tiempo aprox. 10 min.).

Se realizará de la misma forma que el inciso c, sólo que ahora será la esposa quien realice el contacto afectivo a su esposo.

d) DINÁMICA DE CONFRONTACIÓN (Tiempo aprox. 30 min.).

Se realizará de la misma forma que el inciso b, sólo que ahora será el hombre quien expondrá el punto problema que considere más relevante para solucionar

e) EVALUACIÓN FINAL. (Tiempo aprox. 20 min. ver anexo cuestionario número 5).

La evaluación final es para revelar el grado de conocimiento que adquirió cada cónyuge a lo largo del taller, en función a la importancia de comunicarse funcionalmente con su pareja y las habilidades que se adquirieron.

f) CLAUSURA DEL TALLER.(Tiempo aprox. 30 min.)

El coordinador dará las gracias a todos los integrantes del grupo por su participación e interés de mejorar sus relaciones maritales. Es recomendable, proporcionar al grupo música para bailar para la clausura del taller, y tratar que las parejas tengan una convivencia agradable.

6. SUGERENCIAS PARA EL COORDINADOR

Es muy, muy importante la participación del coordinador a lo largo de todo el taller, para ello es recomendable que tome en cuenta los siguientes puntos:

- Dinamismo*. Para que las sesiones no sean aburridas y facilita la participación.
- Motivación*. Si el coordinador mantiene una actitud positiva, esto facilitará en gran parte que las parejas mantengan predisponibilidad y participación a lo largo de todo el taller.
- Comprensión*. Es importante que el coordinador no tome una actitud acusadora para ningún integrante del taller. Debe de ser muy cauteloso para respetar el punto de vista de cada integrante y manejarse en forma asertiva.
- Paciencia*. Recordar que para muchos, lo que se está exponiendo es nuevo y requiere tiempo para asimilarlo y actuar conforme lo aprendido, alentarlos y no desesperarnos es básico e indispensable.
- Organización previa*. Es importante que el coordinador tenga claro y organizado, cada una de las sesiones antes de comenzar, esto contempla: a)información que va a proporcionar, b)tener ya preparado el salón donde se realizará la sesión con todo lo necesario (lápices, hojas, pizarrón, iluminación, sillas, gises, goma y sacapuntas), c)Cuestionarios y hojas de trabajo ya impresos, para ahorrar tiempo y sea más práctico.
- Participación*. Tratar que la participación no sean de unos cuantos, sino que la mayoría colabore en las sesiones.
- Ayudantes del coordinador*. Es recomendable para la realización del taller que haya dos coordinadores o un ayudante, ya que ésto será de gran beneficio, tanto para las parejas como para el coordinador.
- Si considera que la pareja o cónyuge no tiene la participación adecuada, motívelos o bien, platique individualmente con ellos aclarando sus dudas.

-Es importante recordar que las mujeres en nuestro país, no están acostumbradas a expresar sus opiniones, es probable que necesiten mas ayuda para que puedan expresar sus sentimientos y sean más afirmativas y seguras.

-De preferencia que las parejas que se imparte el taller, sean de la misma clase social o nivel académico, ya que ésto, conlleva a diferente lenguaje, que puede dificultar el entendimiento de lo que se trabaje. Para ello, también el coordinador deberá de mantener un lenguaje apropiado, de acuerdo al tipo de parejas que tenga, para que así pueda facilitar lo más posible el entendimiento de cada actividad.

CONCLUSIONES

La unión conyugal es sin duda una de las relaciones que puede ser muy satisfactoria para el ser humano, ofrece: amor, expresión de ideas, metas, tristezas, alegrías y compañía entre otras muchas cosas, y si éstas son "compartidas" permitirá a ambos una satisfacción mucho mayor, fortaleciendo su relación.

Sin embargo, también implica gran responsabilidad y reciprocidad, debido a que el cónyuge ofrece y/o pide lo mismo que se está recibiendo. Es decir, para que la pareja lleve una relación funcional es importante reconocer que no sólo "ofrece", sino que también "pide", por ejemplo. La pareja demuestra amor y también solicita amor. Es en este punto de "ofrecer" que a las parejas se les dificulta mantener su relación, ocasionando conflictos entre ellos.

Otro aspecto que ocasiona problemas en la relación de la pareja, es el valor positivo y negativo que adquiere una conducta, es decir, el sentimiento es más fuerte cuando la conducta del cónyuge no es agradable que cuando agrada. Para muchas parejas si se pone en una balanza la misma conducta, puede ser más fuerte el desagrado que le puede producir que no la tenga, que la satisfacción de que su pareja la manifieste.

Aunque se puede decir que es una actitud injusta y que facilita los problemas maritales en vez de la unión; es una realidad que muchas parejas viven, debido a que el ser humano tiene más presente los errores que los aciertos del cónyuge, y en general, también se presenta en el trabajo, con los amigos familia y sociedad.

En el tratamiento psicológico, el terapeuta debe de manejar adecuadamente este problema, sensibilizando y haciendo presente todas las conductas "positivas" de la pareja, rescatándolas, ya que se pierde la importancia de los aciertos, en la medida que se hacen más presente las conductas desagradables. El psicólogo en su intervención debe tratar que la pareja manifieste una visión real de su relación, percibiendo tanto las conductas positivas como negativas.

La participación de la mujer a nivel laboral académico y familiar, ha sido gradual y difícil. Principalmente en la relación de pareja, ya que tanto para ella como para el esposo existe una educación que se desarrolla desde la infancia y que dificulta mucho una relación de participación e igualdad. La mujer debe luchar y cambiar toda una educación tradicional y de sumisión; el hombre debe de modificar su educación machista. Para ambos su rol sexual está cambiando y no es fácil saber cómo y qué se debe de hacer. Desgraciadamente los hijos son los más afectados . debido que viven en guarderías, interactuando con sus padres poco tiempo y frecuentemente cansados.

En la relación de pareja, las mujeres manifiestan una participación de:
a)sumisión. b)competencia y c)cooperación.

a)sumisión. La mujer continúa manifestando una actitud tradicional, aunque puede participar económicamente en las necesidades de la casa, continúa ella sola dedicándose a las labores domésticas al cuidado de los hijos y del marido.

b)Competencia. La mujer lucha inapropiadamente para tener una igualdad por parte del hombre. en cuanto a la participación en las labores del hogar y educación de los hijos, manifestando una actitud muy similar al rol masculino, donde ambos relegan la responsabilidad. En esta clase de relación, existen serios conflictos donde la mujer y el hombre luchan por el poder.

c) cooperación. Las mujeres que manifiestan conductas cooperadoras, participan económicamente y en las labores de la casa, asimismo (aunque no de la misma medida) el hombre acepta y participa en las labores de la casa y del cuidado de los hijos. Tanto el hombre como la mujer manifiestan ayuda mutua y apoyo, facilitándose una relación funcional.

Se necesita que las parejas presenten una comunicación funcional, donde ambos ofrezcan para el bienestar familiar, cooperación y predisposición, comprendiendo que el matrimonio es responsabilidad de ambos.

La intervención psicológica en esta área y en especial en el aspecto de la comunicación, es fundamental, debido a que no se puede ofrecer ninguna solución. si no hay comunicación. Y desgraciadamente en muchas parejas, no existe, al menos funcionalmente. Ocasionando un problema serio y cotidiano para la sociedad.

La relación funcional, considera la comunicación verbal y no verbal de la pareja. Donde cada cónyuge debe de tener cuidado para ofrecer o recibir un mensaje, tratando de no agredir, no interrumpir, hablar claro y preciso, saber escuchar, respetar y considerar su opinión y la del cónyuge, analizar las consecuencias de cada solución y ambos llegar a la solución más viable. En todo ese proceso (difícil y complicado), se debe de considerar la comunicación no verbal de cada cónyuge. Puesto que juegan un papel importante dentro de la comunicación. La pareja debe de tratar de no agredir con las expresiones corporales y faciales, y manifestar congruencia con lo que se habla y se expresa.

Para algunas parejas, al presentarse problemas de comunicación, uno o ambos cónyuges sólo comunican lo más elemental o definitivamente no se presenta la comunicación, esto sólo ocasiona que se presente una separación lenta, que finalizará con un distanciamiento total.

Otras parejas, al no tener habilidades para comunicarse, provocan conflictos donde la agresión y la falta de respeto aumentan cada vez más. como consecuencia la relación llega a un fracaso y odio a la pareja.

Es importante considerar que las parejas deben de "aceptar a su cónyuge tal y como es", el respeto que debe de existir a la forma de ser o de comportarse de cada uno es muy importante, debido a que puede ocasionar serios conflictos maritales. El querer modificar y presionar a la pareja, por lo que se "cree" o se considera que no es adecuado, tratando de unificar un estilo de ser, es un error grave y cotidiano en la relación.

La estrategia que se propone en el presente trabajo a través de un taller, trata de dar una solución a los problemas de comunicación; ofreciendo una serie de etapas y herramientas para un diálogo funcional, ayudándolos a expresarse de modo claro, preciso y sin herir. Asimismo, el cónyuge que escucha debe respetar la opinión del otro y tratar de que se llegue a un acuerdo donde ambos queden satisfechos.

Por lo anterior, es importante mencionar que la estrategia expuesta para la aplicación del taller, retoma el modelo Cognitivo-Conductual. Debido a que su intervención es confiable y facilita clasificar los conflictos maritales. Considera los repertorios de la conducta de cada miembro de la pareja como un "intercambio de conductas inadecuadas", sujetos a modificación y a experiencias pasadas. Asimismo, trata de detectar las causas y consecuencias que provocan los conflictos maritales. Determinando la participación funcional y conflictiva de cada miembro de la diada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ackerman W. N. (1986). Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Buenos Aires: Harne.
- Aguilar E. (1985). Como escoger bien a tu pareja. Madrid: Alianza.
- Andolfi (1985). Sociología. México: Siglo XXI.
- Anguiano S. S. (1990). La elaboración de un instrumento de elaboración para la detección de repertorios conductuales en la pareja. Una alternativa cognitivo conductual. (TESIS DE LICENCIATURA). E.N.E.P. Iztacala. México.
- Araguren J. (1967). Comunicación humana. España: Guadarrama.
- Braverman L. (1989). "Ciclo vital de la familia". (TESIS MAESTRÍA). ENEP. IZTACALA México
- ↘ Carrasco T. (1987). Psicodinámica de las relaciones familiares. México: Villanueva.
- ↘ Costa M. y Serrat, C. (1991). Terapia de pareja. Madrid: Alianza.
- ↘ Chávez V. S. y Morales B. L. (1993) Programa de entrenamiento en habilidades de comunicación sexual en la pareja Taller Cognitivo Conductual. (TESIS DE LICENCIATURA) ENEP. Iztacala. México.
- Diaz G. (1991). Psicología del Mexicano. México: Trillas.
- ↘ Dorothy W. B. (1986). Amor y comprensión en el matrimonio. México: Pax México.
- ↘ Ellis A. (1991). Arte y técnica del amor. México: Grijalbo.
- Engels F. (1976). Dialéctica de la naturaleza. México: Grijalbo.

- Fester C. y Perrot M. (1975). Principios de la conducta. México: Trillas.
- Flora D. (1987). La comunicación no verbal. España: Alianza.
- Freud S. (1922). Tres ensayos sobre la teoría sexual. Quito: Alianza.
- ✓ García F. y González C. (1986). Tratamiento de problemas maritales. (TESIS DE LICENCIATURA) E.N.E.P. Iztacala. México.
- Hall S. (1990). Compendio de psicoanálisis Freudiana. Buenos aires: Paidós.
- Hoffman L. (1987). Fundamentos de la terapia familiar. México: Fondo de cultura económica.
- Kappa L. M. (1985). La comunicación no verbal, el cuerpo y el entorno. España: Paidós.
- Kubli A. E. (1989). Elige bien a tu pareja. México: Pax-México.
- Maletzke R. (1987). Sociología de la comunicación. Quito: Ciespal.
- ✓ Mota Q. A. y Ponce A. J. (1994). Desarrollo de habilidades interactivas en las áreas de comunicación y sexualidad. Una aproximación cognitivo-conductual (TESIS DE LICENCIATURA) E.N.E.P. Iztacala. México.
- Minuchin S. y Fishman H. (1992). Técnicas de terapia familiar. México: Paidós.
- Ortega S. (1986). Evolución de la familia. Anuario Jurídico U.N.A.M. México.
- Pascualí A. (1980). Comunicación y cultura. España: Morata.
- Pick de Weiss S. (1985) Planeando tu vida. México: Pax México.
- Ribes E. y López F. (1990). Teoría de la conducta. México: España.
- Rivadería P. (1987). Periodismo, teoría general de los sistemas de comunicación. México: Trillas.

- Rogers C. (1991). El proceso de convertirse en personas. España: Paidós.
- Sandoval D. (1985). Mexicano, Psicodinámica de sus relaciones familiares. Madrid: Alianza.
- Schramm W. (1969). Procesos y efectos de la comunicación colectiva. Quito: Ciespal.
- Solís R. (1987). Amor y voluntad. México: Trillas.
- Soría S. J. (1982). Cómo prepararse bien para el matrimonio. Madrid: Gráficas Caro.
- Suárez M. (1989). Cómo triunfar en el noviazgo. Tomo 1, México: Suárez.
- Tallaferró A. (1983). Curso básico de psicoanálisis. Buenos Aires: Paidós.
- Thayer L. (1975). Comunicación y sistemas de comunicación. España: Península, serie universal.
- Van Pelt N. (1991). Cómo hablar para que su pareja escuche y cómo escuchar para que su pareja hable. México: Selector.
- Watzlawick P. (1974). Teoría de la comunicación humana: Buenos Aires: Tiempo contemporáneo.

(ANEXOS)

EVALUACIONES

(ANEXO)
PRE-EVALUACIÓN

Lea con atención cada una de las preguntas que se presentan a continuación, y conteste o tache la respuesta según sea el caso, lo más cercano a su realidad. Gracias.

1.-¿En qué nos ayuda la comunicación para la relación de pareja?

2.- ¿Qué aspectos se deben de tomar en cuenta para dialogar apropiadamente?

2.-¿Cuáles serían los cambios que haría usted en su comunicación para convivir mejor con su cónyuge?.

3.-¿Cree tener las habilidades necesarias para poder mantener un diálogo con su pareja?. y ¿por qué?.

4.- ¿Cuáles son las cualidades más importantes que encuentra en su pareja?.

5.- ¿Cuáles son los aspectos que se deben de considerar. al presentarse un desacuerdo en la pareja?.

6.-¿Por qué el no expresar nuestros sentimientos y las inconformidades afectan la relación de pareja?

7.- ¿Qué es lo que espera del taller?

9.- ¿Por qué?

10.- ¿Se siente satisfecho con lo que su pareja le comunica?

a)nunca b)algunas veces c)casi siempre d)siempre

11.- ¿Por qué?

12.- ¿Qué es lo que modificaría en su conducta para mejorar su relación de pareja? (puede marcar varias opciones)

a)expresar su mensaje claramente b)escuchar y comprender a su pareja.
c)controlar su ira d) controlar sus expresiones faciales y corporales

13.- ¿Por qué?

(ANEXO)
EVALUACIÓN FASE 2

Lea con atención cada una de las preguntas que se presentan a continuación, y conteste o tache la respuesta según sea el caso, lo más cercano a su realidad. Gracias.

1.-¿Expone a su pareja su sentir cuando habla con el (ella).
a)siempre b)algunas veces. d)nunca

2.- ¿Qué ventajas encuentra si manifiesta su sentir a su pareja?

3-¿Muestra usted comprensión cuando su pareja manifiesta su sentir?.
a)siempre b) algunas veces d)nunca

4.- ¿Qué ventajas encuentra si comprende a su pareja.

5.-¿Hace lo que su cónyuge dice, aunque considere que esté mal?
a)siempre b) algunas veces d)nunca

6.- ¿Considera importante defender su punto de vista y por qué?

7.-¿Su cónyuge hace lo que usted dice, aunque piense que no lo acepta?.
a)siempre b) algunas veces d)nunca

8.-Expone claramente su punto de vista y sin ofender?.
a)siempre. b) algunas veces. d)nunca.

9.-¿Muestra agresión (física o verbal) al hablar con su cónyuge?.

- a)siempre. b) algunas veces. d)nunca.

10.-¿Cómo muestra usted su agresión con su pareja?(Puede responder más de una opción).

- a)gritando. b)siendo indiferente. c)insultando. d)pegando.

11.-¿Por qué?.

12.-¿Expone su punto de vista claramente y sin ofender?.

- a)siempre b)casi siempre d)nunca

13.- ¿Qué ventajas encuentra el no ser agresivo (a) con su pareja?

14.-¿Muestra agresión (física o verbal) su pareja al hablar con usted

- a)siempre b)casi siempre d)nunca

15.-¿Cómo muestra su pareja agresión con usted?(puede marcar varias).

- a)gritando. b)siendo indiferente c)ofendiendo d)pegando.

(ANEXO)
EVALUACIÓN FASE 3

Lea con atención cada una de las preguntas que se presentan a continuación, y conteste o tache la respuesta según sea el caso, lo más cercano a su realidad. Gracias.

1.-¿Le dice a su cónyuge todo lo agradable y positivo que encuentra en él (ella)?.

- a)siempre b)algunas veces. d)nunca

2.-¿Por qué?.

3.-¿Qué le gustaría que su pareja hiciera para usted?

4.-¿Manifiesta su inconformidad en forma clara y sin ofender a su pareja?.

- a)siempre. b)algunas veces. d)nunca.

5.-¿Las discusiones más frecuentes con su pareja son por causa de:?

- a)hijos. b)dinero. c)sociales.
d)trabajo. e)casa. f)Incompatibilidad.

6.-¿Al haber un desacuerdo con su cónyuge, por lo regular lo resuelven:?

- a)siempre. b)algunas veces. d)nunca.

7. ¿Los problemas maritales son resueltos por su cónyuge?

- a)siempre. b)algunas veces. d)nunca.

8.-¿Qué hace su cónyuge cuando quiere resolver una discusión con usted? puede escoger más de una opción.

- a)disminuye su tono de voz. b)escucha lo que usted dice. c)no agrade.
d)hace lo que usted dice. e)llegan a un común acuerdo.

9.- ¿Qué hace usted cuando quiere resolver una discusión con su pareja?
Puede escoger más de una opción.

- a)disminuye su tono de voz. b)escucha lo que usted dice. c)no agrade.
d)hace lo que usted dice. e)llegan a un común acuerdo.

10.-¿Cómo podría expresar apropiadamente ¡No soporto ir a la casa de tú mamá!

(ANEXO)
POS-EVALUACIÓN

Lea con atención cada una de las preguntas que se presentan a continuación, y conteste o tache la respuesta según sea el caso, lo más aproximado a su realidad. Gracias.

1.- ¿Qué es lo que más le gusto del taller?

2.- ¿Qué es lo que cambiaría del taller?

3.- ¿Qué aspectos se deben de tomar en cuenta para dialogar apropiadamente?

4.- ¿En qué nos ayuda la comunicación para la relación de pareja?

5.- ¿Cuáles serían los cambios que haría usted en su comunicación para convivir mejor con su cónyuge?

6.- ¿Cree tener las habilidades necesarias para poder mantener un diálogo con su pareja? y ¿por qué?

7.- ¿Cuáles son las cualidades más importantes que encuentra en su pareja?

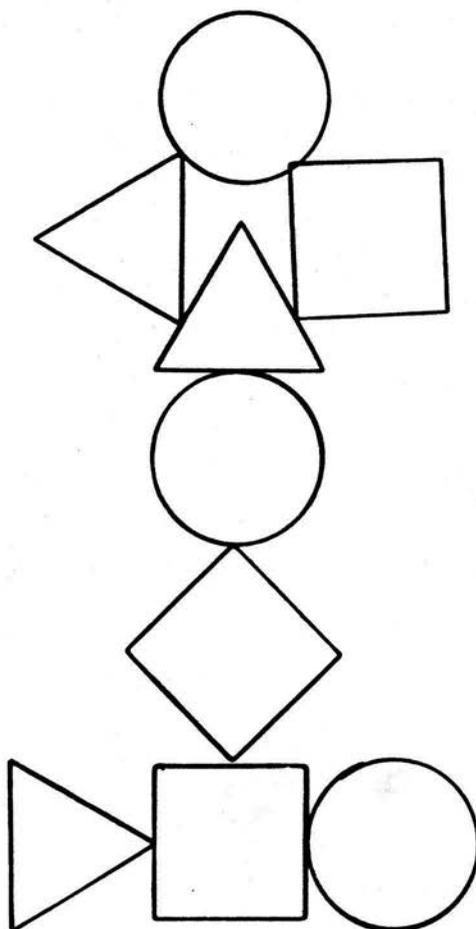
8.- ¿Cuáles son los aspectos que se deben de considerar, al presentarse un desacuerdo en la pareja?

9.-¿Por qué el no expresar nuestros sentimientos y las inconformidades, afectan la relación de pareja?

(ANEXO)
HOJAS DE TRABAJO

(ANEXO)
HOJA DE TRABAJO NÚMERO 1

CÍRCULOS TRIÁNGULOS Y CUADRADOS.



(ANEXO)
HOJA DE TRABAJO NÚMERO 2

ELIGE CUIDADOSAMENTE TUS PALABRAS.

Escriba en forma apropiada, las siguientes frases. Gracias.

1. ¡Nunca llegas temprano a casa!.

Me agradecería que llegaras mas temprano.

2.- ¡Qué idea tan tonta!.

3.-¡Tú nunca aprecias mi trabajo!.

4.-¡No me importan tus insultos!.

5.-¡No vuelvas hacer esto!.

6.-¡No me dejes hablando solo!.

7.-¡No me tomas en cuenta cuando salimos!.

8.-¡Sólo quieres que se haga tu voluntad!.

9.-¡Nunca te comportaras como una persona madura!.

(ANEXO)
HOJA DE TRABAJO NUMERO 3

COMO SER FIRME SIN OFENDER A LOS DEMÁS.

(1)

Sofía estaba muy contenta por haber terminado con el aseo de la casa, había durado toda la mañana y parte de la tarde para terminarlo como ella quería, no había comido nada aún y ya eran las 6 de la tarde. Como premio se compró una hamburguesa. En eso llegó su esposo que ya había comido y se fue a sentar con ella. "mmmmmm" ¡qué rico! ¿me das una mordidita? dijo el esposo.

Si tú fueras Sofía ¿qué harías? Escribe sí o no junto a la respuesta que probablemente darías si estuvieras en esta situación.

SI NO

- | | | |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | 1. Dejar que se coma gran parte de tu hamburguesa, mientras piensas "fue mi culpa, me la hubiera comido después. |
| _____ | _____ | 2. Tomar la hamburguesa y decirle que tuviste una mañana muy cansada. |
| _____ | _____ | 3. Silenciosamente le das la hamburguesa para que le de una mordida, y luego lo ignoras para que entienda que no le vas a dar más. |
| _____ | _____ | 4. Explicarle a tu esposo que toda la mañana, pensaste comprarte una hamburguesa y que estarías contenta de compartirla si te deja suficiente. |

(ANEXO)
HOJA DE TRABAJO NÚMERO 4

COMO SER FIRME SIN OFENDER A LOS DEMÁS

(2)

1.- PASIVO. Tu pareja parece estar muy contento porque se está comiendo tu hamburguesa, pero probablemente se siente incómodo. Mientras tanto tú estas disgustada contigo misma, tu esposo te dijo qué quería pero tu no le dijiste que querías. Las personas que responden pasivamente tienden a hacer el papel de víctimas, haciendo sentir a su pareja culpable.

2.- DIRECTAMENTE AGRESIVO. Tu pareja cree que te excediste, quizás fue desconsiderado, pero no creen que merecía ser atacado, debido a que se siente resentido y enojado puede contraatacar e incrementar las tensiones. Puedes comerte tu hamburguesa, pero tendrás problemas con tu esposo. Las personas que responden agresivamente, olvidan el respeto a los derechos y sentimientos de otros.

3.- INDIRECTAMENTE AGRESIVO. Pretendes que todo está listo, luego tratas a tu pareja con hostilidad. Debido a que no expresaste tus sentimientos, tu esposo debe suponer lo que hizo para merecer ese trato.

4.- FIRME. Supiste lo que querías y lo expresaste de una manera directa, pero estabas pendiente de los sentimientos de tu pareja, como resultado te sientes bien contigo mismo. Tu pareja conoce tu posición real. Sabe que lo trataste honesta y justamente. Las personas que responden firmemente saben como expresar los sentimientos negativos y positivos y tratan de llegar a una solución que deje satisfechos a todos.