

248572

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO



ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
CAMPUS IZTACALA



MANUAL INFORMATIVO SOBRE LA ELECCION  
DE PAREJA: UNA PROPUESTA QUE CONTRIBUYE  
A LA ELECCION OBJETIVA DEL COMPAÑERO  
PARA LA VIDA EN COMUN.

T E S I S

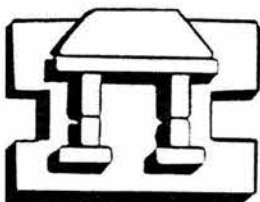
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A N :  
NORA HILDA LUNA LOPEZ  
ROSA ISELA MENDEZ LINARES

ASESORES:

LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE

LIC. SANDRA ANGUIANO SERRANO

LIC. MARIA SALOME ANGELES ESCAMILLA



IZTACALA

IZTACALA, EDO. DE MEX.

1997



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

GRACIAS SEÑOR...

por darme la vida porque sin ella esto no hubiera sido posible. Mil Gracias.

A MIS PADRES..

por ser el medio para que yo viviera, por su amor, cariño, dedicación y ejemplo,  
pero sobre todo por formar la familia que somos.

A todos mis hermanos por lo que cada uno ha aportado a mi vida:

LOURDES... porque en ti se funde la ternura e inocencia de un niño con la dedicación y entrega  
que todo ser humano necesita para conseguir lo que desea.

DEMETRIO... porque de ti he aprendido que es necesaria la tenacidad para lograr lo que se desea.

JULIO... porque me has enseñado que la juventud no es un impedimento para lograr lo que  
deseas.

ERICA... por la puntualidad y responsabilidad con la que cumples tus deberes.

CYNTHIA... porque aunque eres la más pequeña vas tras lo que quieres sin importarte las  
consecuencias.

INGRID... gracias por permitirme ver el mundo con la inocencia de tus ojos y por traer a toda la  
familia la alegría de tus tres años.

GRACIAS... a todos por el apoyo que me han dado a lo largo de mi vida, pero sobre todo porque  
se que siempre podre contar con ustedes.



A JUAN... por los hermosos momentos que hemos vivido juntos y por todo el amor, comprensión y apoyo que me haz dado a lo largo de tanto tiempo.

A ISELA... porque esta tesis es el resultado de mucho trabajo que sin tu ayuda hubiese sido más difícil aún. Pero además porque nos ha dado la oportunidad de estar juntas en los momentos más difíciles, aunque también por compartir alegrías, secretos y lo más importante una gran AMISTAD.

A PATRICIA... por las largas jornadas de trabajo, porque esta tesis también es tuya.

A TI... porque aún sin saberlo sin ti este trabajo no se hubiera podido lograr.

A todos ustedes y a todos aquellos que quizá no mencione pero que me han ayudado en mi desarrollo personal y profesional.

MIL GRACIAS.

NORA HILDA LUNA LOPEZ.

A DIOS... Por darme la vida y acompañarme en los momentos más difíciles de mi vida.

A MI PADRE: (†)

Que momento más difícil es para mí el expresarte mi agradecimiento. Pero se que desde donde estás sabes lo que estoy sintiendo. Estoy satisfecha porque logre la meta por la que tanto luchaste hasta el último momento y la cual te hubiera hecho sentir orgulloso. Pero no es esta la forma que soñé para decirte "GRACIAS PORQUE LO HEMOS LOGRADO" sin embargo se que junto a DIOS podrás valorar este trabajo y se que estarás junto a mí impulsándome para seguir adelante; puesto que esto es solo el principio de un largo camino. GRACIAS...por haberme enseñado tanto.

TE QUIERO Y TE EXTRAÑO MUCHO. SE QUE ALGÚN DÍA VOLVERÉ A VERTE.

MAMÁ... Las palabras no son suficientes para expresarte y agradecerte todo lo que para mí representas. Pero puedo decirte que eres mi pilar más grande, a quien más adoro y que admiro la firmeza que haz demostrado a pesar de todo y por el amor de madre que haz sabido entregar.

TE QUIERO MUCHO.

A MIS HERMANOS:

DANIEL....Porque me haz enseñado que lo importante es manejar la vida y no dejar que la vida te maneje a ti. Lo que te ha hecho alguien admirable.

PATRICIA...Porque siempre fuiste mi ejemplo y me demostraste que con responsabilidad y empeño se llega a la meta que deseas y se que lo importante no es llegar sino mantenerse.

JOSÉ...Porque me haz demostrado que detrás de tu silencio existe la ternura, el apoyo y el amor hacia quienes te rodean. Gracias por ser como eres y estar presente cuando te necesito.

LUPE... Porque me haz enseñado que tenemos que luchar en la vida pese a los obstáculos que ella te presente y por ser para mí un gran apoyo en momentos difíciles mostrándome siempre tu cariño.

A MI ABUELITA... Por los cuidados que me entrego sobre todo en una etapa de mi lucha por llegar.

MIL GRACIAS... PORQUE ESTE TRABAJO PUDE LOGRARLO CON SU APOYO. LOS QUIERO MUCHO.

EN MEMORIA: MARGARITA LINARES REYES

ANA MARÍA SÁNCHEZ PEREIRA

A NORA... Por haber compartido conmigo no solo la experiencia de haber realizado un trabajo que da fin a una etapa, sino porque además tuve la oportunidad de conocer a una gran AMIGA de quien he aprendido muchas cosas pero sobre todo gracias por compartir conmigo aquellos momentos que te hacen crecer como persona y por demostrarme ante todo tu AMISTAD.

A PATY.. Porque sin tu apoyo hubiera sido muy difícil la realización de este trabajo y solo.podre responderte siguiendo siempre adelante.

Gracias porque cada uno de ustedes me ayudo no solo a formarme como profesional sino como una persona que desea superarse y no los quiere defraudar.

ROSA ISELA MÉNDEZ LINARES

Existen personas que encuentras a lo largo de un recorrido y que al final de éste están siempre presentes:

A Monica R, Rocío, Monica M, Francisco, Víctor y Eduardo con quienes comenzamos un difícil camino que logramos finalizar. Gracias por su compañerismo pero sobre todo por su amistad.

A Marco Vinicio por darnos la oportunidad de trabajar con un profesional.

A Abraham, Sandra y Salomé por enriquecer nuestro trabajo con sus acertados comentarios y compartir sus conocimientos.

Gracias por que sin ustedes no hubiera sido posible este trabajo y por ayudarnos a comenzar a crecer como profesionales.

Por último queremos dedicar este trabajo a todas las parejas que estén a nuestro alrededor y aquellas que estén próximas a formarse... esperando contribuir a que su elección sea la más correcta.

NORA E ISELA

# ÍNDICE

PÁGINA

INTRODUCCIÓN.....1

## CAPITULO 1.

### HISTORIA DE LA PAREJA.

1.1. Edad Media.....	5
1.2. Época Prehispanica.....	7
1.3. Época Actual.....	8
Resumen.....	11

## CAPÍTULO 2.

### ELECCIÓN DE PAREJA

2.1. Factores de Elección.....	14
2.1.1. Aspectos Sociales.....	15
2.1.2. Aspectos Psicológicos.....	16
Resumen.....	18

## CAPITULO 3.

### ENFOQUES PSICOLÓGICOS QUE ABORDAN LA PROBLEMÁTICA DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

3.1. Enfoque Gestáltico.....	20
3.1.1 Fundamentos Teóricos.....	20
3.1.2. Tratamiento Gestáltico Aplicado a Parejas.....	23
3.2. Enfoque Psicoanalítico.....	27
3.2.1. Fundamentos Teóricos.....	27
3.2.2. Tratamiento Psicoanalítico Aplicado a Parejas.....	39
3.3. Enfoque Cognitivo-Conductual.....	33
3.3.1. Fundamentos teóricos.....	34

3.3.2. Tratamiento Cognitivo-Conductual Aplicado a Parejas.....	38
Resumen.....	44

#### CAPITULO 4.

##### LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

4.1. La Importancia de la Información y Habilidades que se Requieren para una Adecuada Relación de Pareja.....	48 >
4.1.1 Distribución de Ingresos.....	49
4.1.2. Distribución del Tiempo Libre.....	51 >
4.1.3. Responsabilidades en el Hogar.....	56
4.1.4. Sexualidad.....	58
4.2. La Importancia de la Comunicación y Habilidades que se Requieren para una Adecuada Relación de Pareja.....	68 >
4.2.1. Comunicación Verbal y No Verbal.....	68 >
4.2.2. Habilidades que se Requieren para Expresar Sentimientos Positivos y Negativos.....	74
4.2.3. Patrones de Comunicación.....	78
4.2.4. Errores en la Comunicación.....	80
Resumen.....	84

#### CAPITULO 5.

##### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

5.1. La Importancia de la Solución de Problemas y Habilidades que se Requieren para una Adecuada Relación de Pareja.....	87
5.1.1. Modelo de Solución de Problemas:.....	87
I. Orientación hacia el problema.....	89

II. Definición y formulación del problema.....	89
III: Generación de alternativas.....	90
IV: Toma de decisión.....	90
V. Puesta en practica de la solución y verificación.....	91
5.2. La Importancia de la Reestructuración Cognitiva y Habilidades que se Requieren para una Adecuada Relación de Pareja.....	94
5.2.1. Pensamientos no Expresados en la Relación de Pareja.....	95
5.2.2. Pensamientos Inadecuados en la Relación de Pareja.....	97
5.2.3. Habilidades que se Requieren para Mejorar los Pensamientos en la Relación de Pareja.....	102
Resumen.....	111
INTRODUCCIÓN DE LA PROPUESTA .....	116
Instrucciones.....	118
I. ¿Cuál es tu idea acerca de lo que es una relación de pareja. ?.....	119
II. ¿Qué significa para ti vivir en común?.....	121
III: Distribución de ingresos y responsabilidades en el hogar.....	122
IV. Comunicación.....	125
V. Sexualidad.....	127
VI. Solución de problemas.....	130
VI: Pensamientos.....	132
CONCLUSIONES.....	136
BIBLIOGRAFÍA.....	142

## RESUMEN

El análisis de la pareja es de gran interés para las ciencias que tienen como objetivo el comportamiento humano. Dentro de estas ciencias se encuentra la psicología, la cual se ha preocupado por estudiar la conducta de los individuos, incluyendo el establecimiento de las interacciones que tengan como finalidad una convivencia armoniosa como es la relación de pareja.

Existen diferentes aspectos -además del amor- que intervienen en la conservación de una adecuada relación, por ejemplo: la comunicación, información, solución de problemas y reestructuración cognitiva. Se ha observado que cuando existen desajustes en estos aspectos la vida en pareja puede verse afectada.

El propósito del presente trabajo es dar a conocer una propuesta para quienes estén próximos a vivir en común elijan a su compañero (a) de manera "objetiva" es decir, considerando los aspectos anteriormente citados.

Esta información se inicia abordando a la pareja desde tres épocas diferentes. También se exponen los factores psicológicos y sociales que intervienen en la elección del compañero. Así como tres teorías psicológicas que abarcan el tema ya citado. Posteriormente se mencionan algunas habilidades que se requieren para que la convivencia cotidiana sea agradable. Finalmente se presenta una propuesta que pretende orientar a la pareja ayudándoles a detectar cuáles son las habilidades con las que cuentan, así como aquellas de las que carecen y que puedan ser adquiridas; contribuyendo con esto a que su elección sea objetiva y conlleve a una vida en común satisfactoria.



---

## INTRODUCCIÓN

El hombre es un ser social que requiere establecer relaciones interpersonales en los distintos núcleos en los que se desenvuelve como la familia, los amigos y la pareja; para lo cual es necesario que desarrolle habilidades que le ayuden a llevar a cabo estas interacciones de manera satisfactoria. De ahí que ahora consideremos a la pareja como uno de los principales vínculos sociales que contribuyen a la formación del individuo. En la actualidad se observa que muchas personas (en su mayoría jóvenes) toman el divorcio como una solución a sus problemas maritales, esto puede ser el resultado -entre otras cosas- de haber hecho una inadecuada elección de pareja; ya que en su mayoría esta se ve influenciada (en el mejor de los casos) por el amor que sienten. Sin embargo, en algunos casos éste sentimiento no les permite conocer a su compañero (a) tal como es, ya que generalmente lo (a) idealizan y esperan que sus vidas se vean enriquecidas por cualquier cosa que el amor pueda aportar a su relación y por ende a la vida en común

Si bien el Amor es un aspecto indispensable que debe considerarse al elegir pareja también es cierto que este sentimiento no puede cumplir con todas las exigencias de la vida (Satir, 1991).

Es importante destacar que tener una sola definición de lo que es el Amor resulta difícil puesto que a lo largo del tiempo una gran cantidad de profesionales (filósofos, sociólogos, sexólogos, poetas, psicólogos, etc.) han buscado definir este sentimiento sin lograr unificar sus ideas; ya que el "Amor" es conceptualizado de diferente forma por cada individuo. Sin embargo en este trabajo se utilizara la definición propuesta por Costa y Serrat (1982, pag 9) la cual señala que la pareja es ante todo relación, interacción, intercambio. dar y recibir y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del amor y donde fundamentalmente se han de buscar las causas de la armonía y/o deterioro de la relación.

Por ello es conveniente que los individuos que estén a punto de elegir a su compañero realicen esta elección de una manera más objetiva; esto es, considerando aspectos más reales como son aquellos que involucran el vivir con otra persona como ajustarse a su modo de vida y enfrentar las responsabilidades que esto trae. Para lo cual el tener y conocer

---

---

habilidades de comunicación, solución de problemas, reestructuración del pensamiento y tener información sobre nuestra pareja permitirá realizar una elección más objetiva.

El interés principal de esta tesis es presentar una propuesta que ayude a los miembros de la pareja a identificar y conocer las habilidades con las que cuentan así como aquellas de las que carecen para que juntos puedan adquirirlas para lograr que su vida en común sea satisfactoria.

Por otra parte este trabajo representa una relevancia tanto a nivel profesional como social. Al psicólogo le da la opción de una apertura de trabajo e investigación en el área clínica ya que existen pocas investigaciones en nuestro país que se refieran a la elección de pareja. De ahí nuestra preocupación por aportar algo a este aspecto. También se dan a conocer cuatro ejes que contribuyen en mucho a la vida en común, para tener una visión más amplia de lo que puede presentarse al convivir con otra persona, además esta tesis se realizó con un contenido que permite que la información y la propuesta sea comprendida por la población en general sin que se requiera de la presencia de un psicólogo u otro profesional. Esto no significa que su intervención no sea necesaria y oportuna en algún momento determinado.

La Propuesta que se presenta proporciona beneficios para quienes la lleven a cabo porque los resultados que arroja pueden ser interpretados de manera cualitativa permitiendo al mismo tiempo el intercambio de ideas y detectar las habilidades que requieren adquirir uno o ambos miembros de la pareja. El análisis también puede realizarse por cada uno de los aspectos que se agrupan para que así puedan identificar el área donde hay conflicto. Sin embargo, en esta propuesta tal vez no fueron considerados otros ejes que pueden influir en la relación, o bien, que los reactivos sean insuficientes para detectar los conflictos que puedan surgir en la convivencia.

El desarrollo de esta tesis fue manejado en cinco capítulos y una Propuesta. El primero abarca la historia de la pareja tomando para esto tres épocas diferentes que permiten apreciar claramente los cambios que han sufrido dichas relaciones a lo largo del tiempo. En el segundo capítulo se hablará de los factores psicológicos y sociales que se ven involucrados en la elección de pareja. En el tercer capítulo se mencionaran tres de las

aplicación  
de los  
capítulos

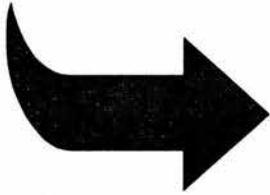
diferente teorías que existen en psicología y la manera en que abarcan el tema de la pareja. Esto con el propósito de que la población en general conozca las bases teóricas que cada enfoque comprende para que si en algún momento requieren del servicio psicológico puedan considerar esta información. Dentro del cuarto capítulo se incluyen los ejes de información y comunicación así como su importancia dentro de la relación de pareja. En el último capítulo se hará mención de los ejes de solución de problemas y la reestructuración cognitiva dentro de dicha convivencia.

La información que se incluye en los últimos dos capítulos es más práctica ya que en ella se muestran algunos ejercicios, alternativas y soluciones para enfrentar los problemas que puedan surgir en la convivencia.

Finalmente se presenta la propuesta realizada para cumplir con el objetivo central de esta tesis, la cual esta constituida por una serie de preguntas que corresponden y/o abarcan cada uno de los cuatro ejes sobre los cuales versa la información contenida en esta tesis.

---

## HISTORIA DE LA PAREJA



## CAPITULO 1.

### HISTORIA DE LA PAREJA

Para entender de una manera más amplia las relaciones de pareja es importante considerar que a lo largo de la historia ésta ha ido cambiando de acuerdo a las necesidades que la sociedad en la que se desenvuelve le reclama. Para ilustrar esto, a continuación se hablará de tres épocas en las cuales se puede observar que estas han ido cambiando de acuerdo con la cultura a la que pertenecen.

#### 1.1 Edad Media.

Durante la Edad Media la elección de pareja estaba influenciada en gran medida por los padres; ya que estos obligaban a los pretendientes de sus hijas a luchar; ya sea con la mujer misma, con algunos de sus parientes, o entre los pretendientes mismos; dando muerte a aquel que resultará perdedor. También era frecuente que el padre para alejar a quienes no consideraba merecedores de su hija o para someterlos a una prueba de virilidad ponía a su hija en fuertes peligros prometiendo su mano a quien logrará liberarla. O bien, el padre pedía al pretendiente que depositara cierta suma establecida como compra, cuando éste no poseía el dinero debía realizar a cuenta de ella determinados servicios, hasta que ésta quedara saldada. No obstante, el rapto de la novia constituía la forma predilecta para la adquisición de la mujer, llevando a cabo esto por un rápido e inesperado ataque o por un rapto astutamente preparado; poco importaba que la mujer siguiera al raptor voluntariamente ya que lo natural era que se entregara a aquel que sería su señor, puesto que se suponía que por la hazaña se ganaba el corazón de la mujer raptada. Siendo este hecho exaltado como prueba de noble virilidad (Valdemar,1975).

Por otra parte, la institución matrimonial se dividía en tres grupos de valores que proporcionaban a la pareja sus obligaciones, es decir; las obligaciones sagradas dentro de las cuales se incluía el ritual que debía seguir para contraer matrimonio. algunas de estas han sido mencionadas anteriormente (el rapto, la compra, la búsqueda y el exorcismo), y las

---

---

obligaciones sociales, donde se debía considerar el rango, la sangre, los intereses familiares e incluso el dinero que poseía cada uno de los miembros de la pareja. Finalmente también existían las obligaciones religiosas en las cuales no se permitía el divorcio, el adulterio, el aborto, la infidelidad, etc. Siendo estos aspectos determinantes para contraer matrimonio (Rougemont, 1978).

El hombre procuraba escoger la mujer más adecuada, tanto por sus condiciones físicas como por sus bienes; y la mujer buscaba un marido de prolífica estirpe con abundantes riquezas y poderosos parientes (Valdemar, 1975).

En la Edad Media se enfrentaban dos morales, la de la cortesía herética -la cual hace referencia a las personas herejes- y la sociedad cristiana. La primera exaltaba un conjunto de valores de los cuales resultaba la condena del matrimonio y la procreación; en tanto que la segunda consideraba que el matrimonio era un sacramento que permitía la procreación, sustraerse del pecado, ayudarse, aconsejarse mutuamente y finalmente procurar la paz. Por lo cual era considerado pecado el contraer matrimonio únicamente por deseo físico o deseo carnal.

En este aspecto además se requería recato, monogamia, fidelidad en la mujer y teóricamente también en el hombre. Sin embargo, los señores y especialmente los reyes frecuentemente sostenían frecuentemente relaciones sólidas fuera del matrimonio; por lo cual abundaban los bastardos. Cabe mencionar, que entre las clases más bajas este tipo de relaciones no eran tan frecuentes; ya que no vivían en condiciones propicias para las aventuras; teniéndolas únicamente con mujeres que eran violadas en la guerra o con prostitutas. Pero la vida cotidiana era distinta ya que había una extremada libertad de expresión, una relativa libertad en costumbres y mucha franqueza al hablar del sexo; por lo cual no se ignoraba nada de los secretos sexuales (Alba, 1974; Huizinga, 1990).

Posteriormente surgió el amor caballeresco, el cual era incompatible con el matrimonio, pues las damas a quienes hacían veneraciones eran casadas accediendo éstas a las galanterías del caballero, lo cual no ofendía ni alarmaba al esposo pues consideraba que este tipo de amor era aceptado en las clases altas, permitiendo incluso que su mujer pudiera

---

---

besar o acariciar al caballero y esto no afectaba la tranquilidad de su hogar, ni consideraba infiel a su esposa; sino por el contrario pensaban que así evitarían el adulterio. A este tipo de amor caballeresco la iglesia lo condenaba tratándolo de combatir con predicas y consejos; pues el matrimonio tenía un valor espiritual y con esto se perdería ese valor (Valdemar, 1975; Alba, 1974).

## 1.2 Época Prehispánica. I

Ahora bien, dentro de la época prehispánica enfocada a la civilización Azteca habían creencias, valores y prácticas que señalaban que una familia tenía que estar unida, por lo cual se hacía permanecer al joven en ella hasta el último momento de su soltería, la cual era muy breve puesto que se les obligaba a contraer matrimonio a una edad muy temprana; un hombre estaba apto para contraer matrimonio a los 20 años y una mujer se consideraba madura a los 16 años, para elegir al compañero se dejaba a los interesados un cierto grado de libertad, pero los padres hacían todos los arreglos y era necesario su consentimiento; quienes en ocasiones basaban su elección en acuerdos políticos, económicos y sociales, los aspectos como el afecto y la compatibilidad no eran relevantes ya que se decía que **el amor se hacía en el matrimonio y no que del amor nacía el matrimonio** (López, 1982; Vaillant, 1983 y Mudock, 1975).

Antes de iniciar las negociaciones el padre del joven consultaba a un astrólogo para averiguar si los destinos de la pareja armonizaban, si recibían una respuesta favorable se iniciaban las negociaciones; entre las cuales se discutía la cuestión de los bienes personales, donde ambas partes aportarían al matrimonio una cantidad equivalente, para después fijar una fecha para la boda. Dicho día se daba un sermón moral, después el sacerdote unía las puntas de sus mantos (tilmantli), una vez unidos se suponía que estaban enganchados para toda la vida. Posteriormente los novios se retiraban a la cámara nupcial para hacer los ritos propios que se acostumbraban, tales como; ayunar, orar, hacer sacrificios como sacarse sangre de la nariz y lengua con el objeto de que los dioses bendijeran su matrimonio, siendo hasta la cuarta noche cuando se consumaba el mismo.

---

Esta civilización se caracterizaba por ser patriarcal y monógamica, no obstante la poligamia tenía un grado de ocurrencia en la clase alta; donde la primera mujer tenía prioridad sobre las otras y por consiguiente solo sus hijos tenían derecho a heredar a su padre. El divorcio estaba prohibido pero podía ser concedido por un tribunal si las razones por las cuales se pedía la disolución del lazo eran suficiente, como por ejemplo; la esterilidad, el mal carácter o el descuidar los quehaceres del hogar en el caso de la mujer; en tanto que para el hombre las razones eran que maltratara físicamente a su pareja, que no fuera capaz de educar a sus hijos o que no pudiera sostenerla económicamente. Una mujer divorciada podía volver a casarse con quien ella lo deseará; pero una viuda debía contraer matrimonio con un hermano de su difunto marido o en el caso de que no tuviese hermanos entonces tenía que casarse con un hombre del mismo clan de su difunto marido (Murdock, 1975; Hagen, 1979 y Vaillant, 1983).

En lo que respecta a la moral sexual existía una dualidad de normas, por un lado, se insistía en la castidad de las mujeres solteras y por otro los muchachos podían tener relaciones con amantes o prostitutas. Incluso los hombres casados lo hacían sin temor de que sus esposas les reclamaran, pues solamente las relaciones ilícitas con mujeres casadas eran consideradas como adulterio. Sin embargo, si una mujer casada cometía adulterio podía ser ejecutada.

Cabe mencionar, que la virginidad era considerada como un atributo de gran valor para ambos sexos, pero en la mujer la falta de esta era causa de repudio y vergüenza para los padres, actitudes que no se tomaban para con los hombres (Murdock, 1975 y Hagen, 1979). En la división del trabajo las mujeres cuidaban la casa, preparaban los alimentos y hacían algo de comercio. Los hombres se ocupaban de los trabajos agrícolas, participaban en la guerra y se dedicaban a las actividades gubernamentales y políticas (López, 1982).

### **1.3 Época Actual.**

Ahora bien, en la actualidad la pareja es elegida de manera voluntaria tomando como criterios la apariencia física, costumbres, capacidades tanto intelectuales como afectivas;

---



---

entre otros que los llevan a contraer matrimonio por amor (Satir, 1991). Sin embargo, la pareja se adopta mejor cuando están dadas ciertas condiciones, como los antecedentes familiares y culturales, pues si estos son similares es posible que existan menos desacuerdo entre ellos además de que puede facilitar la elección del compañero, ya que es más cómodo vivir con alguien cuya forma de vida sea semejante a la nuestra.

Así mismo, la madurez emocional que se requiere para el matrimonio es un factor importante para lograr una relación armoniosa, esta madurez consiste en estar interesado en hacer feliz al compañero; ser capaz de resolver las diferencias cuando estas surjan y pensar en término de los dos. No obstante, la mayoría de las parejas no consideran estos aspectos, hoy en día las personas se casan no necesariamente por amor, sino por el afán de encontrar un mínimo de estabilidad tanto económica como emocional y poder enfrentar una sociedad tan cambiante como la nuestra.

Es importante mencionar que cuando estas expectativas no son cumplidas las parejas tienden a disminuir su tiempo de convivencia conyugal; ya que actualmente el divorcio es visto como una opción más que permite dar solución a los problemas maritales y al mismo tiempo la oportunidad de crecer como individuo a cada miembro de la misma.

Por otra parte, los roles desempeñados por el hombre y la mujer han ido cambiando, pues debido al desarrollo tecnológico, a la industrialización y a la situación económica del país, actualmente son cada vez menos las mujeres que se dedican exclusivamente a las labores domésticas y al cuidado de los hijos ya que su labor ha sido extendida al área laboral desempeñando así una doble jornada de trabajo.

No obstante, si ambos miembros de la pareja provienen de una familia patriarcal se espera que la mujer se encargue de los quehaceres domésticos, existiendo también otra pauta de interacción si se establece un acuerdo formal entre ellos, mediante una negociación que permita establecer las tareas que cada uno desempeñara (Minuchin, Fishman, 1981).

Por su parte, Alegría (1981); menciona que la mujer ha sentido la necesidad de trascender los límites de la vida doméstica y ser participe de la vida económica para la manutención

---

familiar ; de ahí que la mujer ahora se vea involucrada en empleos que anteriormente eran considerados como exclusivos para los hombres. )

En cuanto a la sexualidad actualmente ya no se busca la procreación como fin principal, sino la obtención del placer para ambos miembros de la pareja incluso estas experiencias se dan a edades más tempranas sin ser determinante el contraer matrimonio. Por lo que tal vez se considera que ahora existen menos tabúes respecto al tema, y que ya no es tan importante el llegar virgen a la vida conyugal en el caso particular de las mujeres; aunque tampoco existe una entera libertad para el ejercicio de la sexualidad por la gran cantidad de enfermedades sexuales que existen.

Así mismo la infidelidad resulta ser muy común en nuestra sociedad, ya que la reacción de la mujer ante esto puede ser de disimulo, resignación y aceptación, pues se cree que esto es algo normal y pasajero en los hombres y que no pondrá en peligro la estabilidad matrimonial (Alegría, 1981).

Ahora bien, a pesar de que la elección se realiza de manera voluntaria, dentro de este proceso se encierran diversos factores de elección tanto sociales como psicológicos, los cuales serán considerados en el siguiente capítulo.

---

---

**RESUMEN DEL CAPITULO NUMERO UNO****EDAD MEDIA**

\*La elección del compañero para la vida en común era llevada a cabo por los padres, siendo ellos quienes elegían al compañero de sus hijos. Para tomar esta decisión sometían a los "posibles candidatos a peligrosas pruebas o la dote que estos aportarían en el matrimonio. Ante tales exigencias en ocasiones se optaba por el rapto.

\*El divorcio, adulterio, aborto e infidelidad no estaban permitidos.

\*Esta sociedad era mono-gámica; sin embargo los reyes frecuentemente sostenían relaciones sólidas fuera del matrimonio, en tanto que en la clase baja estas relaciones eran poco frecuentes.

\*Los puestos de reyes y alto clero eran ocupados por los hombres, en tanto que las mujeres se dedicaban a las labores del hogar.

\*Había libertad para hablar de sexo, por lo cual los secretos sexuales no existían.

**EPOCA PREHISPANICA**

\*En esta época existía cierto grado de libertad para elegir al compañero, no obstante, era necesario el consentimiento de los padres, quienes realizaban los arreglos necesarios para la unión, basándose en acuerdos políticos, sociales y/o económicos. Los aspectos como el afecto y la compatibilidad no eran relevantes ya que creían que el amor nacía en el matrimonio y no que del amor nacía el matrimonio.

\*El aborto y el adulterio no estaban permitidos en la sociedad, sin embargo, aunque esta sociedad se caracterizaba por ser monogámica y patriarcal en la clase alta ocurría la poligamia. Así mismo, se insistía en la castidad de las mujeres. Pero los hombres podían tener amantes o relaciones con prostitutas.

---

\*El divorcio era concedido por un tribunal cuando las razones eran suficientes (la esterilidad, el maltrato la incapacidad para sostener a la familia).

\*Los trabajos pesados eran realizados por el hombre, como la agricultura, la guerra y la política. Las mujeres se dedicaban a las labores del hogar y algo de comercio.

### EPOCA ACTUAL

\*La elección es voluntaria, aunque para esto se toman en cuenta diferentes aspectos como la apariencia física, costumbres, capacidades intelectuales y/o afectivas.

\*La infidelidad es más común en nuestra sociedad, sobre todo en los hombres, aunque también se da en las mujeres. No obstante, esto no se considera un problema pues se piensa que es normal y pasajero y que no pone en peligro la estabilidad del matrimonio.

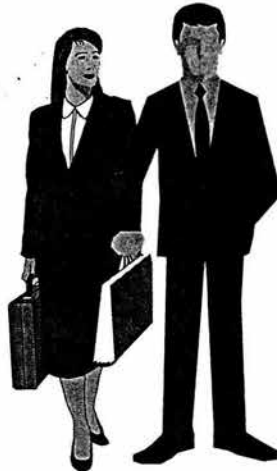
\*El divorcio es aceptado frecuentemente viéndolo como una solución a los problemas conyugales.

\*La virginidad y/o la castidad de la mujer ya no es tan importante para llegar al matrimonio.

\*La sexualidad se ve limitada por la gran cantidad de enfermedades venéreas que existen.

\*El campo de trabajo ya es compartido, ya que la mujer ha incursionado en el área laboral. Ocupando puestos que solo el hombre desempeñaba anteriormente.

## ELECCIÓN DE PAREJA



---

## CAPITULO 2.

### ELECCIÓN DE LA PAREJA.

Se ha observado como la pareja ha evolucionado moldeándose a las características sociales en las que se desenvuelve. Lo más relevante es que ahora la elección de pareja se considera que se realiza de manera voluntaria; sin embargo no podemos negar que existen aspectos psicológicos y sociales que se ven involucrados en dicha elección. Estos serán mencionados a continuación.

#### 2.1 FACTORES DE ELECCIÓN.

Actualmente existen diversos métodos para elegir a una pareja tales como los anuncios o mensajes que se publican en revistas comerciales, periódicos, programas de radio y hasta con los avances tecnológicos como la computadora, pero esta elección se basa en datos superficiales como nombre, edad, ocupación, rasgos físicos y gustos irrelevantes, o bien, tal vez el simple hecho de ya no querer estar solos los lleva a tomar una elección que solo este basada en los datos mencionados anteriormente.

Por otra parte, en el noviazgo la pareja tiene la oportunidad de percatarse de si son afines y logran entenderse mutuamente, o bien, si es preferible romper la relación para evitar un fracaso posterior. Desafortunadamente este análisis en cuanto a qué sucederá después pocas veces ocurre, ya que el amor juega un papel determinante, es importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del AMOR y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de la relación (Costa y Serrat, 1982, pág. 9). De ahí la importancia que tiene la elección del compañero para lo cual se debe considerar que dicha elección requiere de un proceso más cuidadoso, sistemático y deliberado que el estar enamorado.

Algunas parejas consideran que por el hecho de pasar juntos gran cantidad de tiempo y no desear separarse se han llegado a conocer totalmente y que por lo tanto han elegido

---

convenientemente (Torrijos, 1992). Esto se debe en gran medida a la importancia que el amor romántico tiene en nuestro país, y ante la aceptación general de la idea de que el amor fulmina como un "rayo caído del cielo" y esta atracción mutua asegura automáticamente que tendrán una convivencia feliz y satisfactoria (Spock, 1981).

Sin embargo, esta suposición no está bien fundada puesto que el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales; ya que las costumbres de dicha etapa no son las mismas que las del matrimonio, puesto que al vivir en común la pareja adquiere mayores responsabilidades que son el resultado de la convivencia cotidiana, como dar solución a los problemas que puedan surgir a raíz de esta, incrementándose también las obligaciones, que no son consideradas durante la etapa del noviazgo creándose así expectativas irreales acerca del matrimonio. De ahí que la elección del compañero sea un aspecto importante y trascendental para lograr tener una vida en común satisfactoria. En esta elección se ven involucrados aspectos sociales y psicológicos aunque estos últimos no son considerados de manera explícita, están presentes al hacer dicha elección. A continuación nos ocuparemos de estos aspectos.

### **2.1.1 ASPECTOS SOCIALES.**

Anteriormente se habló de que la elección del compañero se lleva a cabo libremente, sin embargo, deben ser considerados aspectos como los intereses económicos, parentales, sociales, profesionales, culturales, raciales, religiosos y políticos.

Dentro de la elección de pareja resulta evidente que esta se ve fundamentada principalmente por aspectos económicos y sociales, pues son raros los casos en que estos criterios no fungen en la selectividad de la pareja, pues al contraer matrimonio se busca tanto la estabilidad emocional como la económica; siendo esta última la que proporcionará seguridad en una sociedad mercantilizada como la nuestra. De ahí que el aspecto profesional se vea ligado con el económico y social, pues si nuestro compañero posee un

---

---

nivel cultural esto nos puede ayudar a pertenecer a una clase social con un status socioeconómico adecuado a las exigencias de la sociedad en que se desenvuelve.

Por otra parte, la familia de origen también juega un papel muy importante en esta elección, pues si cada uno de los miembros de la pareja vive sometido a las decisiones de este grupo, entonces no podrán tener una identidad propia, sino que estará basada en sus respectivas familias. Por tanto, conviene que sean capaces de independizarse de su familia de origen logrando así una estructura autónoma con una identidad propia que le permita reelaborar las pautas de pensamiento, comportamiento y valores que fueron aprendidos en sus respectivas familias (Carizo, Murgan y Schlasser, 1981).

### 2.1.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Para la elección del compañero la psicología tiene diferentes explicaciones que nos ayudan a conocer aspectos que están involucrados en ésta pero no son tan explícitos como las sociales, a continuación se hará mención de algunos de estos.

Willi (1985) mencionan que existen dos reglas en cuanto a la elección de pareja; la primera de estas se refiere a la homogamia; esto es, la elección del compañero se realizará buscando a alguien que sea igual; y la heterogamia que se refiere a la elección de un compañero con **supuestas diferencias**, pues los polos opuestos se atraen; aunque estas diferencias resultan ser **siempre las mismas** (costumbres, carácter social, económico, entre otros) y las investigaciones reafirman la regla de la homogamia; no obstante, esta igualdad en cuanto a las características de personalidad pueden contribuir a que la pareja se establezca, pero no garantiza que esta elección sea la más adecuada para la vida en común ya que para esto se requiere que ambos miembros de la pareja se adapten; lo cual puede producir un cambio en ambos; en este proceso de adaptación algunas necesidades adquirirán mayor importancia mientras que otros campos de la personalidad se verán menos afectados.

De acuerdo con Ottenheimer, citado en Rosenbaum (1970), estas necesidades pueden haber sido adquiridas durante la infancia, ya que los individuos dejan su niñez con una serie de

---



convicciones inconsistentes sobre sí mismos y sobre los demás, éstas son basadas en vivencias infantiles que pueden haber sido interpretadas de manera correcta e incorrecta, siendo frecuente que estas convicciones sean las responsables de la elección de pareja. Por su parte Freud menciona que el origen de la elección tiene sus bases en el complejo de edípo, pero no que éste fuese el único que influía. Postulando dos tipos de elección del objeto amado: 1) por oposición; esta se basa en el modelo de la persona(s) de las cuales inicialmente recibió atención y protección; ó 2) por elección narcisista, donde al elegir al compañero se desea encontrar una persona que no tenga aspiraciones propias, que le adore e idealice, de modo que no sienta el peligro de entregarse a su pareja o de ser controlado por esta. Es frecuente que los narcisistas tiendan a elegir a alguien que sea inferior en personalidad, inteligencia, grado de formación cultural, o con algún impedimento físico (Willi, 1985).

De igual manera reconoce la necesidad que todo ser humano tiene de dar y recibir cariño, afecto y ternura como parte integral de su vida amorosa ya que el temor de ser frustrado en estas necesidades es la causa del miedo a la soledad que algunas veces lleva a elegir de manera superficial al compañero para la vida en común.

En el próximo capítulo se hablará de algunos de los enfoques que abordan la relación de pareja así como algunas de las características de los mismos.

---

## RESUMEN DE CAPITULO DOS

Durante la etapa del noviazgo la pareja tiene la oportunidad de conocerse, pero en ocasiones este conocimiento es mínimo. Pocas personas se percatan de la importancia de la elección del compañero y se olvidan de que esto requiere un proceso más cuidadoso; ya que el noviazgo no simula las condiciones del matrimonio, puesto que las costumbres de dicha etapa y del noviazgo no son las mismas y suelen crearse expectativas irreales.

Generalmente esta elección se basa en dos aspectos: los sociales y los psicológicos.

### SOCIALES

Intereses económicos

Intereses parentales

Profesionales

Culturales

Raciales

Político

Religiosas

### PSICOLÓGICOS

-Buscar a alguien igual a uno.

-Las convicciones que en la niñez se aprenden

-Por oposición a las características de la persona de la cual recibió los primeros cuidados.

-Por elección narcisista donde se busca que la persona lo idealice y que no tenga aspiraciones.

-Miedo a la soledad.

## TERAPIA DE PAREJA



## **CAPITULO 3.**

### **ENFOQUES QUE ABORDAN LA PROBLEMÁTICA DE LA PAREJA.**

Dentro de la psicología se manejan diversos enfoques, cada uno de los cuales cuenta con características particulares que los hacen manejar un mismo problema de manera distinta. Es por esto que en la continuación hablaremos de algunos de los diferentes enfoques que abordan a la pareja.

#### **3.1 ENFOQUE GUESTALTICO.**

Inicialmente la Gestalt fue una escuela psicológica dedicada al estudio de la percepción, posteriormente se propuso aprender los fenómenos psíquicos en su totalidad, sin disociar los elementos del conjunto en que se integran y fuera del cual pierden su significado.

La psicología Gestalt es una configuración, una forma; la forma particular en que se organizan las partes individuales que la constituyen. Para la Gestalt la naturaleza humana se organiza y puede ser comprendida en formas o totalidades siendo vivenciada por el individuo en partes.

Este enfoque es de muchas maneras novedoso, esto no significa que carezca de toda relación con otras teorías psicológicas, puesto que no está compuesto exclusivamente de elementos nuevos y revolucionarios; la mayoría de los elementos que se encuentran en este enfoque son contemplados por otros; no obstante lo nuevo radica en la forma en que son usados y organizados para dar al enfoque su singularidad.

##### **3.1.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.**

El primero de los fundamentos teóricos que sustentan el enfoque Gestáltico se refiere a la organización de hechos, percepciones, conductas y fenómenos y no a los elementos individuales de los cuales se compone, lo que los define y le da un nombre específico y particular. "El hombre es una totalidad".

---

Este concepto fue desarrollado por un grupo de psicólogos alemanes, ellos demostraron que el hombre no percibe las cosas como entidades sin relación y aisladas, sino que las organiza mediante un proceso perceptivo en totalidades significativas.

La siguiente premisa se refiere a que toda la vida y todo el comportamiento son gobernados por un proceso denominado homeostasis. Este es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Es por medio de la homeostasis como el individuo satisface sus necesidades; dado que estas son muchas y cada una altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo pero cuando éste falla en alguna medida hace que el organismo permanezca en estado de desequilibrio durante demasiado tiempo y es incapaz de satisfacer sus necesidades se considera que el organismo está enfermo. De ahí que podamos llamar al proceso homeostático un proceso de autorregulación, mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente.

Es importante señalar que esta premisa es de gran importancia para dejar bien establecido que los procesos psicológicos no pueden divorciarse de los fisiológicos; puesto que cada uno contiene elementos del otro; de ahí que siendo la *gestalt* una psicología sensorial, perciba a través de los sentidos para luego interpretar lo que sus sentidos percibieron.  $\lambda$

Si varias necesidades se hacen presentes simultáneamente, el organismo sano opera dentro de una jerarquía de valores, ya que como es incapaz de hacer adecuadamente más de una cosa a la vez, se dedicará a atender la necesidad dominante del organismo, convirtiendo a esta en la figura de primer plano y las demás retroceden temporalmente al fondo.

Una tercera premisa se refiere a que el hombre es un organismo unificado; hecho que es ignorado por las escuelas tradicionales, pues operan en términos de la antigua división mente-cuerpo. Tal vez esto se deba a que el análisis cuantitativo de los procesos fisiológicos (cuerpo) progresa más rápido que el análisis cuantitativo de los procesos mentales (mente). Tal parece que nos olvidamos que el hombre posee la capacidad inherente de aprender y manejar símbolos y abstracciones, las que parecen estar desarrolladas con la mayor complejidad y desarrollo del cerebro. Cuando el ser humano

---

utiliza estas capacidades esta haciendo "simbólicamente" (mente) lo que podría estar haciendo "físicamente (cuerpo)". Significando esto, un ahorro de energía para el hombre, puesto que piensa las cosas antes de hacerlas.

Esta concepción de la conducta que se considera compuesta de niveles de actividad elimina de una vez por todas el paralelismo psico-físico; permitiéndonos ver el lado físico y mental del comportamiento humano tal cual es, no como dos entidades independientes, sino que por el contrario percibe a el ser humano, como un todo entero y examina su comportamiento como se manifiesta en el nivel aparente de la actividad física y en el nivel inaparente de la actividad mental. Introduciéndose así en la psicología el concepto del campo unificado. "Concepto holístico".

En psicoterapia este concepto nos da una herramienta para tratar al hombre en su totalidad, pues así ni el paciente ni el terapeuta están limitados exclusivamente a lo que dice o piensa el paciente, ambos pueden tomar en cuenta lo que hace, ya que, lo que hace es una clave y lo que piensa da clave de lo que hace y lo que le gusta hacer; aprendiendo así el paciente por sí mismo a integrar sus pensamientos, sentimientos y acciones; ya no únicamente en la sala de consulta, sino en el transcurso de su vida cotidiana.

El último fundamento de este enfoque es denominado "límite de contacto" para entender éste es necesario considerar que ningún individuo es autosuficiente; el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental y la **naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta. Por tanto el ambiente no crea al individuo, como tampoco el individuo crea al ambiente.** Cada uno es lo que es, y por ende cada cual tiene su carácter particular debido a su relación consigo mismo, con el otro y con el todo.

El estudio del modo como el ser humano funciona en su ambiente es el estudio de aquello que ocurre en el "límite de contacto" entre el individuo y su ambiente. Es en este límite de contacto donde ocurren los eventos psicológicos, pensamientos, acciones, conductas, emociones; etc., que son nuestro modo de vivenciar y enfrentar los acontecimientos que ocurren en este límite.

---

El ambiente y el organismo están en una relación de reciprocidad en la cual ninguno es víctima del otro, pues ésta es de hecho una relación de opuestos dialécticos (Perls, 1975).

### 3.1.2 TRATAMIENTO GUESTALTICO APLICADO A PAREJAS

*En lo que se refiere a la pareja la psicoterapia gestalt considera que esta pasa por tres etapas; la primera de ellas es la identidad, en la cual se determina quién es cada quién, qué espera y qué quiere de la relación. La segunda es la de influencia; en esta los miembros de la pareja buscan tener el poder y llevar el mando de la relación y la última se refiere a la intimidad, donde la pareja deja ya de competir para cooperar en una relación sana. Además de esto deben ser tomados en cuenta los siguientes aspectos. ( Atienza, 1987 ):*

- \* Dé que tipo de familia proviene cada uno de los integrantes.
- \* Qué esperan y qué temen uno del otro.
- \* Cómo se encuentra la autoestima en ambos miembros.
- \* Qué comparten juntos y que no.
- \* Diferenciar las responsabilidades de cada uno de los miembros de la pareja.

PARA EL ENFOQUE GUESTALTICO LA RELACIÓN DE PAREJA ES TOMADA COMO UN VÍNCULO EN EL QUE SE EXIGE DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS EL ACOMODAMIENTO A LOS PERMANENTES CAMBIOS QUE ELLOS MISMOS INDIVIDUALMENTE EXPERIMENTAN; ASÍ COMO A LOS CAMBIOS DE LA VIDA EN FAMILIA Y QUE SU ENTORNO LES PLANTEA. Perls (1975) menciona que siendo el motivo principal de la terapia gestáltica que la pareja encuentre la esencia del vínculo que los une así como su pertenencia en el mismo.

Durante las primeras entrevistas se busca comenzar a gestar un vínculo entre los pacientes y el terapeuta; tomar contacto con el conflicto que manifiesta la pareja para plantear hipótesis acerca del conflicto latente. Posteriormente el terapeuta propone a la pareja un contrato por tiempo limitado a partir de lo que su experiencia le indica acerca del tiempo que podrían necesitar para resolver el conflicto que los llevo a terapia.

---

Dentro del tratamiento el terapeuta ayuda a la pareja a esclarecer y resolver los diversos temas que traen a sesión. Si su desarrollo durante estas sesiones es desigual el terapeuta incorpora a cada uno de los miembros de misma a distintos grupos terapéuticos, en los cuales se trabajan los problemas que la pareja se resiste a tratar en los encuentros. Además en estos grupos los pacientes aprenden a discriminar las funciones, los alcances y responsabilidades de cada persona en el vínculo descubriendo como crear momentos íntimos propios y compartidos.

El terapeuta actúa en favor de los intereses de la relación y sujeta sus intervenciones a las necesidades del vínculo, indagando y seleccionando para esto la información que le permita generar cambios en los pacientes. Su presencia en los grupos de ambos facilita que encuentre atajos para hacer crecer a las personas en aquellas áreas que son puntos claves del vínculo.

Se trata de lograr que la pareja tome de cada tema y de cada sesión lo positivo para su relación. Los objetivos se cumplen de una manera fluida con la inclusión de tests, juegos y humor.

Salama (1992) menciona que el juego sirve para elaborar situaciones irresueltas a través de la experimentación y resolución creativa, y es usado como una evaluación que aporta un valioso material. El Trabajo a nivel simbólico que se realiza con los juegos favorece la disminución de la resistencia. Cuando el paciente juega no controla lo que hace o dice y esto facilita la inclusión de afectos y situaciones muy temidas.

En determinados casos conviene crear juegos específicos para el tema que se va a revisar. Entre los ejemplos que podemos citar esta el juego de la casa, donde cada miembro de la pareja realiza un dibujo de la casa en que vive usando los colores que les parezcan más representativos para cada área de la misma; no se indica si deben dibujar el exterior o el interior; ya que si los pacientes dibujan la parte exterior podría manifestar resistencia a mostrarse. También deben dibujar la parte que más les gusta y la que menos le gusta de la casa.

---



Una vez hechos los dibujos deben mostrarlos mutuamente; el terapeuta debe observar como lo hacen, ya que estos datos contribuyen a detectar la comunicación verbal, corporal y sexual. Se observa si los pacientes están interesados en mostrar lo propio, si quieren conocer más acerca del otro y acerca de lo que éste piensa, o bien; si el motivo de interés es competitivo o si hay otro tipo de interés.

Se pasa luego a relatar más a fondo el material proyectado, el terapeuta propone que cada paciente represente la parte que más le gusta de su propio dibujo, hable desde ahí y compita con la parte que más le gusta al otro. Luego hará lo mismo con la parte que menos le gusta. Algunas otras consignas pueden ser creadas por el terapeuta acorde a la problemática que la pareja presenta.

En el juego de las dos figuras humanas el terapeuta pide a los pacientes que dibujen a dos personas sin indicar sexo ni edad. Cada paciente debe relatar la historia del vínculo de los personajes de su propio dibujo. Luego metiéndose en la sensación de ser el dibujo del otro cada uno continúa y termina la historia que relato el otro.

También existe un juego para explorar la relación con los padres; donde cada uno imagina que el lugar donde está sentado su pareja, en realidad está sentado uno de sus padres, la consigna es: "Tiene que mirar a su mujer como si en realidad mirará a su madre, le dirá lo que le gusta y/o disgusta de ella". Después el terapeuta pregunta a la mujer si alguna vez le ha dicho algunas de las cualidades que menciono. Se continúa el trabajo con él y ahora debe imaginar la figura de su padre. Al final el terapeuta le pregunta al paciente que cualidades positivas o negativas de las que dijo le atribuye a su mujer. Posteriormente ella hará el ejercicio (Atienza, 1987).

Por otra parte, Perls (1975) hace mención de otro tipo de ejercicio que se puede realizar en la terapia gúestáltica ya sea en forma grupal o individual; está es a través de una oración; indicándoles la siguiente consigna: "Me gustaría que repitieran conmigo y ver que pueden hacer las parejas con estas frases":

---

T: Yo soy yo

G: Yo soy yo

T: Y tú eres tú

G: Y tú eres tú

T: No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.

G: No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.

T: Y tú no estas en este mundo para llenar las mías.

G: Y tú no estas en este mundo para llenar las mías.

T: Yo soy yo, tú eres tú.

G: Yo soy yo, tú eres tú.

AMEN.

---

### **3.2 ENFOQUE PSICOANALÍTICO.**

Durante la década de 1880 hubo mucho interés por el problema de la histeria, los médicos se inclinaban por una explicación orgánica, o bien; consideraban que estos no eran otra cosa que una simulación de enfermedad. Al mismo tiempo varios médicos y neurólogos estudiaban la posibilidad de que hubiera factores psicológicos de por medio en la histeria; entre ellos se encontraba Charcot, Bernheim y Breuer. Freud después de haber trabajado con estos desarrollo sus propios puntos de vista teóricos y terapéuticos a los que denomino psicoanálisis.

El psicoanálisis se preocupa por ayudar al individuo a que encuentre poco a poco y en forma retrospectiva la relación que existe entre el síntoma y el conflicto de represión que lo origina, pretendiendo superar gradualmente las represiones y resistencias que se oponen a estas explicaciones para así colocar el material conflictivo al nivel de la conciencia; cuando se logra esto el individuo con ayuda del terapeuta puede afrontar y comprender las fuentes de sus dificultades; debiendo así disminuir o desaparecer los síntomas de la terapia; pues es superada la fuente del problema (Garfield, 1979).

#### **3.2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.**

Sigmund Freud realizó estudios de neurología y de ahí su interés por el tratamiento de los desórdenes nerviosos; siendo los pacientes que más le llamaron la atención los individuos neuróticos, quienes no manifestaban ningún síntoma con el cual se pudiera descubrir alguna base orgánica. Fue principalmente como resultado de esta experiencia que Freud desarrolló su teoría de la motivación inconsciente y sus ideas acerca de la personalidad, así formuló sus principios teóricos. El primero de estos se refiere a que todo comportamiento tiene una causa o fuente de motivación, ya que Freud consideraba que nada sucede por casualidad, por el contrario, cada acontecimiento tiene una causa psicológica específica; aún cuando por lo general no estamos conscientes de ella.

---

Por otra parte, Freud consideraba que la estructura básica de la personalidad está formada por tres componentes o sistemas principales a los cuales se les concibe como dinámicos e interactuantes y se les designa como el *Yo*, *Ello* y *Super yo*.

Al *Yo* se le concibe como el sistema primario y original del que proceden y se distinguen el *Superyó* y el *Ello* mediante una evolución posterior. Siendo el *Yo* considerado la fuente primaria de la actividad psíquica y como una fuente de tensión que busca liberarse y desahogarse.

En tanto que el *ello* se desarrolla en parte como un mecanismo para satisfacer las necesidades del *Yo*; operando de acuerdo con las exigencias de la realidad o conforme al principio de la realidad; siendo su tarea satisfacer los impulsos instintivos que emanan del *Yo*, de acuerdo con las necesidades que enfrenta el individuo. Finalmente el *Superyó* es el último componente de la personalidad en aparecer, según la teoría de Freud éste representa la interiorización o asimilación de los sistemas moral y ético propios de la cultura del individuo según son interpretados por sus padres o las personas encargadas de inculcar estos valores. El *superyó* se desarrolla como resultado de las prohibiciones y premios que los padres dan y se relacionan con modelos específicos de conducta.

Es importante mencionar que dentro del psicoanálisis Freud da gran importancia al desarrollo psicosexual del individuo; puesto que éste se encuentra presente desde la infancia; además de que las experiencias concretas que tiene el individuo durante estas etapas suelen afectar de manera significativa su personalidad.

Durante los primeros cinco años de vida el niño atraviesa por varias etapas, durante las que su libido se enfoca en determinadas zonas erógenas o causantes de placer en el cuerpo. Freud creyó que el placer se enfoca sucesivamente en la boca, el ano, y en los órganos genitales, lo que da por resultado las etapas psicosexuales *oral*, *anal*, y *fálica*. En el periodo *fálico* el placer que el niño siente al tocar sus órganos genitales es acompañado por fantasías de los impulsos sexuales y agresivos que él siente hacia sus padres. El niño entra luego en el *periodo latente* más o menos inactivo sexualmente que dura hasta la adolescencia, cuando los impulsos sexuales se activan nuevamente. Si el desarrollo

---

---

psicosexual se realiza sin ningún contratiempo el individuo llega a un nivel genital de adaptación, logrando así una relación heterosexual normal. De igual manera esta teoría destaca la importancia de la primera niñez para la formación de la personalidad, el psicoanálisis insiste en descubrir el material reprimido durante los primeros periodos del desarrollo del individuo. Dando por supuesto que éste es el único modo de examinar y esclarecer los conflictos y distorsiones en su relación con la situación actual del cliente (Garfield,1979 y Sarason,1983)

### 3.2.2 TRATAMIENTO PSICOANALÍTICO APLICADO A PAREJAS.

Con respecto a la terapia de pareja *el psicoanálisis menciona que los desórdenes de la misma pueden ser comprendidos en un vacío social debido a la influencia de la familia de origen de cada uno de los miembros de la misma y su situación común; pues su adaptación y desadaptación solo puede evaluarse en el marco familiar, ya que este es considerado como un sistema integrado de conducta con valores definidos. De ahí que esta adaptación conyugal deba ser contemplada dentro del marco familiar, pues es en el cual se reflejan los vínculos de identidad de cada miembro de la pareja con su respectiva familia de origen* (Ackerman, 1986).

Losso y Losso (1987 citado en Willi, 1985) mencionan que los objetivos de la terapia de pareja se pueden dividir en cuatro aspectos:

1) EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO; YA QUE AL FINAL DE LA TERAPIA AMBOS MIEMBROS DE LA PAREJA DEBEN HABER COMPRENDIDO CLARAMENTE QUE PROBLEMAS PERSONALES LOS HAN LLEVADO A MANTENER UNA ACTITUD EQUIVOCADA; ASÍ COMO LOS IDEALES QUE HAN HECHO QUE ESA ACTITUD PREVALEZCA COMO PODRÍAN SER LOS TEMORES, SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD Y VERGÜENZA CON LOS QUE INTENTABA RECHAZAR ESA ACTITUD.

2) EL CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN DEL OTRO; YA QUE POR MEDIO DE ESTA ACEPTACIÓN PROFUNDA PODRÁ ACEPTAR A SU PAREJA TAL COMO ES Y NO COMO QUISIERA QUE FUESE .

---

---

3) EL CONOCIMIENTO DE LA DINÁMICA DE PAREJA TAL Y COMO SE HA DESARROLLADO PARTIENDO DE LA TEMÁTICA COMÚN Y COMPRENDIENDO COMO ESPECIALMENTE A CAUSA DE LAS ACTITUDES MUTUAS HAN PROVOCADO QUE LA RELACIÓN DE PAREJA HAYA SALIDO DEL ESTADO DE EQUILIBRIO DESEADO.

4) CONOCIMIENTO DEL OTRO; PARA ELLO ES NECESARIO HACER UN ANÁLISIS DEL VÍNCULO Y ASÍ PODER RECONOCER AL OTRO COMO DIFERENTE DEL UNO; LO CUAL INVOLUCRA DISTINTOS ASPECTOS Y ES A TRAVÉS DE ESTE LENTO PROCESO COMO LOS INDIVIDUOS VAN LOGRANDO, AUNQUE NUNCA DEL TODO, VER AL OTRO COMO DIFERENTE.

Puget (1991) menciona que pueden ser múltiples y variados los motivos que llevan a una pareja a consultar a un terapeuta. En todos los casos la hipótesis sería que una pareja consulta durante una "crisis" porque ella amenaza romper el equilibrio previamente establecido y ya no puede ser resuelto con los recursos habituales. La consulta es pedida generalmente por uno de los miembros de la misma, lo que puede ser considerado como un primer dato; pero debe ser procesado en un contexto más amplio.

En la primera entrevista, el terapeuta observa un estilo particular y propio de la pareja, donde la "queja", "acusación", "reproches" y el "resentimiento" ocupan el lugar central, para que estos datos sirvan tenemos que tratar de significar detectando el lugar que ocupan, para qué y por qué surgen y cómo son implementados.

Una vez que se han recopilado los datos necesarios se podrá iniciar un diagnóstico; debiendo destacarse los aspectos "sanos" de la personalidad. De entrada se proponen de 8 a 10 entrevistas, como prueba, pero una terapia de tiempo limitado facilita la aparición y desarrollo de la problemática vincular en sus diferentes niveles. A veces pocas entrevistas bastan para resolver un vínculo estereotipado que se había establecido a partir de un cambio vital asimétrico o para ubicar un problema y darle forma de tal. Algunas veces estas entrevistas tienen como desenlace la recomendación de uno o ambos miembros de la diada de iniciar el tratamiento por separado.

---

La terapia consistirá en una elaboración lenta de nuevas soluciones a los conflictos mencionados, mediante la creación de un campo transferencial y elaborativo corrector de distorsiones objetales. El terapeuta ocupará el lugar que el miembro de la díada le ha asignado; esta inclusión del terapeuta puede ser operativa, pero si es exitosa su lugar al final de la terapia es de excluido respetuoso de la intimidad de la pareja, una muy prolongada inclusión del terapeuta puede ser contraproducente y "antinatural". En cuanto a éste aspecto Willi (1985) menciona que esto sucede sobre todo si solamente uno de los miembros de la pareja se somete a tratamiento; ya que el otro considera al terapeuta como un intruso que pretende robarle a su compañero y desea tener mayor influencia sobre esta.

Por otra parte, Ackerman (1985) -quién se ha enfocado a la terapia familiar -señala que el terapeuta de pareja debe saber cual es su meta y qué es lo que intenta conseguir; así como sus limitaciones que pueden y que no pueden hacer. Debe tener un conocimiento propio de su ideología respecto al matrimonio y a la vida familiar. Para poder definir con claridad cualquier discrepancia que exista entre sus valores familiares, personales y los de su pareja.

Además:

- El terapeuta tiende a lograr una comprensión común con la pareja respecto de que es lo que realmente marcha mal.
  - Moviliza en la pareja la profundidad requerida de honestidad emocional.
  - Esclarece la verdadera naturaleza de los conflictos disolviendo las barreras y los disfraces defensivos, eliminando la confusión y los malos entendidos.
  - Explora la situación del aquí y el ahora de los conflictos actuales, su origen, el choque entre lo real y lo irreal en la relación de la pareja, el desencanto, el encono y la mutua necesidad de castigar al compañero.
  - Podría entablar una discrepancia con la pareja, en la cual explore el significado del choque de valores, entre los miembros de la misma y el terapeuta.
  - Poner en relieve lo inútil y contraproducente de los valores familiares inapropiados.
-

- Borrar la idea de que la expansión y el bienestar de uno de los integrantes de la pareja solo se lograra con una medida de renuncia y sacrificio por parte del otro.

- Finalmente se debe de dar paso al descubrimiento de los valores más sanos, así como el reconocer que lo que es bueno para uno de los miembros de la pareja casi siempre lo es también para el otro, que la supervivencia, la continuidad y el crecimiento de la unión de dos personas dependen del amor, la participación y la cooperación.

A continuación se hablará del enfoque Cognitivo-Conductual abordando los fundamentos teóricos que sustenta dicho enfoque; así como la forma en que es abordada la problemática de la pareja.

---



### 3.3 ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL.

Para hablar de este enfoque debemos partir de la terapia conductual, la cual se forma de una gran cantidad de técnicas específicas en las cuales se emplean principios psicológicos para tratar la conducta humana de desadaptación. La "conducta" incluye tanto respuestas manifiestas como respuestas cubiertas (verbalizaciones, emociones, etc) siempre y cuando dichas respuestas sean señaladas claramente.

Los principios teóricos de mayor influencia de esta terapia fueron los escritos de Thorndike (1898, 1911, 1913) sobre el aprendizaje por recompensa lo que actualmente se conoce como condicionamiento operante; la obra de Pavlov (1927- 1928) sobre el condicionamiento clásico o respondiente y los escritos de Watson y cols. (1916, 1920, 1924) quienes señalaron la aplicación de los principios pavlovianos a los trastornos psicológicos de los seres humanos. Sin embargo, fue hasta después de la segunda guerra mundial cuando la terapia de conducta fue considerada dentro del campo de la psicología clínica. Wolpe en 1958 ofreció conceptos sobre la neurosis humana dentro de los términos Pavlovianos y Huillanos sobre los principios del aprendizaje (considerando los conceptos de neuropsicología) y lo más importante delineó técnicas específicas de terapia como la desesibilización sistemática y el entrenamiento asertivo, encaminadas a ocuparse de la conducta neurótica. En tanto que Skinner en 1963 proporcionó una base para creer que gran parte de la conducta humana se puede comprender en términos de los principios de la conducta operante (Rimm y Master, 1987).

Es importante considerar que los terapeutas comportamentales evitaban toda referencia de aquellos aspectos considerados como cognitivos; no obstante, las obras posteriores destacan la importancia de los factores cognitivos; tales como las de Bandura y Davison, 1969; Kanfer y Philips, 1970; Lazarus, 1971; entre otros. Ahora se considera que el no tomar en cuenta el papel desempeñado por los factores cognitivos en la conceptualización y modificación de conducta humana entorpecería seriamente la capacidad del terapeuta conductual para tratar muchos de los problemas que enfrenta (Goldfried, Davison; 1981).

---

En base a estas consideraciones se ha dado más importancia a los aspectos cognitivos creando un nuevo enfoque llamado terapia *COGNITIVO-CONDUCTUAL*, la cual forma parte de un movimiento más amplio en psicología y psicoterapia. La palabra cognitivo derivada del término latín que implica "pensamiento", se refiere a la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones y como se interpretan o malinterpretan las acciones del otro (Beck, 1993).

Una definición más explícita la ofrece Freeman, 1983; quien menciona que *la terapia cognitivo-conductual es una forma de tratamiento a corto plazo que se caracteriza por ser activa y directiva en la que terapeuta y paciente trabajan en forma conjunta. La meta de la terapia es ayudar al paciente a que descubra su pensamiento y su conducta para que construya alternativas más adaptativas y funcionales de respuesta; tanto inter como intrapersonalmente* (Caro en Caballo y Casal en 1991).

### 3.3.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

La teoría del aprendizaje social sostiene que la mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la continua relación que existe entre el individuo u organismo y su medio ambiente; pues analizando aquellas circunstancias del entorno que se relacionan con las respuestas -conductas- de un individuo será posible establecer la recurrencia de la conducta subsiguiente.

Toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden y la siguen, estos sucesos son denominados *estímulos*, los cuales influyen en el comportamiento de los individuos; pudiendo ser antecedentes o consecuentes, teniendo ambos una influencia controladora. Aunque el primero puede ser considerado también como una señal discriminativa porque se asocia con la conducta que precede, en tanto que los estímulos consecuentes, pueden tener un doble efecto sobre la conducta que les precede ya que incrementa la probabilidad de aparición de una conducta determinada en el futuro lo que se conoce como *reforzador positivo*, por medio de los cuales el individuo

---

---

recibe una recompensa agradable, en contraste el *reforzador negativo* es la supresión de una condición desagradable; no obstante, ambos tienen la función de incrementar la respuesta deseada. Cuando una conducta determinada no es seguida por reforzadores acaba por debilitarse lo que se denomina *extinción* y suele jugar un papel importante en las relaciones de pareja, cuando uno o ambos miembros pierden el valor reforzante puede ocurrir que resulte más gratificante la interacción con otra persona presentándose así el *contracondicionamiento*. Si se desea que el individuo presente una conducta es necesario que antes se vayan reforzando todas aquellas conductas previas que conducen a la meta final. A este proceso se denomina *moldeamiento* a través de él se aprenden conductas tan complejas como la de vivir en pareja. Existen además otras formas de aprendizaje como el observar lo que otros hacen, piensan y sienten por medio de modelos significativos como nuestros padres, amigos, maestros, hermanos o nuestra pareja (Costa y Serrat; 1982).

A todos estos principios se unió el aspecto cognitivo el que fue incluido por los psicólogos cognitivos-conductuales, quienes se preocuparon por determinar cómo y en qué condiciones los eventos cognitivos afectan la conducta. Para explicar esto existen diferentes modelos que son utilizados en el área clínica, entre ellos se encuentra el Modelo Secuencial Integrativo propuesto por Fernández, Ballesteros y Carroble (1984) siendo su característica principal integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductual.

Este modelo está compuesto por los siguientes componentes:

El primero es el *ESTÍMULO* o situaciones estímulo antecedentes, entre los cuales se considera la historia pasada compuesta por todos aquellos episodios que no están ligados con la conducta problema y la historia contemporánea que son los episodios que sí están ligados de una manera cercana y determinante con la conducta problema. También se incluyen situaciones estímulo externas como el dónde, cuándo, con quién y a qué hora ocurre la conducta, así como las situaciones internas en donde se encuentran las cogniciones que son pensamientos que se tienen justo antes de que se presente la conducta o respuesta de interés y las psicofisiológicas, estas son señales que indican que la respuesta se va a presentar.

---

El segundo componente es denominado *ORGANISMO* el cual está ligado con la respuesta (tercer componente) y que al mismo tiempo se consideran componentes independientes; dentro del organismo hay factores biológicos, esto es, el equipo biológico con el que cuenta el individuo y que tienen que ver con el problema; además de esto hay factores cognitivo-culturales como los valores, costumbres, creencias que afectan directamente el problema. Por último la historia del reforzamiento donde se consideran las habilidades con las que cuenta o aquellas de las que carece pero que influyen en el problema.

Ahora bien, el tercer componente es la *RESPUESTA* en la cual se consideran tres aspectos; el motor, el fisiológico y cognitivo. Dentro del aspecto motor se incluyen todos aquellos comportamientos que el individuo puede tener en relación al problema; lo cognitivo se refiere a todos los pensamientos que tiene con respecto a la conducta problema y finalmente lo fisiológico son las respuestas que como su nombre lo indica puede tener a nivel fisiológico; tales como, náuseas, vómito, mareos; etc.

Por último el cuarto componente se refiere a las *CONSECUENCIAS* que son los eventos que se producen inmediatamente después de haber ocurrido la conducta problema; las consecuencias positivas (reforzadores) tienden a incrementar la frecuencia de la misma; mientras que las consecuencias aversivas (castigos) tienden a su decremento. La ausencia de consecuencias suele extinguir la conducta. También existen las consecuencias internas cognitivas que son los pensamientos que el individuo tiene inmediatamente después de la conducta problema. Las consecuencias externas de otros; que es el resultado que otro le aplica al individuo así como las consecuencias externas de él mismo, es decir, los premios o castigos que el individuo decide darse.

---

Es así que el Modelo Secuencial Integrativo queda esquematizado de la siguiente manera:

ESTIMULO	ORGANISMO	RESPUESTA	CONSECUENCIA
<b>HISTORIA:</b> -Pasada  -Contemporánea  Situaciones Estímulo: Externas: -Dónde -Cuándo -Con quién -A qué hora  Internas: -Cogniciones -Psicofisiológicas	<b>FACTORES BIOLÓGICOS.</b>  Factores Cognitivos- Culturales: -Valores -Costumbres -Creencias -Cultura  Historia del Reforzamiento: -Habilidades con las que cuenta. -Habilidades de las que carece.	MOTORA  COGNITIVAS  FISIOLÓGICAS	<b>CONSECUENCIAS</b> Positivas: Reforzadores que aumenta la conducta.  Consecuencias negativas: Castigos que decrementan la conducta.  Consecuencias Internas Cognitivas: Pensamientos Inmediatos de la conducta presentada.  Consecuencias Externas: de otros y de él mismo.

---

### 3.3.2 TRATAMIENTO COGNITIVO - CONDUCTUAL APLICADO A PAREJA

Una pareja está enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante y/o gratificante en algún nivel. El enfoque cognitivo-conductual sostiene que cuando existe un bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre ambos miembros de la pareja, entonces existirán conflictos en la relación. Este enfoque considera que debe ser objeto de evaluación los cambios conductuales que cada miembro de la misma desea del otro, los procedimientos usados para promover dichos cambios, los factores que mantienen las conductas no deseadas, los recursos y reforzadores potenciales de cada uno de los miembros que contribuyen a un inadecuado intercambio conductual; dónde se tendrán que modificar las variables que se relacionan funcionalmente con la conducta problema. Para obtener información sobre estos aspectos se debe realizar una evaluación. (Costa y Serrat; 1982).

La evaluación conductual de los problemas de pareja se lleva a cabo en cuatro niveles (Keefe; 1978, en Costa y Serrat; 1982): 1). Identificación del problema, 2). Medida y Análisis funcional; 3). Evaluación del proceso terapéutico; y 4). Evaluación de los resultados.

#### 1) IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

Se debe identificar el problema y la naturaleza del mismo; para lo cual se utilizan cuestionarios y la primera entrevista. Cuando el conflicto es secundario a la pareja; esto es, con un problema personal de algún integrante (alcoholismo, drogadicción, depresión, obsesiones; etc.) el tratamiento y la evaluación serán previo o paralelo al tratamiento de pareja.

Cuando el conflicto es en relación nuclear se pasa directamente a realizar la evaluación del mismo.

Es importante conocer desde la primera entrevista el nivel de expectación de cada uno de los pacientes; ya que es frecuente que cada uno de ellos llegue con la expectativa de que el

---

problema reside en el otro y que por lo tanto el único que tiene que cambiar es el otro. O bien, que un miembro no este motivado para implicarse en la terapia de manera activa.

Conviene que el terapeuta establezca que ellos serán quienes marquen sus objetivos; ya sea para mejorar su relación o para llevar a cabo una separación amistosa y ser capaces de tomar una decisión en un sentido u otro. IZT.

El método que se utiliza para la identificación del problema son las entrevistas conjuntas o individuales; estas últimas funcionan para recabar información que en presencia del otro no podrían ser expresadas, como por ejemplo, las relaciones extramaritales.

Para lograr obtener información de manera completa y adecuada existen entrevistas estructuradas que abarcan aspectos que van desde el inicio de la relación hasta los objetivos y expectativas que se tienen del tratamiento, para obtener un complemento importante en las entrevistas se deben utilizar cuestionarios; que no solo ayudarán a reunir información, sino que pueden enseñar a la pareja nuevos modos de describir sus problemas y pensar más operativamente acerca de su relación; existen diferentes tipos de ellos; por ejemplo:

- Cuestionario de Áreas de Compatibilidad- Incompatibilidad.
- Cuestionario de Intercambio de Conductas.
- Cuestionario de Habilidades de osio de la pareja.
- Escala de Ajuste Marital.

(Citados en Costa y Serrat, 1982)



U.N.A.M. CAMPESTE

## 2) MEDIDA DE ANÁLISIS FUNCIONAL.

Después de un primer acercamiento al problema o conflicto a través de la entrevista conductual y el uso de cuestionarios, se pueden seleccionar áreas específicas para someterla a una evaluación más precisa, para éste análisis de segundo nivel se utilizan las observaciones y autorregistros.

Las observaciones se pueden realizar con los instrumentos y/o aparatos con los que el terapeuta cuente, como cámara de video, o de observación especialmente diseñadas como la cámara Gessell.

Con las observaciones realizadas por el terapeuta durante las entrevistas se detectará la forma en que se comunica la pareja; ya que algunas de ellas utilizan términos vagos y generales, por lo que hay que enseñarles a definir con términos más precisos.

De igual manera los autorregistros son un instrumento útil para reunir información acerca de las tasas y tipos de intercambios conductuales en la pareja. Se pide a uno o ambos componentes que registren conductas específicas que ha presentado el otro y que son de su agrado, así como aquellas otras que observe en su compañero y desee cambiar.

Este tipo de procedimientos podemos utilizarlo también para realizar una evaluación cognitiva de las expectativas que un miembro de la pareja debe tener del otro. Se puede sugerir que registre las autoobservaciones de los pensamientos positivos y negativos de sí mismo y de su pareja, así como las conductas y situaciones que suelen preceder (Costa y Serrat; 1892). Uno de los "inconvenientes" que tiene el empleo de la autoobservación como modo de evaluación es que el individuo con frecuencia cambia (en general para bien) luego de observar su propia conducta (Goldfried y Davison; 1981).

En la entrevista, la atención del terapeuta conductual se centra, por lo general, en antecedentes, organismicas, respuestas y consecuentes.

La utilización de la entrevista en lugar de las técnicas de observación más directa constituye una alternativa obligada. Junto con la economía y la flexibilidad que ella permite, subsiste siempre un cierto grado de incertidumbre en cuanto a que el informe verbal del cliente refleje lo que acontece en la realidad.

Todo terapeuta que utilice la entrevista debe ser sensible a los indicios que el cliente proporciona y estar dispuesto a seguir sus propias impresiones.

Sullivan destaca la importancia de que el terapeuta asuma un rol de experto, controle en general la entrevista, se muestre atento a los signos verbales y no verbales y obtengan

---



información sobre las expectativas que el cliente tiene respecto al tratamiento. Además de informarse acerca de si el cliente ha obtenido resultados en otros tratamientos; es importante evaluar más directamente, tanto con respecto a las probabilidades de cambio como del tratamiento particular que ha de realizarse para provocarlo. Si no se logra la evaluación correcta de las expectativas, puede que el cliente y el terapeuta trabajen en direcciones contrarias (Goldfried y Davison; 1981).

### **3) EVALUACIÓN DE UN PROCESO TERAPÉUTICO.**

Debido a que la evaluación es un proceso continuo se deben comparar periódicamente los efectos que tienen las tareas y ejercicios que se ponen a lo largo de la evaluación, de este modo se clarifica el proceso permitiendo continuar con las hipótesis delineadas si los datos obtenidos reflejan progreso. También se debe revisar si es necesario utilizar alguna estrategia o alternativa para reemplazar las hipótesis originales por otras en caso de que los datos no muestren cambio alguno y/o indican algún deterioro.

Al respecto Mahoney en 1977 (citado en Costa y Serrat; 1982) sugiere que antes de pasar a soluciones alternativas, es conveniente considerar; a) la validez de los datos, es decir, si existe confianza o no sobre la precisión de los datos que se observan; b) adecuación e implementación de las opciones y objetivos, ya que en ocasiones las metas están bien diseñadas pero falla el plan para alcanzarlas; c) tiempo de experimentación, puesto en ocasiones el intervalo de tiempo transcurrido entre el inicio de los ejercicios y el control de la evaluación ha sido mínimo e insuficiente para obtener datos relevantes.

### **4) EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

Es la evaluación final del proceso y suele hacerse en base a los cuestionarios, escalas y la especificación de los objetivos conseguidos.

Una vez que se realizó la evaluación se da paso a la intervención, que tiene como objetivo central **que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas y**

---

**adquiera una concepción operativa del amor y sus intercambios afectivos.** Esta concepción es básica para que en todo el proceso los miembros de la pareja sientan que están trabajando en sus propios problemas, adquiriendo experimentalmente la conciencia de reciprocidad, incrementando la tasa de interacciones mutuamente gratificantes, reduciendo la tasa de interacciones aversivas y aprendiendo habilidades de comunicación y solución de problemas.

Debe de existir a modo de introducción una información sobre el marco conceptual que se utilizará. Se les explica que la conducta es aprendida, que uno no es <asi> de nacimiento, por lo tanto, podemos aprender nuevas conductas satisfactorias y más eficaces con el fin de conseguir una mejor relación con su compañero. Esto puede realizarse en el inicio de la intervención o evaluación.

La asignación de tareas del tipo de autorregistros y observaciones suele ser más efectiva cuando los pacientes entienden el porque de su conducta; también conviene precisar la responsabilidad de cada uno de ellos en el tratamiento; algunas de estas son: (Costa y Serrat,1982,Pp.38)

- 1). La conducta de uno es interdependiente de la del otro y por lo tanto, de los cambios y resultados que desee conseguir.
  - 2). Dado que el comportamiento de uno es causa de cambio en el comportamiento del otro, ambos se convierten en auténticos modificadores efectivos con solo una introducción en las leyes del comportamiento.
  - 3). Del punto anterior se deduce la importancia que tiene la implicación de ambos en el cumplimiento de tareas planificadas conjuntamente con el terapeuta y para realizar fuera del marco de intervención directa del psicólogo.
  - 4). Se debe observar muy activamente el comportamiento propio del otro y deben delimitar sus propios objetivos de cambio y negociación.
-

En el transcurso del tratamiento el terapeuta cognitivo-conductual utiliza diferentes técnicas; tales como, la relajación, la desensibilización sistemática, el entrenamiento en habilidades asertivas; etc.

A continuación se hablará de la importancia que tiene la información y la comunicación en la relación de pareja desde el particular punto de vista del enfoque Cognitivo- Conductual.

---

## RESUMEN DEL CAPITULO TRES

El enfoque Gestáltico exige que cada uno de los miembros de la pareja se acomoden a los permanentes cambios que ellos mismos experimentan. Considerando además que la pareja pasa por tres etapas:

**IDENTIDAD:** En esta se determina quién es quién, qué esperan y qué quieren de la relación.

**INFLUENCIA:** En esta etapa cada uno de los miembros de la pareja buscan tener el poder y llevar el mando de la relación.

**INTIMIDAD:** En esta etapa la pareja deja ya de competir para cooperar en una relación sana.

El objetivo de este enfoque en la terapia de pareja es que encuentre la esencia del vínculo que los une así como su pertenencia al mismo.

En tanto que el enfoque psicoanalítico presenta sus propios objetivos divididos en cuatro aspectos:

- 1) EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO; al final de la terapia ambos miembros de la pareja deben haber identificado claramente los aspectos personales que los llevaron a tomar un comportamiento equivocado.
- 2) EL CONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN DEL OTRO; ya que por medio de ésta aceptación profunda podrá aceptar tal y como es y no como quisiera que fuese.
- 3) EL CONOCIMIENTO DE LA DINÁMICA DE PAREJA; Comprender como a causa de las actitudes de ambos provocaron que haya ocurrido un desequilibrio mutuo.
- 4) CONOCIMIENTO DEL OTRO; deben reconocer y ver al otro como diferente.

Al finalizar la terapia algunos de los objetivos que logra el terapeuta con la pareja son:

- Esclarece la verdadera naturaleza de los conflictos eliminando la confusión y los malos entendidos.
- Se tiende a lograr la comprensión de la pareja respecto a lo que realmente marcha mal.
- Pone en relieve lo inútil y contraproducente de los valores familiares inapropiados.
- Moviliza en la pareja la profundidad requerida de honestidad emocional.

Finalmente el enfoque Cognitivo-Conductual maneja una evaluación dividida en cuatro etapas:

- Identificación del problema: Se debe identificar el problema y la naturaleza del mismo, y aclarar las expectativas de cada miembro.
- Medida de análisis funcional: Se selecciona una área específica para someterla a una evaluación más precisa. Para éste análisis de segundo nivel se utilizan auto-observaciones y autorregistros.
- Evaluación en un proceso terapéutico: Dado que la evaluación es un proceso continuo que debe comparar periódicamente los efectos que tienen las tareas y ejercicios a lo largo de la evaluación y clarificar el procedimiento permitiendo continuar con la hipótesis o bien; suspenderlas.
- Evaluación de los resultados obtenidos.

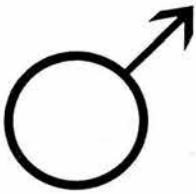
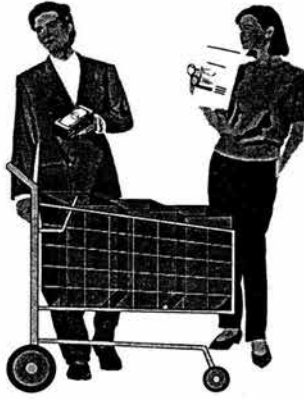
Posteriormente se da paso a la intervención, donde el objetivo es que la pareja se implique activamente en la resolución de problemas y adquiera una concepción operativa del amor y sus intercambios afectivos.

Conviene precisar la responsabilidad de cada uno de los miembros en el tratamiento para esto se propone que:

- 1) Se tome en cuenta la historia pasada y contemporánea del individuo para poder comprender el comportamiento de la persona.
- 2) La conducta de uno es independiente de la del otro, y por tanto de los cambios y resultados que desee conseguir.
- 3) Ambos se convierten en auténticos modificadores efectivos con solo una introducción a las leyes del comportamiento.
- 4) Por lo anterior es importante la implicación de ambos en el cumplimiento de las tareas.
- 5) Observar el comportamiento del otro y el propio y delimitar sus objetivos de cambio y negociación.

---

## INFORMACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA



## CAPITULO 4.

### LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

El vivir en común es muy complejo para cualquier individuo, pues esta situación involucra diferentes aspectos que la pareja debe saber como manejar para lograr convivir en armonía. En el presente capítulo abordaremos dos de ellos.

#### 4.1 LA IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN Y HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA UNA ADECUADA RELACIÓN DE PAREJA.

Al principio los miembros de la pareja se ven atraídos mutuamente por cualidades como la personalidad, encanto, humor y empatía; sin tomar en cuenta la habilidad que poseen para poder llevar una vida en común satisfactoria. Estas cualidades permiten cimentar un sólido vínculo "emocional", pero poco tienen que ver con la manera en que la pareja toma decisiones y cuida de detalles esenciales de la vida de casados. **En ocasiones existe características que hacen agradable la convivencia de la pareja durante el noviazgo, sin embargo, puede ocurrir que uno o ambos miembros de la misma carezcan de las habilidades requeridas para enfrentar las necesidades de la vida en común, tales como; información, comunicación, solución de problemas y pensamientos funcionales,** teniendo estas a menudo poca importancia en comparación con la atracción inicial de la pareja. A partir de este cuarto capítulo se abordaran cuatro ejes, los cuales se consideran la base primordial de toda relación para lograr una vida en común satisfactoria complementandos con el sentimiento de amor.

Inicialmente nos abocaremos al eje de información, ya que consideramos que es importante que cada uno de los miembros de la díada tenga conocimientos de aspectos como: la forma en que serán distribuidos los ingresos, el tiempo libre, las responsabilidades del hogar y lo referente a su sexualidad; para posteriormente profundizar un poco más en los tres ejes restantes con lo cual desde un punto de vista psicológico las parejas podrán mantener un equilibrio en su relación.

---



#### 4.1.1 DISTRIBUCIÓN DE INGRESOS:



*Dada la situación económica del país es importante considerar la distribución de los ingresos familiares para poder lograr una adecuada economía, "esta tarea debe ser responsabilidad de la pareja y un trabajo de equipo".* En ocasiones esta responsabilidad en lugar de unir a las parejas provoca enfrentamientos, así como diversos problemas que pueden ir desde sencillas discusiones hasta severos trastornos emocionales de ahí que la psicología considere que este aspecto es importante ya que podrá ayudar a las parejas a evitar futuros problemas si saben administrar sus finanzas, puesto que esto es como manejar un pequeño negocio, para lo cual los socios necesitan trabajar juntos y hacer proyectos con sus ingresos disponibles, planeando los gastos en función de los ingresos.

Para hacer una buena distribución de ingresos los gastos *pueden ser* clasificados de la siguiente manera:

#### GASTOS

#### DEFINICIÓN

#### INDISPENSABLES:

Son aquellos que deben ser cubiertos en ese momento (Semana, quincena o mes) tales como; alimento, luz, renta, teléfono, gas, etc.

#### NECESARIOS:

Aquellos que deben ser cubiertos a mediano plazo; como ropa, calzado, etc.

**SECUNDARIOS:**

Son los que pueden realizarse una vez que los dos anteriores han sido cubiertos por ejemplo; compra o reparación de electrodomésticos.

**EXCEDENTE:**

Son aquellos que pueden ser dedicados a paseos, agasajos, vacaciones, ahorros, gastos personales, etc. De los cuales cada miembro de la pareja podrá disponer libremente.

Es importante considerar que esta planeación debe ser acorde con los ingresos que la pareja percibe. Además se debe tomar en cuenta dónde comprar, qué comprar y cuándo comprar, para lo cual es recomendable realizar una lista de aquellos productos que sean necesarios y en caso de tener un excedente consultar con la pareja en que podría ser invertido este. Si bien es importante planear la economía para no excederse en los gastos, salirse de presupuesto o contraer deudas innecesarias, también debe considerarse **que puede ser difícil cumplir estrictamente con el plan estructurado; pues podrían surgir gastos imprevistos que desequilibren la economía de la pareja por tanto es recomendable ser flexible ante estos gastos que puede tener uno o ambos miembros de la pareja.**

---

#### 4.1.2 TIEMPO LIBRE:



El tiempo libre del que dispone cualquier individuo es saludable, tanto física como psicológicamente, pues le permite salir de la rutina diaria y disfrutar de un espacio de tiempo que si bien en ocasiones no es extenso si es satisfactorio y placentero. Ahora bien, si el tiempo libre es necesario para cada individuo, **al interactuar en una relación de pareja se debe tener mayor cuidado en como es distribuido**, ya que es más importante el como es disfrutado que la "cantidad" de tiempo libre que se tenga. Esto ayudará a romper con la rutina y disfrutar de la convivencia con el otro y al mismo tiempo a conocer los gustos, las aficiones, costumbres, defectos y cualidades del compañero.

Una opción útil para mejorar la distribución del tiempo libre es que la pareja haga una planeación dividiendo en cuatro categorías la interacción: 1) como individuos; 2) como pareja; 3) como parte de un grupo social y 4) Con la familia (Lieberman; 1987).

##### 1) Como individuos:

El tiempo libre es indispensable porque ayuda a mantener la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja; cada uno necesita "tiempo para sí mismo" como individuo y no

como pareja, el cual puede ser utilizado para practicar aficiones personales o para convivir con sus propios amigos. Es importante tomar en cuenta que en ocasiones puede surgir algún desacuerdo acerca del tiempo que es dedicado a uno mismo al margen de la díada, o bien porque exista sobredependencia de uno de los miembros de la misma respecto al otro para evitar esto se recomienda la negociación y el establecimiento de compromisos con el compañero (a) y en cuanto a la dependencia se debe establecer conductas más autónomas, invitarlo (a) a disfrutar de actividades que le sean placenteras, ya sea solo o con su grupo de amigos.

Cada miembro de la pareja debe considerar y reconocer las necesidades individuales de su compañero, así como saber comunicárselo evitando dejar a un lado sus sentimientos.

## **2) Como pareja:**

A menudo demasiadas actividades por separado puede significar un crecimiento aparte. Por tanto las parejas deben tener tiempo para sí, manteniendo su intimidad; este tiempo debe ser lo bastante privado como para entablar una comunicación relajada a nivel verbal, afectivo y sexual, para poder complementar su relación.

Dentro de dicha relación pueden existir problemas en como es distribuido el tiempo libre, por lo que la negociación y el saber cuales son las aficiones de cada uno permite llegar a un acuerdo sobre como disfrutarlo. De igual manera la falta de creatividad puede llevar a que decremente el interés por compartirlo, por ejemplo; el caer en la rutina de ver la televisión, ir al teatro o al cine siempre que se cuente con tiempo libre. Al respecto Costa y Serrat (1982) recomiendan a la pareja que *dediquen un día para practicar actividades de ocio conjuntamente, alternándose para que cada uno de ellos sorprenda al otro con la preparación de un plan divertido y recreativo*. La importancia de esto radica en que el comprometerse en actividades nuevas y agradables fomenta las interacciones positivas en la conducta.

---

Finalmente muchas parejas argumentan que actualmente el costo que estas actividades recreativas representan es muy alto, sin embargo existen actividades que pueden realizarse e implican un gasto mínimo, como cocinar juntos, caminar por un parque, practicar juegos de mesa, visitar amigos, acudir a algún espectáculo cultural, oír música, decorar la casa, etc. No obstante, puede ocurrir que alguno de los miembros de la pareja no le satisfagan estas actividades, entonces habrá que buscar otras actividades considerando las ventajas y desventajas en cuanto a costo, tiempo y que sean placenteras para ambos.

A continuación se presenta una opción que ayudara a elegir las actividades que puedes realizar con tu pareja en su tiempo libre.

Actividades	Placenteras	No placenteras	Ventajas Desventajas	
			Costo	Tiempo
Ir a un restaurante				
Ir a un bar				
Coleccionar algo ¿qué?				
Salir juntos un fin de semana				
Invitar amigos a casa				
Practicar algún deporte ¿cuál?				
Viajar				
Interpretar música con algún instrumento				
Ir a un teatro o cine				

---

Pintar o hacer trabajos manuales		
Ir a exposiciones, museos o zona arqueológica		
Ir a una conferencia		
Ir a un concierto		
Acudir a una fiesta		
Tomar fotografías		
Ir a una excursión		
Ir a un parque de atracciones o zoológico		
Ir al fut. boll o plaza de toros		
Otros		

### 3) Con otros:

La pareja debe considerar que forma parte de un grupo social y que por tanto debe interactuar con éste y no aislarse completamente, para esto es aconsejable que el núcleo con el que van a convivir sea el que han adquirido como tal o que simplemente ambos estén bien compenetrados en el grupo; la importancia de este planteamiento es que en ocasiones surgen descontentos o desacuerdos, porque el grupo de amigos que cada uno posee desde antes de convivir como pareja puede no ser agradable para uno o ambos, `por lo que es posible que alguno no se sienta a gusto en la convivencia en grupo

---

Ahora bien, es recomendable que se empleen algunos criterios de selección que deberán ser implementados y/o elegidos por cada miembro de la díada, tomando en cuenta sus aficiones, deseos, expectativas, etc.; para lograr que el grupo de amigos con el que convive sea del agrado de ambos.

#### **4) Con la familia:**

En muchas ocasiones la convivencia con la familia no es fácil debido a la gran variedad de aficiones y necesidades que existen en las diferentes edades, pero esta convivencia es de gran importancia para la armonía de la pareja. Muchas de ellas pasan demasiado -de su escaso- tiempo libre en visitas rutinarias a la familia, pero esto puede ser solucionado si la pareja en conjunto con la familia busca romper estos modelos, usando la creatividad y haciendo más ventajosa para todos la convivencia.

Para ciertas parejas la intervención de los padres propios y/o políticos puede representar un punto de división con el que se puede provocar que se dividan tomando partido por su respectivo núcleo familiar.

En esta categoría de compartir el tiempo libre con la familia se deben conocer cuales han sido las costumbres, tradiciones, valores, creencias y cultura de cada miembro de la pareja en sus respectivas familias de origen; esta información debe ser tomada para planear el tiempo libre, ya que por ejemplo; cuando ambos acostumbran por tradición reunirse con toda la familia en fechas como el año nuevo o Navidad existirá el conflicto de ¿a dónde? asistir, o bien el que a uno le guste escuchar música clásica y al otro conciertos de rock, o que uno acostumbre ir semanalmente al fútbol y el otro guste de visitar a la familia; estas cuestiones por irrelevantes que parezcan pueden ser fuente de grandes discusiones y en ocasiones hasta desear romper con la relación; la negociación es una de las alternativas para solucionar estos problemas manteniendo el compromiso de aceptar lo que la pareja acuerde en el momento.

---

### 4.1.3 RESPONSABILIDADES EN EL HOGAR:



Al iniciarse la vida en común se tiene una idea bien establecida de los roles que cada uno debe desempeñar lo cual involucra al hombre únicamente como proveedor del gasto económico y cómo la persona que deberá imponer la autoridad dentro del hogar, en tanto que la mujer es la encargada de los quehaceres domésticos y del cuidado de los hijos - cuando se tengan- y del esposo. Sin embargo, con la reciente inclusión de la mujer en distintos ámbitos resulta inadecuada esta distribución, por lo cual es necesario realizar un cambio sin importar la opinión de personas ajenas o las que la misma familia tengan de ello, puesto que éste cambio se realizará en base a las necesidades de la pareja y buscando la armonía de la misma.

Por tanto debe tenerse en cuenta que las actividades dentro del hogar son muchas pero si son divididas serán relativamente pocas las que cada uno deba realizar. Para esto deben considerarse las características y necesidades de ambos, así como las habilidades que el hombre y la mujer poseen para posteriormente determinar a quién le corresponde llevarlas a cabo elaborando un acuerdo verbal o escrito en el cual también se incluirá el castigo que recibirá quien no cumpla con lo acordado. Tal vez existan



actividades que impliquen mucho esfuerzo o tiempo para realizarse; por ejemplo, lavar la ropa, actividad que puede realizarse en conjunto, en un corto tiempo y permitirá la convivencia de la pareja.

El lograr organizar el hogar por medio de estrategias los llevará a formar un hábito abriendo al mismo tiempo la posibilidad de que la pareja se conozca y conviva en los diferentes aspectos. Además de compartir y asignar a cada quién las responsabilidades que implica el tener un hogar.

Como toda estrategia la meta es conformar hábitos funcionales que posteriormente sean reforzados por sí mismos, de esta manera se transforma en una vida disciplinada, democrática y felizmente placentera (Munguía, 1994). Para esto Costa y Serrat (1982) proponen el siguiente esquema que permitirá organizar las responsabilidades del hogar.

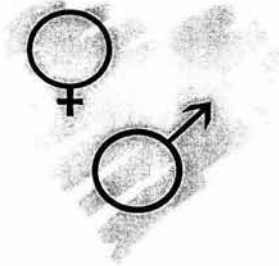
#### PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Lista de actividades en orden de importancia	Hora	L	M	M	J	V	S	D	Consecuencias postnegativas
Observaciones									

---

Además de estos acuerdos en cuanto a las responsabilidades del hogar también deben existir acuerdos explícitos sobre aspectos como la hora de llegada a casa después del trabajo, la hora de la comida, avisar si no se asistirá a comer por algún imprevisto que surja, avisar cuando lleguen invitados a casa o cualquier otra cosa que a la pareja le parezca relevante.

#### 4.1.4 SEXUALIDAD:



Hasta hoy se sigue transmitiendo de generación en generación la idea de que hablar de sexo es algo "malo" por lo cual se debe evitar este tema (McCary,1983). En cuanto al cuerpo se transmite que el estar desnudo es algo que hay que evitar, que el mirar o ser mirado y que el tocar y ser tocado es malo. Estas creencias son derivadas muchas veces por la falta de información o por una información incorrecta, siendo esto una de las principales causas de los problemas sexuales de la pareja. **De ahí que sea imprescindible el compartir con el compañero toda la "información sexual" con la que se cuente, puesto que esta será un elemento importante que permitirá al mismo tiempo conocer y dar información sobre las necesidades sexuales y no esperar a que la otra persona suponga o adivine lo que al otro le satisface sexualmente.** Por ejemplo, existen algunos detalles que aunque parezcan irrelevantes deben ser considerados, como la sensibilidad de su propio cuerpo y permitir que su pareja conozca lo que le parece más satisfactorio y al mismo tiempo tomar en cuenta los sentimientos, actitudes y necesidades físicas de su compañero.

---

Para comprender la importancia de la sexualidad en la pareja se requiere de información básica sobre la anatomía y fisiología sexual masculina y femenina. Por tal motivo a continuación se describirán algunos de los órganos sexuales masculinos y femeninos así como su función.

En la pubertad se presentan cambios importantes; en el hombre la eyaculación y en la mujer la menstruación. Aunado a los cambios secundarios se da el crecimiento y funcionamiento de los órganos sexuales cuya anatomía y fisiología básica es la siguiente:

El pene es el órgano sexual masculino que se utiliza tanto para la excreción de la orina como para en su estado erecto la eyaculación del semen. La eyaculación es el proceso mediante el cual sale el semen del cuerpo a través de la uretra del pene. Esto ocurre durante el sueño, por caricias, masturbación y por coito, aunque no siempre que hay erección hay eyaculación. En la punta del pene, el cuerpo esponjoso se agranda para formar el glande. Los testículos es un órgano par en forma de ovoide, su función es la reproducción de la testosterona y espermatozoides. Además de estos órganos existe la uretra, la próstata, conducto deferente, escroto, vesículas seminales y glándulas de Cowper.

Entre los órganos sexuales femeninos se encuentra la vulva que es la parte exterior de la vagina que se compone por los labios menores y labios mayores; el monte de Venus es el abultamiento cutáneo que se encuentra en la parte inferior de la pared abdominal cubierto de pelo; el clítoris es un órgano sensible del tamaño de un chicharo que sobresale entre los pliegues de los labios menores con una gran cantidad de terminaciones nerviosas y su función es decisiva en la excitación. Además órganos como el vestíbulo, el orificio vaginal, el himen, meato urinario, útero, trompas de Falopio, óvulos, ovarios; etc.

Dentro de la respuesta sexual humana existen cuatro fases: La excitación, meseta, orgasmo y resolución. En cada fase tanto el hombre como la mujer presenta diferentes respuestas fisiológicas, esta información debe ser conocida por ambos miembros de la pareja para entender el porqué de la respuesta sexual de su compañero(a) y a que se deben estas diferencias. A continuación se explican estas: (McCary, 1983).

---

**EN LAS MUJERES:**

**FASE DE EXCITACIÓN:** Es la etapa inicial en la respuesta sexual humana cíclica que sigue al estímulo sexual afectivo. A medida que la tensión sexual aumenta los pezones de la mujeres se paran y las glándulas mamarias aumentan de tamaño. La tensión de los músculos voluntarios (y algunas veces involuntarios) empieza y crece durante esta fase, proporcionando una clara evidencia de que la respuesta sexual de la mujer no está limitada a la región pélvica, ella responde con todo el cuerpo. A medida que la tensión crece, sus movimientos se vuelven más rápidos, inquietos y potentes. Durante esta fase y las subsiguientes los músculos de las nalgas y del ano pueden aumentar su tensión en forma involuntaria. La primera respuesta anatómica de la mujer ante la estimulación sexual es la "sudación" o lubricación en el conducto vaginal.

**FASE DE MESETA:** Los senos y las aureolas se expanden al máximo y la vagina se enrojece con toda intensidad en esta fase. La tensión muscular es observable desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Una mujer con frecuencia reacciona con gestos, fosas nasales dilatadas y tensión notoria en las comisuras labiales. Los tendones del cuello se ponen rígidos y sobresalen, especialmente con la proximidad del orgasmo, la espalda se arquea y los músculos de los dedos se ponen muy tensos. Posteriormente en la misma fase, se observan reacciones espásticas de los músculos de la manos y de los pies demostrables mediante movimientos de presión adquiriendo los pies y las manos la forma de garras. Los músculos de la nalgas se tensan a menudo al aproximarse el orgasmo. La frecuencia cardíaca aumenta.

**FASE ORGASMICA:** La intensidad del enrojecimiento sexual y las reacciones de tensión de los músculos resulta estar paralela con la intensidad del orgasmo. La mujer queda atrapada en su respuesta orgásmica habiendo pérdida del control volitivo de los músculos. Ella no está consiente de sus movimientos físicos, que en ocasiones son tan violentos que

---

ocasionan dolor y fatiga al día siguiente. Mientras más fuerte es el orgasmo, más se ve involucrado el cuerpo de la mujer en su totalidad en la liberación de tensiones funcionales y mentales. Hay contracciones involuntarias de la zona perineal, el recto y la parte baja del abdomen. La frecuencia cardíaca se eleva aún más. Pueden darse cuando menos 3 o 4 contracciones involuntarias o en ocasiones hasta 15. Los intervalos se alargan después de las primeras contracciones y la intensidad disminuye también. Mientras más fuertes sean las contracciones y mayor el número de las mismas, por lo general, más poderoso es el orgasmo.

**FASE DE RESOLUCIÓN:** Desaparece el rubor y la erección de los pezones, disminuye la tensión muscular, el ritmo respiratorio, cardíaco y la respiración recuperan sus valores normales, puede haber transpiración, el clítoris recupera su tamaño normal, disminuye la coloración de los genitales, cesan las contracciones uterinas y dicho órgano regresa a su posición y tamaño normales, y los labios mayores y menores recuperan su tamaño usual.

#### **EN LOS HOMBRES:**

**FASE DE EXCITACIÓN:** La mayoría de los hombres presentan erección en los pezones y una cuarta parte de ellos experimentan un rubor sexual, aparece cierto grado de tensión muscular, los testículos se elevan hacia el perineo, aumentan el ritmo cardíaco y la presión arterial, y el pene entra en erección.

**FASE DE MESETA:** Se hacen más evidentes las tensiones de los músculos voluntarios e involuntarios, aumenta el ritmo respiratorio, siguen aumentando el ritmo cardíaco y la presión arterial, la corona del glande se edematiza y el glande se oscurece, los testículos se acercan aún más al perineo y aumentan de tamaño y finalmente las glándulas de Cowper secretan unas cuantas gotas de flujo mucoide pre-eyaculatorio.

---

**FASE ORGASMICA:** Hay una gran tensión muscular en todo el cuerpo, aumenta la frecuencia respiratoria, el ritmo cardíaco y la presión arterial, se distiende el bulbo uretral, se acumula el líquido seminal de los conductos eyaculatorios y en los órganos sexuales secundarios, la presión sistólica de la próstata impulsa el líquido seminal de la uretra y se producen contracciones de diversa intensidad, y el esfínter del recto se contrae.

**FASE DE RESOLUCIÓN:** El rubor sexual y la tensión muscular se disipan, la frecuencia respiratoria, su ritmo cardíaco y la presión arterial recuperan sus valores normales, puede haber reacción transpiratoria, el pene se desentume, la uretra y su abertura recuperan su tamaño normal, el escroto se contrae de nuevo y los testículos disminuyen su tamaño.

Se debe destacar que los factores emocionales de las relaciones humanas están entremezclados con los aspectos físicos y afectan el grado de satisfacción que puede tenerse de las interacciones sexuales.

Otro aspecto importante es el control de la natalidad donde se requiere que la pareja tome la decisión sobre si desea tener hijo y en caso de que así sea planear el espacio de tiempo entre uno y otro hijo. Para llevar a cabo esto, se debe llegar a un acuerdo sobre el método anticonceptivo que utilizara la pareja, el cual debe ser satisfactorio para ambos.

A continuación se presenta información sobre los métodos anticonceptivos que son más utilizados actualmente; según Katchadourian y Lunde 1975; pag. 167 en Papalia 1990.

---

MÉTODO	USUARIO	EFFECTIVIDAD	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Píldoras anticonceptiva	Mujer	Excelente	De uso fácil y libre de molestias.	Costo continuo, efecto colateral, requiere atención diaria
DIU(Dispositivo intrauterino)	Mujer	Excelente	Requiere poca atención no es dispendioso después de su inserción inicial.	Efectos colaterales, particularmente aumento de sangrado y posible expulsión.
Diafragma con crema o jalea	Mujer	Muy buena	No tiene efectos colaterales, menor costo continuo de la jalea y poco costo inicial del diafragma.	Puede existir dificultad para habituarse al uso.
Preservativo	Hombre	Muy Buena	Fácil de usar y ayuda a prevenir enfermedades venéreas.	Costo continuo, interrupción de la actividad sexual y posible menoscabo de la gratificación
Espuma vaginal	Mujer	Buena	Fácil de usar no requiere prescripción	Costo continuo

Cremas, jaleas,ovulos vaginales.	Mujer	Entre regular y buena	Fácil de usar y no requiere prescripción	Costo continuo y para algunas personas son irritables.
Coito interrumpido	Hombre	Regular	Sin costo ni preparación	Frustración
Ritmo	Hombre y Mujer	Entre pobre y regular.	Sin costo.	Requiere gran motivación, cooperación e inteligencia; inútil con ciclo irregulares y durante el periodo de postparto.
Esterilización	Hombre y Mujer	Excelente	Alivio permanente de preocupación anticonceptiva	Posibles consecuencias psicológicas, quirúrgicas y médicas

### EJERCICIO:

Ahora se enumeraran algunas preguntas que encierran o hacen mención de problemas que se pueden presentar en la relación de pareja.

INSTRUCCIONES: En la columna de la izquierda califique los siguientes puntos de acuerdo con su frecuencia:

(0) NO OCURRE (1) RARAMENTE (2) ALGUNAS VECES

(3) CON FRECUENCIA (4) SIEMPRE

Y en la columna de la derecha conteste si considera este punto un problema.



Es esto un problema.

- 1 Mi cónyuge tiene más interés en el sexo que yo ----- 3
- 2 Mi cónyuge tiene menos interés en el sexo que yo ----- 1
- 3 Me resulta difícil hablar con mi pareja sobre sexo ----- 3
- 4 Nuestra relación sexual no es satisfactoria ----- 2
- 5 Soy renuente a portarme demasiado afectuoso (a) porque mi  
pareja se pone demasiado afectuoso (a) ----- 1
- 6 Diferimos de la clase de sexo que cada uno prefiere ----- 2
- 7 Mi cónyuge hace uso del sexo para castigarme o controlarme ----- 0
- 8 Mi cónyuge no es sensible a mis deseos sexuales ----- 1
- 9 No estamos de acuerdo sobre el control de la natalidad ----- 0

Nota: es importante que cada uno conteste este cuestionario en compañía de su pareja y en caso de encontrar problemas, buscar alternativas que permitan encontrar solución a estos, para hacer más satisfactoria su vida sexual. Dado que el objetivo de la tesis no contempla

dar solución terapéutica a estos problemas recomendamos que en caso de que usted encuentre algún conflicto en su relación acuda con un especialista que pueda proporcionar alternativas de solución a estos.

Para que esta información sea tomada en cuenta por nuestra pareja es necesario "comunicarla" ya que la información no sería relevante si no aprendemos a expresarlo; así como de algunas habilidades que se requieren para mejorar la relación.

---

## COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA



## 4.2 LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN Y HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA UNA ADECUADA RELACIÓN DE PAREJA.

Muchas parejas aturridas por el romance no valoran la importancia de la comunicación prematrimonial creyendo que ya lo manejarán cuando se casen. La comunicación incluye recibir, procesar y transmitir información, requiriendo para ello tres elementos: el receptor, el emisor y el mensaje. La comunicación de la pareja es ineficaz cuando falla alguno de estos tres elementos.

El proceso de comunicación se conceptualizó incluyendo los siguientes aspectos:

- 1) Al recibir el mensaje: debemos escuchar correctamente para determinar los sentimientos y la intención del otro.
- 2) Procesar el mensaje: situar el mensaje dentro del contexto pensando en las posibles respuestas y considerar las consecuencias de estas.
- 3) Al devolver el mensaje: Se debe escoger el momento de la respuesta y utilizar actitudes verbales y no verbales (Lieberman, 1987).

### 4.2.1 COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.

Como ya se mencionó anteriormente la comunicación puede ser **verbal** y **no verbal** cada uno de los cuales involucra diferentes factores que deben ser tomados en cuenta para lograr una mejor comunicación.

La comunicación **VERBAL** incluye:



*El volumen:* Se refiere a la graduación que se utiliza para hablar, esto es que puede ser demasiado alto o bajo. Debemos aprender a utilizar el volumen de voz adecuado de acuerdo con el contexto y la situación en la que se esta y/o lo que se desea expresar.

*Tono de voz:* Dentro de una conversación es importante emplear un tono de voz adecuado para expresarnos utilizando para ello una modulación de voz grave o aguda.

*Fluidez verbal:* Dentro de la conversación se deben utilizar las pausas como parte integral del lenguaje, no obstante; esta utilización debe ser limitada para lograr comunicarse de manera directa logrando así que ésta sea mejor.

Por su parte la comunicación **NO VERBAL** incluye:



*Postura corporal:* Esta puede ser indicativo de rechazo o de interés hacia la otra persona, puesto que la posición que una persona adopta durante la conversación nos permite ver si somos o no escuchados.

*Movimiento corporal:* Se refiere a la utilización de los brazos o algún otra parte del cuerpo para expresarse.

---

*Distancia física:* En la comunicación es importante que las parejas mantengan una distancia adecuada, esta debe ser corta para permitir crear un ambiente de confianza alrededor de la conversación.

*Contacto visual:* El contacto visual que las parejas mantengan es un indicador del sentido que lleva la conversación; por ejemplo, una discusión no siempre ira acompañada del contacto visual y una declaración de amor se acompañara del contacto visual de ambos

*Expresión facial y gesticulación:* Regularmente la conversación va acompañada por una serie de movimientos o gestos que se pueden considerar como indicadores de algo; ya sea admiración, enojo, alegría, duda o alguna serie de sensaciones que responden a lo que se platica.

*Ritmo:* Es importante entender que cada vez que se habla, lo hace todo el cuerpo; cuando se produce una palabra el rostro, la voz, el cuerpo y los musculos hablan al mismo tiempo. Por lo que las discrepancias entre la comunicación verbal y no verbal producen un doble mensaje; ya que las palabras dicen una cosa y el cuerpo comunica algo distinto. Cuando esto sucede el receptor tendrá que enfrenar estos dos mensajes y el resultado de la comunicación estará muy influenciado por su respuesta. Como consecuencia de este doble mensaje el receptor puede optar por elegir: la comunicación verbal e ignorar la no verbal; o bien, alejarse del verdadero significado de la conversación (Satir, 1991).

La comunicación es uno de los factores determinantes de las relaciones que establecerá el individuo con las personas que le rodean y en especial con la pareja, por tanto es necesario contar con habilidades que permitan mejorar y/o enriquecer la comunicación. Antes de dar

---

---

inicio se debe considerar que "toda comunicación es aprendida y se puede cambiar si así se desea".

Primero se debe aprender a mantener contacto visual con la pareja siendo esto primordial para que se pueda establecer un "contacto visual afectivo" para ello es necesario que se encuentren al mismo nivel y uno enfrente del otro; esto permitirá tener un **contacto y acercamiento** al hablar, sin desviar la atención en otra cosa. La distancia física también está relacionada en este aspecto; ya que si deseamos comunicarle un asunto importante a nuestra pareja mientras ambos se encuentran a distancia probablemente el mensaje se verá afectado. Por ejemplo:



El contexto en el que se desarrolla la conversación es el siguiente: el marido lee el periódico; mientras la esposa sale a su trabajo. Cada uno con su atención en otra cosa, pero hablan de algo muy importante, "Espero que hayas pagado hoy la hipoteca", dice uno. El otro gruñe. Dos semanas más tarde reciben una nota de desahucio.

---

Las buenas relaciones dependen de que una persona entienda el significado de las palabras pronunciadas por otra; para esto es necesario concentrarse en escuchar a la otra persona; esto requiere de toda su atención; pues al tratar de escuchar involucran aspectos como:

- \* Prestar atención al sonido de la voz del otro.
- \* Tener conciencia de que se es libre para decir lo que se siente.
- \* Concentrarse en el esfuerzo que se debe realizar para encontrar el significado de las palabras del compañero.

Esta complicada actividad ocurre en todos los individuos y es a partir de ella como se desarrolla la comunicación y de ella depende la interacción entre dos personas.

Para escuchar libremente es necesario lo siguiente:

1. Que el escucha dé toda su atención al que habla y esté presente en ese momento.
2. Que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
3. Que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.
4. Que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva y no emita juicios.
5. Que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

Por su parte, Costa y Serrat (1982) mencionan que el saber escuchar no supone solamente tener buenos oídos y recibir la información de un modo pasivo, sino que implica dar señales al emisor de que se esta recibiendo la información. la ausencia de conducta verbal y no verbal de quien escucha puede ejercer sobre el emisor irritación o aburrimiento al comprobar que no le están escuchando. También demasiadas interrupciones son señal de no escuchar.

---



**EJERCICIO:**

Uno de los miembros de la pareja deberá ser el que hable y el otro el que escuche. El que hable deberá completar las siguientes oraciones con lo primero que se venga a la mente; quien escuche lo hará sin interrumpir y posteriormente hará una retroalimentación a su pareja de lo que escucho:

*La mejor forma que puede describirme es..*

*Lo que más me confunde es ...*

*Las cosas más importantes para mi son ...*

*Las cosas que más me molestan son ...*

Al terminar los papeles deben ser invertidos; quien escucho ahora será escuchado.

Nota: Es importante que si no se entendió lo que su pareja quiso comunicar no vacile en decirlo; ya que no se deben de cambiar los papeles hasta que el mensaje haya sido retroalimentado correctamente y ambos estén satisfechos (Ehrlich,1989).

Además otro factor que se requiere para lograr una buena comunicación es que el emisor y el receptor compartan el significado de lo que están hablando; puesto que muchas veces la gente no comparte imágenes comunes de los significados que asignan éstas a los sentimientos que abocan, este planteamiento puede ser usado de manera errónea en la suposición de que -tu si me amas- siempre sabes lo que yo quiero decir- pues tienes la capacidad y obligación de adivinar mis pensamientos. Para solucionar este problema el emisor debe comunicarse siendo específico al hablar, en tanto que el receptor debe preguntar cuando no entiende lo que su pareja desea expresar o bien hacerle saber lo que ha entendido a su interlocutor.

---

---

*Por ejemplo:*

*Tu pareja y tú se reúnen al finalizar el día. Uno de ustedes dice: "Bien, ¿Cómo te fue hoy?.*

*El otro responde: "Como siempre".*

*¿Qué significados se hacen evidentes en este intercambio? Se pueden presentar significados variantes:*

*Puede significar: "Tuve un día difícil y me alegro que estés aquí, espero que ahora mejore".*

*"Siempre estás de mal humor. ¿Sigues enfadada?".*

*"Me interesa saber que te ocurrió. Me gustaría oírte hablar de cualquier cosa emocionante que te halla ocurrido".*

*"Como siempre ¿Deberás te interesa?, eso sería estupendo"*

*"¿Cuál es la trampa que quieres tenderme ahora? Seré cuidadosa".*

Con este ejemplo se puede ver la cantidad de significados que el receptor puede dar al mensaje que su interlocutor le quiere transmitir.

#### **4.2.2 HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS Y/O NEGATIVOS**

Ahora bien, dentro de la relación de pareja es común que se presenten situaciones donde algún miembro de la misma o ambos no tengan las habilidades para enfrentar alguna situación específica y por ello se pueden desencadenar conflictos dentro de la convivencia cotidiana. Es por ello que Liberman (1987) propone una serie de habilidades ofreciendo alternativas de como se deben expresar los sentimientos positivos y/o negativos adecuadamente.

La expresión directa de sentimientos negativos resulta ser una difícil habilidad. El enojo, irritación, decepción, molestia, rabia, tristeza, ansiedad, depresión y frustración son algunas

---

de los sentimientos negativos que un individuo puede experimentar; todos son tan importantes y naturales en un matrimonio como los sentimientos positivos; **pero la tarea es expresarlo de manera que produzcan cambios constructivos en la relación y no por el contrario, que estos sean el resultado de peleas e infinitas acusaciones.**

La fórmula para expresar los sentimientos negativos es:

1. **Expresar la conducta de tu pareja que ha producido tus sentimientos negativos.**
2. **Describir y confesar tus sentimientos negativos.**
3. **Hacer una petición que pueda mejorar la situación y tus sentimientos pidiéndole a tu pareja:**
  - a. **Cambiar palabras o conductas en el presente o en el futuro.**
  - b. **Ayudar a resolver el problema o el dilema.**
  - c. **Tiempo para llegar a un consenso, compromiso o clarificación.**

Los sentimientos negativos deben ser expresados de manera directa, los sentimientos, propios, espontáneamente, expresarlos en el momento, en forma activa, asertiva y describiendo la conducta del otro.

Así mismo; dentro de la convivencia diaria se experimentan inesperadas hostilidades o constante mal humor por parte de algún miembro. Existen varias formas de ayudar a las parejas a que enfrenten la hostilidad inesperada, enojo no provocado, o inexplicable irritabilidad de su compañero (a); estas estrategias son: ignorar, desarmar con gratificaciones, cambiar el tema hacia una gratificación mutua, humor, repetida asertividad, empatía, asertividad empática, tiempo fuera y saludos positivos; las cuales se explican a continuación en forma general:

**Ignorar:** Una forma de enfrentarse a situaciones de hostilidad es simplemente ignorando a la otra persona; esto puede ayudar a terminar una pelea porque “dos no riñen, si uno no quiere”; sin embargo, no se debe utilizar si para alguno de los miembros de la pareja esto sirve para producir más ira.

---

**Desarmar con gratificaciones:** Un miembro de la pareja puede desarmar el malhumor de su compañero, tomándolo de la mano, acariciándole el cuello o dándole un beso o un cálido abrazo. Estas gratificaciones no verbales dadas de manera libre, espontánea y no solicitada puede vencer el enojo o la irritabilidad; también puede manejarse la gratificación mutua donde se sugiere al compañero malhumorado ir a cenar, tomar un café, a bailar o simplemente caminar en el parque.

**Humor:** Sorprender con algo totalmente incongruente, hacer un chiste puede cambiar el contexto emocional desde lo serio o lo cómico.

**Asertividad repetida:** En este modelo el compañero(a) responde a la cólera o la irritabilidad no provocada mediante la repetición una y otra vez, de una negativa para admitir la culpa o una parte del <sufrimiento> del compañero. Se debe observar el efecto que tiene sobre la pareja, si este es contrario obviamente debe buscarse otra alternativa.

**Empatía:** Cuando los individuos aprenden a ver el mundo a través de los ojos de su compañero es mucho más fácil que se comprendan en momentos de hostilidad; ya que la empatía es un mutuo intercambio de sentimientos e información; lo que debe ser considerado en los momentos de malhumor del compañero.

**Asertividad empática:** A veces, la empatía sola no es afectiva y llega a ser necesario para el compañero sobre el que recae finalmente la hostilidad no provocada tomar una postura firme. La asertividad empática termina con una petición de cambio en la áspera conducta de su pareja, un compromiso, una discusión para resolver el problema o una petición de usar el tiempo fuera.

**Tiempo Fuera:** Una forma de enfrentar la hostilidad del compañero es permanecer uno mismo suficiente tiempo aparte para absorberla, para dejarlo (a) que disminuya en intensidad y luego expresar los sentimientos de uno mismo de manera asertiva no criticando. Poner un espacio entre ustedes cuando los sentimientos negativos están en el aire.

---

**Saludos positivos:** Las primeras impresiones son a menudo decisivas cuando una pareja se reúne después de estar mucho tiempo separados, por lo cual; deben aprender a utilizar saludos constructivos y evitar explosiones de mal humor de su compañero.

Por otra parte, también es importante que sepan expresar los sentimientos negativos de forma directa; ya que generalmente son expresados en forma indirecta con palabras vagas que no descargan completamente el enojo y la tensión y al mismo tiempo las expresiones evitan que el receptor tenga un claro intercambio y se le dificulte encontrar una solución al problema.

Es conveniente para la pareja confesar sus sentimientos, pero no acusarse mutuamente de algo; además guardarse los sentimientos en el interior demasiado tiempo pueden más adelante estallar, alejándose de la causa original. Generalmente, los sentimientos negativos comunican algo, pero no deben expresarse en un momento de cólera. La elección de un lugar, un momento y la elección de palabras es crucial. Puede ser necesario dejar un lapso de tiempo entre el acto ofensivo y la expresión de la reacción, pero el aplazar esta expresión de los sentimientos negativos puede aumentar la herida y en un futuro la descarga puede ser más difícil.

Si uno expresa claramente la causa de la herida y qué condiciones producen tensión, hay probabilidad de que se pueda obtener alivio. **Las expresiones asertivas incluyen señalar algunas acciones específicas de la otra persona y describir cómo estas acciones producen malos sentimientos.** Tanto la agresividad como la pasividad son extremos que provocan reacciones negativas.

No se debe dejar de lado la comunicación no verbal es importante que la pareja exprese su afecto hacia el otro físicamente. Para ello, deben aprender a pedir placer físico y dar una retroalimentación verbal y no verbal durante el contacto físico.

Cuando la comunicación entre una pareja o grupo produce algo nuevo e interesante, los individuos alcanzan una nueva vitalidad y una nueva vida. Desarrollando así una relación

---

más profunda y satisfactoria, provocando que las personas se sientan mejor consigo mismo y con los demás.

#### 4.2.3 PATRONES DE COMUNICACIÓN

Dentro de las interacciones que los individuos tienen en el proceso de comunicación; según Satir (1990) existen cuatro patrones al parecer universales que rigen la forma de como la gente se comunica; estos patrones son:

**Aplacador:** Quién adopta éste patrón utiliza un tono de voz congraciador y trata de agradar a los demás, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo con los otros sin importar la situación, diciendo sí a todo sin tomar en cuenta lo que piense o sienta. Siempre recurre a la aprobación de los demás, cree que debe gratitud a todos y que es responsable de todo lo que salga mal. Acepta cualquier crítica contra él y se muestra agradecido de que alguien quiera dirigirle la palabra, sin interesarle lo que diga o como lo haga.

**Acusador o Inculpador:** Es aquél que encuentra defectos y adopta una actitud de superioridad sobre los otros. Le interesa más maltratar que describir algo; cuando habla o se dirige a los otros únicamente lo hace para emitir una crítica sobre la conducta y nunca espera una respuesta del otro.

**Calculador:** Es un individuo muy correcto y razonable que no muestra sentimiento alguno; parece tranquilo y frío, por lo cual podría ser comparado con una computadora; además su actitud siempre es distante, lo triste de éste patrón es que representa el ideal de muchas personas. "Di lo correcto, no muestres emoción, no respondas".

**Distractor:** Utiliza palabras irrelevantes que carecen de sentido o no tienen relación con el tema. Esta persona no responde a la situación en la que se encuentra; ya que cualquier cosa que diga o haga será irrelevante a lo que los demás hagan o digan. Algunas de las conductas que puede adoptar son: ignorar las preguntas que los demás hagan, quizá responda con otra pregunta relacionada con un tema distinto, o bien; retirar una pelusa imaginaria de la ropa

---

de alguien, desamarrar sus zapatos entre otros; o cualquier otra acción con el fin de distraer al interlocutor.

Estos patrones de comunicación son aprendidos desde la infancia y reforzados por la figura de autoridad; sin embargo, existe otro patrón que debe ser considerado al que se ha denominado **Nivelador**; donde todas las partes del mensaje siguen una misma dirección, las palabras hacen juego con la expresión facial, la postura corporal y el tono de voz. **Este patrón permite resolver rupturas o construir puentes de unión entre dos personas.** Cuando se es nivelador el individuo se disculpa al darse cuenta de que hizo algo no intencionado, disculpándose así por un acto y no por su existencia del mismo modo puede emitir alguna crítica y evaluar de manera niveladora un acto y no culpar a otra persona. A veces hablará de cosas intelectuales, dará sermones, explicaciones o indicaciones sin llegar a actuar como una máquina o adoptar el papel de calculador.

*Ejemplo:*

IZT.

*Supongamos que alguien acaba de tropezar contigo. La actitud que tomaría un individuo de acuerdo con cada uno de los patrones descritos sería:*

*El aplacador: "Por favor, discúlpeme. Soy muy torpe".*

*El acusador ó inculpado: "¡ Por Dios, acabo de golpearte el brazo! ¡La próxima vez ten más cuidado para no darte un codazo!".*

*El calculador: "Quiero ofrecerte una disculpa. Sin percatarme de lo que hacía, golpee tu brazo al pasar. Si te he causado algún daño, por favor comunícate con mi abogado".*

*El distractor: (Mirando a la otra persona) "Caramba ese tipo parece furioso. Alguien debió golpearlo".*

*El nivelador: (Mirando directamente a otra persona). Tropecé contigo. Lo lamento. ¿Te lastime?"*



*Ahora ya conoces los diferentes patrones en la comunicación. ¿Cuál es el que adoptas para comunicarte con tu pareja?. ¿Estarías dispuesto a cambiarlo para mejorar tu relación, o crees que el que adoptas es el adecuado?.*

#### **4.2.4 ERRORES EN LA COMUNICACIÓN.**

Además de todos estos aspectos que se han citado con respecto al proceso de comunicación Beck (1988) citado en Caballo (1982) manifiesta que a nivel individual pueden existir errores que son utilizados al comunicarnos; por ejemplo: una excesiva verbosidad al manifestar sus deseos, dando vuelta alrededor del asunto y perdiéndose en detalles triviales; todo bajo la sutil suposición de que su compañero captará lo que ellos intentan decir arruinando así la conversación. Cuando una relación es satisfactoria la pareja puede comunicarse así, si lo desea, de lo contrario pueden provocarse malos entendidos y/o empeorar la relación.

Así mismo, los mensajes incomprensidos pueden causar conflicto en la relación de pareja; aquellos que siempre son vagos e indirectos en su lenguaje conducen a que su compañero (a) lleguen a conclusiones incorrectas, ignoren lo que se les dice o interpreten mal lo que oyen porque se les dificulta comprender el mensaje que les ha sido enviado. Existen quienes pueden entender correctamente mensajes de extraños y no así los mensajes que su pareja les da; esto quiere decir, **que sus deficiencias en la comunicación no son generalizadas para todas las personas; sino que son específicos por la perturbación de la relación.**

Otro problema que surge en la comunicación de las diadas es la diferencia de estilos de conversación de cada uno, como puede ser *el ritmo, la pausa y la rapidez*. Por ejemplo; durante la conversación de una pareja el hombre puede utilizar pausas demasiado largas y ser interrumpido por su mujer quién hace intervalos más cortos. Eso lo enoja porque no ha terminado de expresarse y puede perder la continuidad de sus ideas a causa de la interrupción, como resultado de esto, él pensará "que su mujer siempre lo interrumpe, porque no quiere escuchar su opinión", sin percatarse de que ese no es el motivo. Esto

---





también puede ocurrir cuando se emplean *pausas muy breves* ya que se puede pensar que a nuestro compañero (a) no le interesa entablar un dialogo; sino llevar a cabo un monólogo sin tomar en cuenta nuestra opinión. Para mejorar este aspecto podría acordarse un conjunto de normas de cortesía coloquial. Una vez identificado el problema las personas que usan pausas prolongadas pueden aprender a no ofenderse cuando se les interrumpen y retomar la conversación después de ese paréntesis obligado; en tanto que los que interrumpen pueden aprender a juzgar si una observación inoportuna o advertencia justifican una exclamación o solo una señal de impaciencia.

Por otra parte, las *diferencias de la velocidad del habla* pueden provocar malos entendidos, es decir; supongamos que tu pareja *habla demasiado rápido* sin dar tiempo a que tu respondas y lo mismo pasa cuando interactuas con su grupo de amigos; ya que si todos hablan rápido no permitirán que tú interactúes, surgiendo así un mal entendido; puesto que tu pareja puede pensar que no te interesa relacionarte con sus amigos y por eso permaneces callado; pero esto se debe a que tu posees un código de cortesía coloquial distinto al de ellos que exige intercambios discretos sin que la conversación sea interrumpida por el comentario del otro. Muchas personas piensan que *el elaborar preguntas* es una manera adecuada de mantener una conversación; ya que las preguntas permiten obtener información, apoyo o enterarnos de lo que la otra persona desea para negociar o tomar decisiones, sin embargo, esto puede tener un significado distinto para ambos miembros de la pareja. Lo cual puede deberse a los patrones familiares que cada uno posee; ya que si uno proviene de una familia en la cual se realizaban preguntas continuamente sin que fuera importante pedir las explicaciones como darlas, esta persona efectuará preguntas muy a menudo; en tanto que su pareja fue educado en una familia donde no se acostumbraba a hacer preguntas ni a contestarlas entonces considerará que su pareja lo hace como un desafío o invasión a su privacidad.

Finalmente como dato interesante Beck (1988); **señala que existen diferencias entre los estilos de comunicación de ambos sexos**, algunas de las cuales serán mencionadas a continuación:

---

<p style="text-align: center;"><b>MUJERES</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>HOMBRES</b></p> 
<p>-- Muestran mayor tendencia a realizar preguntas; porque asumen que son las responsables de mantener el hilo de la conversación y demostrar así confianza e interés en el compañero.</p> <p>-- Usan más emisiones sonoras para alentar las repuestas de la otra persona como "mmm-huum" para demostrar que prestan atención.</p> <p>-- Cuando son interrumpidas sienten que han fracasado y esto provocan que se afligen y hagan una protesta silenciosa.</p> <p>-- Utilizan con mayor frecuencia los pronombres Tu, Usted y Nosotros; este estilo de conversar promueve un sentido de unión.</p> <p>-- Están más dispuestas a compartir sus sentimientos y secretos.</p>	<p>-- Son menos propensos a efectuar preguntas personales, es posible que esto representa para ellos entrometerse o invadir la privacidad del otro</p> <p>-- Ellos usaran respuestas como "Mmm, Hum" solo cuando esta de acuerdo con lo que dice su compañera.</p> <p>-- Son más propensos a realizar comentarios en el transcurso de la conversación; en vez de esperar a que la otra persona termine de hablar.</p> <p>-- Son más dispuestos a discutir o descifrar las manifestaciones de su pareja.</p> <p>-- Hacen más declaraciones de opiniones que su pareja.</p> <p>-- Ellos hablan de temas menos íntimos como deportes, política, negocios, finanzas, etc.</p>

Saber que estas diferencias entre los sexos existen y no son causadas por mala fe, falta de respeto e interés, puede ayudar a que las parejas conozcan el estilo de su compañero sin que se sientan agraviados y evitando malos entendidos. A pesar de esto

es indiscutible que el hombre y la mujer pueden mejorar sus relaciones si aprenden a sincronizar sus estilos de comunicación.

Como complemento de los dos factores anteriores en el capítulo siguiente se hablará de la importancia que tiene el solucionar de la mejor manera los problemas que puedan surgir en la pareja, así como de la reestructuración cognitiva.

---

**RESUMEN DEL CAPITULO CUATRO**

La información es un aspecto relevante que no debe pasarse por alto, ya que esta nos permitirá saber cuales son las expectativas, y/o habilidades con las que cuenta el compañero(a) y que contribuirá a llevar una vida en común satisfactoria. En esta información se incluyen aspectos tales como, la distribución de ingresos, tiempo libre, las responsabilidades en el hogar y la sexualidad de la pareja. Ahora bien, estos aspectos pueden variar dependiendo de la información que a cada uno le interesa conocer. Una vez que esta información se tiene pueden surgir algún desacuerdo por la manera en como manejaran esto en la vida en común; para solucionar esto se propone que las parejas aprendan a negociar ya que esto además ayudará al entendimiento de la misma y evitará que puedan surgir malentendidos que estropeen su futura convivencia.

Además de saber transmitir toda esta información también es indispensable saber comunicarla; ya que de nada sirve tener la información si no se tiene esta habilidad. Siendo la comunicación tan amplia se deben recordar varias cosas:

\*La comunicación incluye recibir, procesar y transmitir información, requiriéndose tres elementos: el emisor, el receptor y el mensaje.

\* Cada vez que se habla lo hace todo el cuerpo por lo que la comunicación verbal y no verbal pueden producir un doble mensaje pues las palabras dicen una cosa y el movimiento del cuerpo otra. Obligando así al receptor a elegir entre la comunicación verbal y la no verbal, lo cual puede llevar a no comprender bien el mensaje.

\* El contacto visual que debe existir cuando la pareja habla es indispensable para esclarecer un contacto visual efectivo, ya que este permite tener un mayor acercamiento al hablar sin desviar la atención hacia otra cosa.

\*Saber escuchar es necesario para lograr una buena comunicación ya que esto permitirá entender el significado de las palabras de la otra persona, para esto es necesario:

---

\*Prestar atención al que habla.

\*Abandonar las ideas preconcebidas sobre lo que cree dirá su interlocutor.

\*Al percibir cualquier confusión formule preguntas para que el mensaje que se escucha sea más claro.

\* Considerar lo que se escucha descriptivamente sin emitir juicios.

\* Hacer saber al interlocutor que le ha escuchado y que le ha comunicado lo que desea correctamente.

Finalmente la pareja debe tener en cuenta que existen diferencias entre los estilos de comunicación de ambos sexos, saber esto puede ayudarles a identificar el estilo de su pareja para cambiarlo o modificarlo sin que algún miembro de la pareja se sienta agraviado y evitar problemas que pueda causar desacuerdos o distanciamientos en la pareja. Es importante recordar que toda comunicación es aprendida y que se puede cambiar si así se desea.

---

---

SOLUCION DE PROBLEMAS



## **CAPITULO 5.**

### **LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA EN LA RELACIÓN DE PAREJA.**

Así como es indispensable que las parejas tengan habilidades de comunicación e información, también es igualmente importante que conozcan las habilidades básicas para poder solucionar los problemas que puedan surgir en la relación. Además en ocasiones podría ser necesario que alguno de los miembros de la pareja realice una reestructuración cognitiva.

#### **5.1 LA IMPORTANCIA DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA UNA ADECUADA RELACIÓN DE PAREJA.**

Dentro del capítulo anterior se habló de la importancia de la comunicación y la información dentro de la relación de pareja; no obstante en la vida cotidiana cada uno de los individuos debe enfrentar diversos problemas; los cuales pueden ser triviales o cruciales dependiendo de la complejidad de la situación que los provoque así como las consecuencias que estas tengan. Si como individuo se tiene que enfrentar una serie de problemas al convivir con otro estos pueden incrementarse al enfrentar las problemáticas que genera el mantener una relación de pareja; por ende estos problemas pueden solucionarse de una manera eficaz tomando para esto la mejor solución; para ello se requiere de una serie de habilidades que cada uno debe poseer. Por ello a continuación se hablará de un "Modelo" para la solución de problemas.

##### **5.1.1 MODELO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.**

Golfried y Davison (1981), mencionan que la solución de problemas constituye un modelo útil para enfrentar múltiples conflictos; definiéndola como un proceso conductual manifiesto o cognitivo que ante la situación conflictiva: 1) elabora una variedad de

---

respuestas potencialmente eficaz ante dicha situación y 2) aumenta la probabilidad de dar con la respuesta más eficaz de entre las diversas alternativas posibles.

Además las habilidades de solución de problemas constituyen determinantes significativos de la competencia social (la cual se entiende como la capacidad de enfrentar de manera eficaz los problemas de la vida diaria) y que la competencia social es un componente clave del ajuste psicológico general (D'Zurilla y Golfried; 1971 ; D' Zurilla y Nezu, 1981 en Caballo, 1991).

Los objetivos que persigue el modelo de solución de problemas son:

- a) **Ayudar a los individuos a identificar las anteriores y actuales situaciones estresantes de la vida (los acontecimientos más importantes de la vida y los problemas diarios actuales), que constituyen los antecedentes de una reacción emocional negativa.**
- b) **Minimizar el grado en que esa respuesta impacta de forma negativa sobre intentos futuros de afrontamiento.**
- c) **Aumentar la eficacia de sus intentos futuros de solución de problemas en el afrontamiento de situaciones problemáticas actuales.**
- d) **Enseñar habilidades que permiten a los individuos enfrentar de modo más eficaz los problemas futuros con el fin de evitar perturbaciones psicológicas.**

La capacidad general de solución de problemas comprende una serie de habilidades específicas en vez de una sola capacidad. Según D' Zurilla y Goldfried (1971; citado en Goldfried y Davison; 1981). La solución de problemas "Eficaz" requiere de cinco procesos; los cuales se mencionan y explican a continuación:

*I. Orientación hacia el problema.*

*II. Definición y formulación del problema.*

*III. Generación de alternativas.*

*IV. Toma de decisión, y*

---



## *V. Puesta en práctica de la solución y verificación.*

**I. Orientación Hacia el Problema:** Esta puede describirse como un conjunto de respuestas de orientación que representan las reacciones cognitivo-afectivo-conductuales inmediatas de una persona cuando se enfrenta por primera vez con una situación problemática. **La orientación general que un individuo tenga con respecto a una situación influye en la forma en que va a responder a ella;** dentro de la solución de problemas se ven involucradas las siguientes actitudes: 1) Considerar que las soluciones problemáticas constituyen una parte normal de la vida y sentirse capaz de enfrentarlas. 2) Identificar las situaciones problemáticas cuando éstas se presentan; 3) Inhibir la tendencia a responder con un primer impulso; ya que esto, no permite que el individuo pueda producir respuestas cognitivas (pensamiento) que le ayudarían a elegir la solución más adecuada.

**II. Definición y Formulación del Problema:** El propósito de este proceso consiste en evaluar la naturaleza de la situación o problema e identificar un conjunto de objetivos o metas realistas. El logro de éste proceso se centra en las siguientes tareas:

- 1) Buscar toda la información y los hechos disponibles sobre el tema.
- 2) Describir los hechos en términos claros y sin ambigüedades.
- 3) Diferenciar la información relevante de la irrelevante y los hechos objetivos de las inferencias, suposiciones e interpretaciones no comprobadas.
- 4) Identificación de los factores y circunstancias que hacen de la situación un problema.
- 5) Establecer una serie de objetivos realistas que sean alcanzables en la solución del problema.

Para establecer los objetivos se pueden identificar dos tipos generales:

Objetivos centrados en el problema y objetivos centrados en la emoción. Los primeros deben conllevar a cambios reales centrados en el problema mismo, en tanto que los segundos se relacionan con objetivos que tratan de minimizar el impacto del malestar que experimentan ante el problema.

---

También deben ser identificados los obstáculos que existen en un problema determinado y que impiden que se alcancen los objetivos.

**III. Generación de Alternativas:** El objetivo de éste componente es hacer que estén disponibles tantas soluciones, alternativas y opciones de afrontamiento como sean posibles; de tal manera que aumente la probabilidad de identificar en último término las más eficaces. Al generar estas alternativas se enseña a los individuos a que utilicen tres reglas generales:

- 1). El principio de la cantidad, ya que cuantas más ideas alternativas se produzcan, más elevada será la probabilidad de que se generen más opciones eficaces de gran calidad.
- 2). Aplazamiento de juicio, este sugiere que la regla de cantidad puede aplicarse mejor si se elimina el juicio sobre la calidad o la eficacia de cualquier idea, hasta que se produzca una lista exhaustiva. El único criterio que puede emplearse es el de la relevancia para el problema presente por lo demás las variaciones de cualquier opción se reservan para la fase de la toma de decisiones.
- 3). Principio de la variedad, aquí se alienta a los individuos a pensar en un amplio rango de soluciones posibles a través de una variedad de estrategias o tipos de enfoque, en vez de centrarse solo en una o dos ideas limitadas.

A continuación se selecciona la mejor estrategia o conjunto de estrategias. Finalmente se vuelve a la generación de alternativas, pero esta vez más específicas (es decir, "tácticas") y eventualmente adecuadas para llevar adelante la estrategia seleccionada.

**IV. Toma de Decisiones:** Este proceso implica elegir una alternativa para dar solución al problema tomando en cuenta las ventajas y desventajas que esta pueda tener, esto conlleva a elaborar una lista de resultados específicos de la solución considerando tanto los efectos a corto como a largo plazo; así como las consecuencias personales y sociales. Definiéndose como soluciones eficaces a aquellas que se caracterizan por proporcionar una cantidad máxima de consecuencias positivas y una cantidad mínima de consecuencias negativas.

---

Las consecuencias personales que se utilizan como criterios implican los efectos sobre el propio bienestar emocional, la cantidad de tiempo y trabajo invertido, los efectos sobre las consecuencias asociadas con el bienestar de otros individuos y sus relaciones interpersonales. Además se enseña a los individuos a estimar:

\*La probabilidad de que una solución determinada tenga un efecto particular sobre el problema, siendo esta la más eficaz para alcanzar el objetivo.

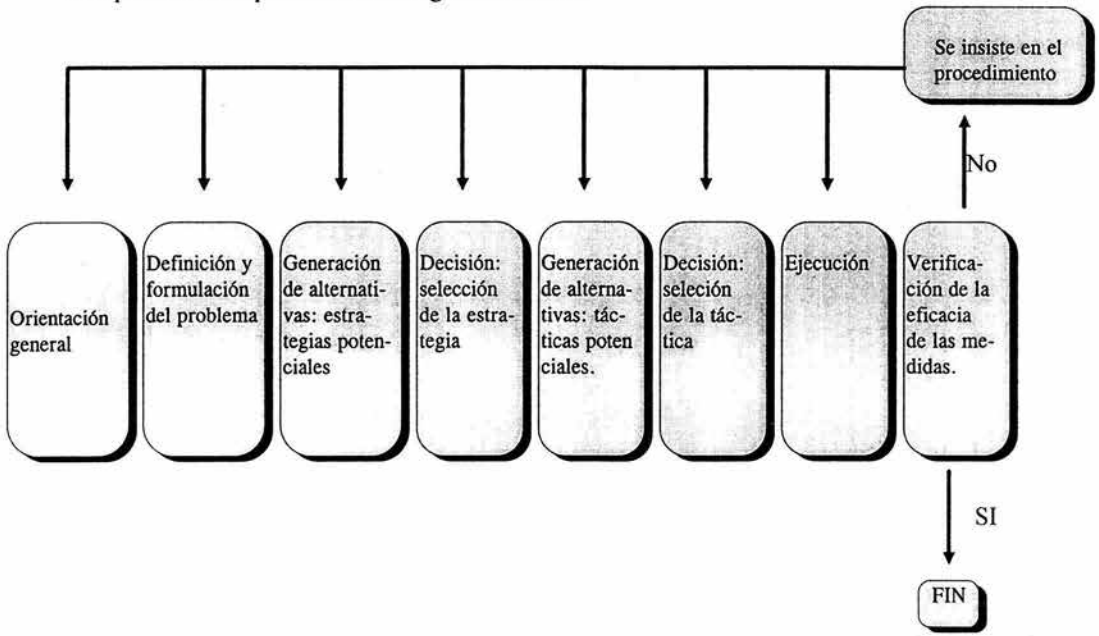
\*La estimación de la capacidad y deseo propio de poner en práctica una solución independientemente de sus efectos sobre el problema.

**V. Puesta en Práctica de la Solución y Verificación:** Inicialmente debe tomarse una de las opciones de solución que se han escogido para llevarla a cabo, para luego vigilar cuidadosamente y valorar los resultados reales de la solución con los resultados provistos; para lo cual, se enseña a los individuos a desarrollar medidas de autorregistro que sean relevantes para el problema, incluyendo evaluaciones conductuales (Por ejemplo; la frecuencia de la respuesta, duración de la respuesta) y evaluaciones valorativas de las propias reacciones emocionales a estos resultados y el grado con que responden a las consecuencias previamente anticipadas en el proceso de toma de decisiones.

Si la comprobación resulta satisfactoria, el proceso de resolución de problemas llega a su fin. Si la encuentra insatisfactoria, entonces continua buscando otras soluciones al problema, para lo cual vuelve a la definición y formulación, la generación de alternativas y/o la decisión, repitiendo éste procedimiento hasta obtener la solución más satisfactoria y/o eficaz terminando así la solución del problema.

---

Este proceso se esquematiza de la siguiente manera:



No debe dejarse a un lado la negociación el cual es un aspecto importante en la solución de problemas; puede verse como una alternativa más que permite a la pareja debe aprender que los cambios son negociables y posibles. Ambos compañeros aprenden a comprometerse cada uno con el otro, asumir responsabilidades y a centrarse en el futuro más que en antiguas quejas o problemas. Un importante aspecto es cambiar las concepciones personales de cada uno, en lo que se refiere a considerar determinadas conductas del otro como un derecho propio, y asumir la actitud de que estas son regalos y por lo tanto no pueden recibirlas del otro al menos que éste se las quiera proporcionar. Sin embargo, en ocasiones conviene que la pareja se implique en un contrato formal escrito donde se especifican las responsabilidades, los privilegios y penalidades contingentes a su no cumplimiento.

Existen cuatro pautas básicas para asegurar la efectividad de un contrato. (De Resi y Butz, 1975; Homme, 1969; Stuart, 1971; Liberman, 1980; en Costa y Serrat, 1982). Estas pautas son:

- a) El contrato debe ser abierto y libre de coacción. No debe utilizarse para obligar a ninguna de las dos partes a realizar conductas que no deseen. Por tanto, las responsabilidades y privilegios que se consignan en el contrato son únicamente aquellas que se aceptan libremente tras una discusión y negociación previa y sobre las que existe un compromiso formal de llevarla a efecto.
- b) Los términos del contrato deben ser escritos clara y explícitamente. No es conveniente dejar espacio a la interpretación de la pareja acerca del cumplimiento o no de los objetivos del contrato, ya que de este modo pueden provocarse conflictos innecesarios. La utilización de términos imprecisos como "ser más limpio" no especifica con precisión cuál es la responsabilidad concreta que se contrae.
- c). El contrato debe proporcionar ventajas a cada uno de los miembros. Ambos deben sentir que han ganado algo de valor en la relación. El contrato permite formular o pactar privilegios y responsabilidades que son adaptativos para crear un buen clima en la relación de pareja.
- d) Las conductas consignadas en el contrato deben estar ya en el repertorio comportamental de la persona que ha accedido y se ha comprometido a llevarlas a cabo. Sería absurdo comprometer al compañero a hacer una comida si no sabe cocinar, en tal caso es solicitar que se enseñe a realizar dicha actividad.
- e) Debe ser consignado explícitamente las responsabilidades de modelado y de efectividad que cada uno tiene. Es decir, de la habilidad de cada uno depende que el otro se implique y ejecute adecuadamente lo acordado en el contrato.
-

## **5.2 LA IMPORTANCIA DE LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA Y ALGUNAS HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA LOGRAR UNA ADECUADA RELACIÓN DE PAREJA.**

A continuación se hablará de un último factor o eje que esta involucrado en la relación de pareja y que puede afectar la convivencia, éste es el de reestructuración cognitiva; donde se involucran los pensamientos disfuncionales o ideas irracionales que provocan que los individuos tengan conductas negativas que no son aprobadas por la persona con la que convive.

De acuerdo con Ellis 1962; (citado en Goldfried y Davison; 1981) algunos de los procesos cognitivos que es probable conduzcan a emociones, conductas y consecuencias motivacionales negativas son:

- La idea de que para ser valioso, es necesario ser enteramente competente, adecuado y capaz en todos los aspectos de la vida.
  - La idea de que la gente que es mala debe ser castigado por su conducta.
  - La idea de que todo es catastrófico y espantoso cuando las cosas no van como el individuo lo desea.
  - La idea de que la infelicidad humana es provocada desde afuera y la gente no tiene ninguna capacidad para controlar los dolores o perturbaciones.
  - La idea de que si algo resulta peligroso o temible el individuo debe preocuparse mucho por ello y esperar lo que ocurra.
  - La idea de que es más fácil evadir ciertas responsabilidades o dificultades que enfrentarlas.
  - La idea de que uno debe depender de los demás y por ello necesita el respaldo de alguien más fuerte.
-

- La idea de que la historia pasada de cada individuo determina de modo definitivo la conducta actual y que si algo afecta la vida del individuo le seguirá afectando indefinidamente.
- La idea de que el individuo debe sentirse perturbado ante las ideas o infortunios de los otros.
- La idea de que para todo problema existe una solución que es la más eficaz y si esta no es encontrada; entonces las consecuencias serán catastróficas. Así mismo señala que si dentro de la reestructuración cognitiva de un individuo aparece una o más creencias irracionales, éstas determinarán respuestas emocionales desadaptadas y una conducta ineficaz.

### **5.2.1 PENSAMIENTOS NO EXPRESADOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

Beck (1988) considera que dentro de la relación de pareja cada uno de los miembros deben comprender el porqué de sus reacciones; para ello tienen que conocer sus pensamientos automáticos; -monólogo interno- ya que la reacción es la consecuencia de la interpretación que el individuo da a ese hecho más que el acto en sí mismo. El pensamiento automático es similar al pensamiento preconscious; Ellis se refiere a ello como autodeclaraciones. Estos son breves estallidos al borde de la conciencia y aunque su rapidez nos ayuda a sacudirnos para la reacción, no es posible identificarlos dada la rapidez con la que ocurren. Por ejemplo, una vez que el enojo explota el individuo empieza a atacar a su pareja y ya no recuerda el pensamiento automático que lo encolerizó, ya que ha enfocado su atención en el ataque. No obstante; cuando las personas captan sus pensamientos automáticos pueden reconstruir la frase completa, elaborando una reconstrucción cognitiva; esto es especialmente importante en los malentendidos que pueden presentarse en la relación porque cuando se presenta un pensamiento automático el enojo que causo generalmente desaparece. Los pensamientos automáticos reflejan el contenido latente de un mensaje -lo oculto- en contraste con el contenido manifiesto -las palabras reales- además aunque no se

---

expresan abiertamente, estos pensamientos afectan el tono de voz, la expresión facial y los gestos.

**Ejemplo:**

<i>Pensamiento Automático</i>	<i>Dice</i>	<i>No Verbal</i>
<i>Luis: Ella es muy complaciente con los niños, me pone nervioso.</i>	<i>Querida, ¿No te parece que los niños podrían calmarse?</i>	<i>Tono de voz tajante.</i>
<i>Norma: Ahí esta otra vez, todo el tiempo quejándose (enojada)</i>	<i>Los niños se divierten de cualquier modo pronto se acostarán.</i>	<i>Musculos faciales tensos.</i>
<i>L: Me lleva la contraria en todo mejor me ocupo yo (enojado)</i>	<i>¿Los acuesto ahora?</i>	<i>Con voz alta y puños apretados.</i>
<i>N: Esta descontrolandose. Podría hacerle daño a los niños.</i>	<i>No, yo los acostare ahora mismo.</i>	<i>Distinción total.</i>

Otro factor cognitivo que esta relacionado con los pensamientos automáticos es que rara vez las personas expresan sus "**Debería**" manifestando en cambio el resultado de estos (Beck,1991).



**Ejemplo:****Piensa**

Sara: Yo no debería tener esas dificultades en el trabajo. Mark debería escucharme y solidarizarse conmigo.

Mark: Yo no debería cargar con las aflicciones de Sara. No es gusto que las descargue sobre mi. Tengo derecho a una mujer alegre.

**Dice**

Tuve un día terrible en el trabajo.

¿No podríamos hablar de otra cosa?.

En este dialogo los "debería" tener derechos y otorgar derechos colocados en la columna de la izquierda no fueron expresados en voz alta. Pero como pensamientos automáticos eran señales mentales para atacar iniciando la agresión con la instantánea aparición de una imagen negativa del compañero; en tanto quien se siente ofendido con la imagen mental del otro atacan a la persona real. Aunque deseen ser amables; estos pensamientos no expresados pueden producir enojosos malentendidos; puesto que no se percatan del verdadero origen del problema, atribuyendo el malestar a algunas características negativas de su pareja antes que a algún desajuste en las expectativas de ambos y como consecuencia de esto aparecerán los pensamientos negativos del otro.

### 5.2.2 PENSAMIENTOS INADECUADOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Alrededor de una vida en pareja existen variadas clases de pensamientos inadecuados o erróneos de cada uno de los miembros que provocan que sus relaciones puedan ser complicadas, debido a que estas deformaciones ocurren en un lapso de tiempo muy corto a

---

menudo es imposible darse cuenta de ellas; no obstante, acarrear una gran cantidad de conflictos. A continuación se enumeran algunas de éstas según Beck (1991).

1). VISION RESTRINGIDA: Las personas que poseen este tipo de visión únicamente ven lo que se adopta a su actitud o estado mental e ignorando todo lo demás, es decir, pueden prestar atención a un detalle especial para interpretar un hecho a partir de éste, suprimiendo otros detalles que pueden ser importantes.

Cuando uno o ambos miembro de la pareja poseen esta **visión les es imposible apreciar o recordar todos los aspectos buenos de su relación, ya que solo ven lo malo**, haciendo los recuerdos que vienen a la memoria sean preseleccionados y/o predispuestos hacia lo negativo. Siendo así más difícil pensar en los momentos placenteros que la pareja ha vivido.

2). ABSTRACCIÓN SELECTIVA: Esta se relaciona con la visión restringida, pues si se toma de una declaración o un hecho fuera de contexto, puede llevar a elaborar una interpretación errónea, esto sucede cuando un miembro de la pareja se concentra solamente -al igual que en la visión restringida- en un hecho determinado y deduce que es un ataque contra él o ella en particular y no comprende el verdadero sentido que este hecho pueda tener, llegando a una conclusión errónea. Sin embargo, las parejas encerradas en sus selecciones parciales o visión restringida, pueden llevar su enfoque hacia una visión más equilibrada que incluya los sucesos positivos placenteros del matrimonio.

3). DEDUCCIÓN ARBITRARIA: En algunas ocasiones el prejuicio de una persona es tan fuerte que provoca que se forme un juicio desfavorable aunque no haya fundamento alguno para ello. Por ejemplo: Una esposa alcanzo a oír que su marido cantaba en otra habitación. Pensó: "Hace eso solo para exacerbarme". Cuando en realidad él cantaba porque estaba contento.

4). SOBREGENERALIZACION: Esta es una de las deformaciones cognitivas más molesta y más difícil de cambiar. *Los juicios negativos conducen a generalizaciones desfavorables.* Así un marido que sólo de vez en cuando llega tarde a casa, a los ojos de su mujer, siempre llega tarde; y a la inversa, su esposa que en ocasiones tardaba en tener la cena lista, era

---

---

acusada por su marido "de nunca tener la cena a su debido tiempo". La sobregeneralización es común en cónyuges deprimidos que suelen tener pensamiento como "Nunca me amaste", "nunca te intereso saber lo que siento"; etc. Algunas veces estos pensamientos negativos conducen a conclusiones nihilistas con respecto al matrimonio. "Las cosas nunca mejoraran", "Nuestra relación murió"; etc. O bien, estos pensamientos van dirigidos en contra de uno mismo "Soy un fracaso como padre-marido-mujer". Los términos que sugiere la sobregeneralización están las palabras como "todo, nada, siempre, nunca".

5). PENSAMIENTO POLARIZADO: Este tipo de pensamiento es muy común entre las parejas, los cuales desaparecen después de un corto tiempo sin malos efectos. No obstante, si las parejas tienen dificultades entonces provocaran que se contemplen opciones extremas y se impongan no sólo en lo que cada uno de los miembros de la díada siente, sino también en su modo de actuar. Este pensamiento como ya se menciono anteriormente divide los problemas en dos categorías: las cosas buenas o malas, negras o blancas, posibles o imposibles, desagradables o agradables. No existen puntos intermedios, la rigidez que este pensamiento impone y explica el porque a las parejas conflictivas les resulta difícil transgredir; "no hay término medio".

6). EXTREMISMO: Es la tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sea malas o buenas y al mismo tiempo catastrofizar abultando la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular. Asociado con este catastrofismo se encuentra el tremendismo; es decir, clasificar algún hecho como tremendo o terrible aunque en realidad sus implicaciones sean suaves o moderadas. Es común también que las personas "tremendizan" con respecto a sus propias emociones, cuando esto ocurre suelen pensar "No puedo tolerar todo esto", a estas reacciones Ellis las denomino síndrome de baja tolerancia a la frustración.

7). EXPLICACIONES PREJUCIOSAS: Las atribuciones negativas hacia lo que el compañero hace es uno de los problemas más comunes dentro del matrimonio, esto ocurre con mayor frecuencia cuando las parejas tienen dificultades; además esto también puede utilizarse para culpar a su compañero de los conflictos que existan en la relación, atribuyendolos a una

---

imperfección en su personalidad. Cuando la pareja se imputa firmemente motivos negativos es porque la convivencia es conflictiva o tiene dificultades.

8). ROTULACIÓN NEGATIVA: Este proceso se origina en las atribuciones negativas que uno de los miembros asigna a su pareja por algún acto en particular que provoca que el compañero(a) se convierta en un irresponsable, sinvergüenza, bruto; etc. Entonces la persona reaccionará contra estos rótulos que le atribuyó a su pareja como si fueran verdaderos.

9). PERSONALIZACIÓN: Este se refiere a que muchas personas creen por costumbre que lo que los demás hacen es para molestarlos, sin pensar que pueden existir otras razones y no la necesidad de competir con ellos. Cuando uno a ambos miembros de la diada poseen este tipo de pensamientos parecerían que operan bajo el principio de: "Toda la vida es una lucha entre los demás y yo. Cualquier cosa que ocurre de alguna manera está dirigida hacia mí". Lo que puede ser generador de conflictos dentro de la vida en común.

10). ADIVINACIÓN DEL PENSAMIENTO: Este se refiere a la convicción de que algún miembro de la pareja puede adivinar lo que el otro piensa, como resultado de esto caen en la trampa de atribuir equivocadamente a su compañero pensamientos y motivos indignos. Así mismo, también uno de los miembros considera que su compañero posee el Don de la clarividencia y que por lo tanto debe saber cuáles son sus inquietudes, necesidades, deseos; etc., y no es necesario comunicarlo.

11). RAZONAMIENTO SUBJETIVO: Se refiere a que alguno de los miembros de la diada siempre acusará al otro de los sentimientos negativos que presenta. Esto puede deberse a que la responsabilidad que implica un hogar recae solo en un miembro de la pareja y lo que puede llevar en algún momento a pensar que su compañero abusa de él o ella y por lo tanto es una persona maltratada. Acusándolo en silencio de no satisfacer sus expectativas de cargar él o ella con las responsabilidades del hogar.

Anteriormente se habló de las interpretaciones de los pensamientos erróneos que pueden existir en la vida en común y contribuyen a la decadencia de la relación. Sin embargo, estas

---

**malas interpretaciones y significados exagerados pueden ser corregidos.** Algunas de las técnicas que se emplean para corregir estos problemas pueden ser practicadas por ambos miembros de la pareja o en forma separada. Es importante que aprendan a corregir sus pensamientos automáticos, a verificar las predicciones y a reestructurar la perspectiva que tiene.

Primero trate de identificar las situaciones molestas y los significados que usted asigna a éstas. Debe estar alerta para captar el miedo oculto de dudar de sí mismo al pensar que usted es el culpable de la(s) reacción(es) de su compañero(a). Luego sintonice toda la reacción en cadena.

*Por ejemplo:*

¿He hecho algo malo? (ansiedad)

Mi cónyuge no tiene derecho a enfurecerse conmigo (enojo)

Mi cónyuge siempre es antipático conmigo

Mi cónyuge es una persona hostil, odiosa.

Mi cónyuge me amarga la vida

No puedo soportar esto

Nuestro matrimonio es un fracaso

Nunca volveré a ser feliz

Pero además deben tomarse en cuenta los siguientes aspectos:

Resiste la natural tendencia de aceptar esos pensamientos como ciertos por el simple hecho de que parecen correctos o razonables. Examínelos y busque las explicaciones posibles a favor o en contra e inferencias más lógicas.

---

La tentación de reaccionar de manera contraproducente desquitándose actuando a la defensiva o evitando a su pareja; ya que si usted reacciona de esta manera dará validez a sus interpretaciones negativas, lo que puede convertirse en una convicción firme y en una próxima ocasión que ocurra algo similar se esta propenso a llegar a la misma conclusión negativa, que sea menos susceptible de ser corregida aunque este equivocada.

#### 4.2.3 HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA MEJORAR LOS PENSAMIENTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Es recomendable que no siempre se guarde el sentimiento de hostilidad hacia su pareja; pero puede ayudar el buscar el momento adecuado para expresar esta hostilidad. Hay una serie de pasos que puede ser aplicados para mejorar la convivencia y que resultan ser de gran ayuda para las parejas desavenidas.

**PASO UNO.** *Vincule las reacciones emocionales con los pensamientos automáticos:* Para esto debe identificar la reacción emocional desagradable y relacionarla con la situación o suceso relevante para determinar el vínculo oculto -el pensamiento automático- que une a ambos.

*Ejemplo:*

Situación o Suceso Relevante	Reacción Emocional
Wendy observa el reloj y ve que su marido esta	enojo retrasado.

Aquí lo que determina la actitud de Wendy es como interpreta la situación de acuerdo con el significado personal que ella da al suceso, más que la propia situación. Hasta aquí resulta relativamente sencillo, sin embargo, la parte más difícil es identificar el eslabón faltante -la interpretación que se da a la situación significativa (pensamientos automáticos)- y el significado simbólico que le asigna.

**Ejemplo:**

Situación o Suceso Relevante	Pensamiento Automático	Reacción Emocional
Wendy advierte que Hall esta retrasado.	El no quiere volver a casa	Enojo

Aunque estos pensamientos pueden ser "Exactos" en realidad únicamente son hipótesis o conjeturas que tienen mucho que ver con su relación y su propia personalidad.

**PASO DOS.** *Use la imaginación para identificar los pensamientos:* Los pensamientos automáticos y la reacción que estos provocan no solamente ocurren cuando se presenta un suceso inquietante, sino también cuando imaginamos ese suceso.

Imagine de la forma más vívida posible la siguiente escena y anote los pensamientos que se le ocurran.

"Usted ha tenido muchas cosas que hacer en el centro y su pareja convino en recogerlo(a) en cierta esquina a las 5 de la tarde. Usted llega puntualmente pero no está. Verifica su reloj y éste sigue marcando las cinco diez, las cinco quince, las cinco veinte; etc.

Al terminar de escuchar la escena anote sus reacciones emocionales y pensamientos automáticos en hojas separadas.

Pensamientos Automáticos (interpretación)

Reacción Emocional

1) -----

1) -----

2) -----

2) -----

3) -----

3) -----

Continuemos con el guión:

"Usted mira nuevamente el reloj. Son las cinco y veinticinco. Entonces advierte un coche familiar que se detiene en la esquina. Reconoce a su ocupante que dice alegremente: "¿Sabes? Olvidé que debía recogerte me acabo de acordar ahora en mi trayecto a la peluquería".

Ahora escriba sus reacciones emocionales y pensamientos automáticos en hojas de papel separadas.

Pensamiento Automático

Reacción Emocional

1) -----

1) -----

2) -----

2) -----

**PASO TRES.** *Practique la identificación de los pensamientos automáticos:* Si usted observa sus pensamientos podrá identificar los pensamientos automáticos cuando estos se presentan. Ya que el aprender a identificarlos ayudará a comprender el funcionamiento interno de su mente y entender mejor su manera de actuar, y con esta intromisión usted se vuelve el dueño de sus emociones y menos el esclavo. Consiguiendo además cierto control sobre las circunstancias de su vida en común evitando así ser controlado por ellas.

A continuación se dará una lista de los pensamientos automáticos más comunes de la vida en pareja. Vea cuantos a tenido usted en uno u otro momento.

1. Ella no tiene arreglo
2. El es completamente egoísta
3. Ella es incapaz
4. El es débil.
5. Ella nunca me dejará solo.
6. El nunca hace lo que promete.



7. Ella es perezosa
8. El es irresponsable.
9. Nada de lo que yo hago le gusta.
10. El nunca hace nada.

El reconocer los pensamientos automáticos es una herramienta para suavizar las emociones y de esta manera manejar los problemas de una manera más eficaz. Para esto es recomendable escribir estos pensamientos de acuerdo con el formato descrito anteriormente.

Situación o suceso relevante emocional	Pensamiento automático	Reacción
--	------------------------	----------

**PASO CUATRO.** Use la técnica del "Replay": Debido a que los pensamientos automáticos ocurre en un lapso muy corto a menudo es imposible registrarlos en la situación original. Para esto es recomendable imaginarse del modo más vívido posible la situación o suceso que lo altero tratando de captar el pensamiento automático formulando la pregunta "¿Qué pasa por mí mente justo ahora?"

**PASO CINCO.** Cuestiona sus pensamientos automáticos: En muchas ocasiones al reconocer sus pensamientos negativos debe preguntar si las reacciones emocionales son a menudo desproporcionadas con la situación real. Una manera de evaluar esto es formular algunas preguntas:

- ¿Cuál es la prueba a favor de mi interpretación?
- ¿Cuál es la prueba en contra de mi interpretación?

---

¿ Se deduce lógicamente de las acciones de mi pareja que éste(a) tiene las motivaciones que yo le atribuyo?

¿ Hay otra explicación posible para su comportamiento?

**Ejemplo:**

Su pareja le ha hablado en un tono malhumorado o de algún otro modo que la haya trastornado. Formúlese las siguientes preguntas:

1) *¿Se deduce de un hecho que él o ella me haya hablado en un tono áspero que estuviera enojado(a) conmigo?.*

2) *¿Hay otras razones posibles que justifiquen su tono de voz. (Podría estar resfriado(a) o ronco(a) ).*

3) *Aún si estuviera enojado(a) se deduce de ahí que:*

a) *¿ Mi pareja ni me ama?*

b) *¿Mi pareja es siempre poco cordial ?*

c) *¿Mi pareja me hará la vida desdichada?*

d) *¿Yo hice algo malo?*

e) *¿Qué pruebas hay por el otro lado? ¿Hubo hace poco tiempo momentos en que mi pareja haya demostrado cordialidad y cariño?.*

**PASO SEIS.** *Emplee respuestas racionales:* debe aprender a reaccionar a los pensamientos automáticos y dar una respuesta racional mediante una especie de dialogo interno; por ejemplo:

---

Reacción Emocional	Pensamiento Automático	Respuesta Racional
Enojo	No es justo yo también debo trabajar. Si él quisiera podría estar en casa a la hora. Realmente el no se preocupa por mí.	Su trabajo es diferente sus clientes van después de trabajar. El me llamo para avisar que se retrasaría. Llegar tarde no significa que no preocupe.

La respuesta racional evalúa si el pensamiento automático es razonable y ayuda a ver este pensamiento en perspectiva, como una reacción e interpretación y no como la "verdad".

**PASO SIETE.** *Verifique sus predicciones:* Cuando algún miembro de la pareja tiene alguna predicción acerca del comportamiento del otro, esto lo lleva a creer que si intenta hablar con el o ella sobre la situación que le inquieta provocará un disgusto entre los dos y por ello prefiere evitar hablar de eso. Pero si esto lo considera de un modo más objetivo, el miedo de una consecuencia negativa será menos fuerte. **Por esto es recomendable no realizar predicciones que conlleven a sentimientos de este tipo, sino aclarar estas predicciones con su pareja.**

**PASO OCHO.** *Cambio de marco:* Conforme transcurre el tiempo y la relación de pareja se va deteriorando es común que esta se vea con un marco negativo que resalta los rasgos desagradables que cada uno atribuye al otro; por lo cual aún los actos positivos se pueden percibir como negativos.

Es por ello que se requiere cambiar de marco donde se debe reconsiderar esas cualidades negativas bajo una luz diferente. A menudo los atributos que usted admiró, o disfruto en la etapa inicial de la vida en común siguen estando allí. El problema reside que en el enfoque negativo solo permite ver el "lado bajo" de esas cualidades y no sus ventajas. Es importante tener conciencia de que cuando la pareja choca se acentúan los aspectos menos deseables de la personalidad y conducen a un círculo vicioso, en el cual las cualidades gratas hasta entonces aparecen como desagradables. Lo que ocurre generalmente es que los marcos negativos eran la cara oculta de sus percepciones originales al iniciar su relación.

*Ejemplo:*

*VISIÓN NEGATIVA*

*Ella es dominante*

*El se burla de todo. No es bastante serio.*

*CARA OCULTA*

*Ella es realmente decidida, logra hacer muchas cosas, contribuye a las entradas familiares.*

*El tiene un gran sentido del humor. Siempre me hace reír.*

Observe que no es necesario que usted o su pareja cambien de personalidad para promover una relación más amorosa. En general un cambio de conducta relativamente pequeño es suficiente para dar marcha atrás al círculo vicioso. Esos cambios no ocurren de la noche a la mañana pero obligarse a considerar a su compañero(a) desde una perspectiva diferente ayudará a encontrar muchos sentimientos positivos que inicialmente los llevaron a unirse.

---

**PASO NUEVE. Rótulos de las deformaciones:** Una de las deformaciones más comunes es el pensamiento polarizado de "todo o nada" o "uno o el otro". Si su pareja es menos afectuoso que de costumbre, quizás usted deduzca que él o ella ya no la (lo) ama más. La sobregeneralización se refiere a la formulación de declaraciones globales que se basan en una pequeña cantidad de sucesos. La visión restringida o pantalla se aplica a la selección de un único detalle de una experiencia o al ocultamiento de otros datos, para interpretar el suceso sobre ese único detalle. *Ejemplo: "A mi marido no le gustó la comida que preparé, se quejó de que la sopa estaba demasiado caliente".* La personalización se produce cuando usted se considera la causa del comportamiento de su compañero a pesar de que nada tiene que ver con usted. Por ejemplo: *"Ella está de mal humor. Debe ser porque está enojada conmigo".*

La rotulación negativa (global): ocurre cuando usted aplica el rótulo global negativo a una persona, no sólo a la acción de esa persona. *Ejemplo: "Ella es una rezongona porque quiere que deje de beber". "El es detestable porque no quiere recoger su ropa".* La gente suele usar el mismo pensamiento defectuoso al referirse así misma: "Nunca hago nada bien", "Siempre me enfado con todos. Soy un fracaso".

#### UN EJERCICIO PRÁCTICO:

Para desarrollar la costumbre de usar esos rótulos con sus propios pensamientos, conviene practicar. Se puede realizar con el siguiente formato:

Situación o suceso relevante	Pensamiento automático	Problema del pensamiento.
1) _____	_____	_____
2) _____	_____	_____
3) _____	_____	_____

Ejemplo:

<i>Situación o Suceso relevante</i>	<i>Pensamiento automático</i>	<i>Problema del pensamiento</i>
<i>Hall se enfureció conmigo cuando hacíamos el amor.</i>	<i>Está loco</i>	<i>Rótulo-Negativo</i>
	<i>Siempre se enfada.</i>	<i>Sobregeneralización</i>
	<i>Nunca podremos continuar juntos.</i>	<i>Espíritu de "catástrofe".</i>

Después de haber adquirido bastante experiencia en el análisis de las propias reacciones, puede encarar la elaboración conjunta de la relación con su pareja (Beck, 1993).

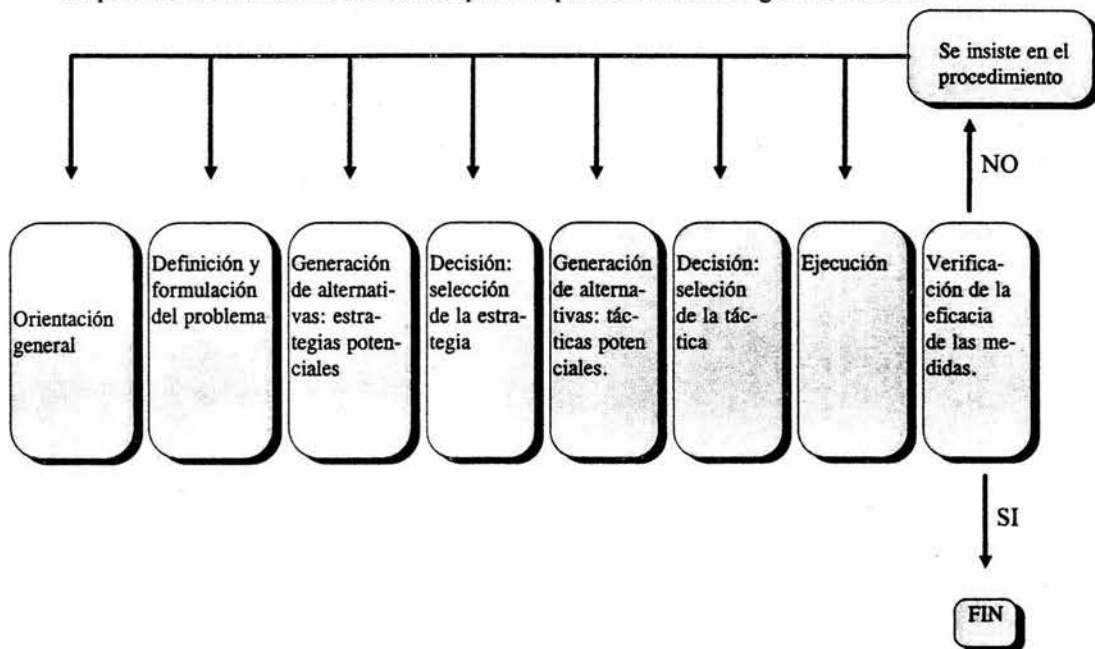
---

**RESUMEN DEL CAPITULO CINCO**

La comunicación es indispensable en todos los aspectos de la vida de pareja y ayuda enormemente cuando hay que dar solución a algún problema. Pero además hay modelos que facilitan este proceso, los cuales cuentan con objetivos definidos. Tal es el caso del modelo de Solución de Problemas el cual tiene como principal interés:

- \* Ayudar a los individuos a identificar las anteriores y actuales situaciones estresantes de la vida que constituyen los antecedentes de una reacción emocional negativa.
- \* Minimizar el grado en que respuesta impacta de forma negativa sobre intentos futuros de afrontamiento.
- \* Enseñar habilidades que permiten a los individuos a enfrentar de modo más eficaz los problemas futuros con el fin de evitar perturbaciones psicológicas.

El proceso de Solución de Problemas queda esquematizado de la siguiente manera:



La forma en que estructuramos nuestros pensamientos afecta a la convivencia de pareja, por esto es importante aprender a reestructurarlos.



## PENSAMIENTOS FUNCIONALES

¿Por que reacciona Luis así, no lo entiendo?

El como reacciona una persona ante determinada circunstancia es imprescindible, sin embargo esta reacción puede acarrear una gran cantidad de problemas especialmente en la relación de pareja, para entender esto se aconseja comprender el porque de sus reacciones a través de sus pensamientos automáticos -monólogos internos- ya que la reacción es la consecuencia de la interpretación que el individuo da a ese hecho mas que el acto mismo.

\* Los pensamientos automáticos reflejan el contenido latente de un mensaje -lo oculto- en contrasta con el contenido manifiesto -las palabras reales-

\* Otro problema relacionado con estos pensamientos es el que las personas rara vez expresan sus **Debería** manifestando a cambio conductas negativas como resultado de estos.

Dentro de la vida en pareja existen pensamientos inadecuados o erróneos que pueden acarrear conflictos en la relación. Algunas de estos son:

- \* Visión restringida
- \* Abstracción selectiva
- \* Deducción arbitraria
- \* Sensibilización
- \* Pensamiento polarizado
- \* Razonamiento subjetivo
- \* Extremismo
- \* Explicaciones prejuicios
- \* Rotulación negativa
- \* Personalización
- \* Adivinación del pensamiento

Estos pensamientos pueden ser corregidos, algunas de las técnicas que se emplean para ello pueden ser practicadas en pareja o de manera individual. Para dar solución a estos problemas.

Beck (1991) marca los nueve pasos a seguir:

Paso Uno: Vincular las reacciones emocionales con los pensamientos automáticos.

Paso Dos: Use la imaginación para identificar los pensamientos.

Paso Tres: Practiqué la identificación de los pensamientos automáticos.

Paso Cuatro: Use la técnica de "Replay".

Paso Cinco: Cuestione sus pensamientos automáticos.

Paso Seis: Emplee sus respuestas racionales.

Paso Siete: Verifique sus reacciones.

Paso Ocho: Cambio de marco.

Paso nueve: Rótulos de las deformaciones.

---

INTRODUCCION A LA PROPUESTA



## INTRODUCCIÓN A LA PROPUESTA

### PARTE II.

Una vez que ha sido recopilada la información acerca de los diferentes ejes que están involucrados en la vida cotidiana de la pareja ahora queremos ofrecerte una propuesta estructurada y didáctica para abordar los desacuerdos de la misma. **EL OBJETIVO DE ESTA PROPUESTA NO ES BRINDAR SOLUCIONES A LOS POSIBLES PROBLEMAS QUE PUEDES ENFRENTAR EN LA VIDA EN COMÚN.** Por el contrario, con éste **BUSCAMOS QUE QUIENES ESTÉN A PUNTO DE ELEGIR A SU COMPAÑERO TENGAN UNA VISIÓN MAS AMPLIA QUE LES PERMITA IDENTIFICAR A SU PAREJA COMO UN INDIVIDUO INDEPENDIENTE**, que como tal cuenta con cualidades y defectos pero que ahora formaran parte de un vínculo que en su momento será el cimiento de la estructura familiar.

No pretendemos que esta propuesta determine tú elección, sino que en compañía de tu pareja detectes las habilidades con las que ambos cuentan, así como aquellas de las que carecen para que posteriormente puedan trabajar en el (los) aspecto (s) en que fallan buscando adquirir las habilidades necesarias para su convivencia en pareja, evitando al mismo tiempo futuros desacuerdos que puedan ser generados por la falta de estas habilidades y que puedan llevar a la pareja a una separación innecesaria si son resueltas antes de tomar la decisión de vivir en común.

De ahí que en toda relación de pareja sean indispensables tanto el **amor** como las **habilidades de comunicación, información, solución de problemas y pensamientos funcionales**. Debes recordar que las condiciones en las que es llevado el noviazgo no siempre son las mismas en el matrimonio, ya que generalmente se piensa que si el noviazgo es llevado satisfactoriamente por el amor que sientes por tu pareja, esto será suficiente para pensar que la vida en común con el o ella será ideal.

En esta **PROPUESTA** no se va a incluir una evaluación donde se de alguna puntuación y/o calificación que indique que tu elección ha sido la adecuada, sino que a partir de tus

---

respuestas obtendrás un referente para realizar un análisis acerca de los ejes donde sea probable que tu relación pueda tener conflictos. Así podrás hablar con tu pareja y llegar a un mutuo acuerdo para adquirir las habilidades de las que carecen y poder implementarlas en la vida en común.

---

## INSTRUCCIONES

Esta PROPUESTA se conforma por un conjunto de preguntas y ejercicios prácticos; los cuales abordan los problemas que se pueden presentar por la falta de habilidades o el desconocimiento de estas. Para contestarla trata de ser objetivo y sincero sin pensar que puedes herir a tu pareja con tus respuestas, considera que ahora están a tiempo de identificar y adquirir las habilidades de las que cada uno carece.

Cuando termines de contestar siéntate con tu pareja a discutir cada una de sus respuestas, hablen acerca de las áreas en las que hubo diferencias de opinión y en las que ambos estén de acuerdo en que existe una desavenencia. Una vez que lo han analizado es importante que traten de buscar alternativas de cambio, las cuales pueden ir desde hacer una revisión de este trabajo contemplando los ejercicios sugeridos para adquirir algunas de estas habilidades, hacer una revisión mas profunda de los textos citados o bien, acudir con un profesional que pueda ayudarles.

Esta propuesta esta diseñada para que puedas aplicarla con tu compañero sin necesidad de que este presente algún profesional; sin embargo podemos sugerir que cada uno de los apartados sea contestado con un intervalo de tiempo que permita realizar la retroalimentación de las respuestas de cada uno de los miembros de pareja y poder concluir si en esa área existe o no un conflicto. Tampoco es necesario que contesten toda en un solo día, ya que pueden contestar un área por día y tratar de que los resultados puedan ser discutidos y sean realmente enriquecidos., recuerden que la evaluación no va a ser cuantitativa (con alguna puntuación) sino que podrás obtener un analisis cualitativo que les permita una retroalimentación.

¿ ESTAS LISTO (A) PARA INICIAR ESTE EJERCICIO ?

---

## COMENZAMOS

### ¿CUAL ES TU IDEA ACERCA DE LO QUE ES UNA RELACIÓN DE PAREJA?

Si no lo sabes este ejercicio te ayudará a que tú y tu compañero(a) identifiquen lo que es para ambos una relación de pareja.

**Instrucciones:** En cada una de los siguientes cuestionamientos coloca el número (del 1 al 6) que represente la categoría que más se ajuste a tu forma de pensar: Acuerdo o Desacuerdo.

**DE ACUERDO:** Por completo (6)    En buena parte (5)    Un poco (4)

**EN DESACUERDO:** Un poco (3)    En buena parte (2)    Por completo (1)

#### **POR EJEMPLO:**

*Si una persona tiene algunas dudas acerca de la relación, eso significa*  
 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ *que algo no anda bien en ella.*

- 1) Si mi pareja en verdad me quisiera, no tendríamos ninguna riña.
- 2) Si a mi pareja yo le importara de veras, siempre sentirá amor por mí.
- 3) Si mi pareja se enoja conmigo o me crítica en público eso indica que en verdad no me ama.
- 4) Si a mí pareja en realidad le importara, haría lo que le pido.
- 5) Mi pareja debería saber o conocer qué es importante para mí sin tener que decirlo.
- 6) Si tengo que pedir lo que realmente quiero, eso ya lo echa a perder.
- 7) Una buena relación no debería tener problema alguno.

- 8) Si dos personas se aman se verdad, no hay necesidad de construir su relación.
- 9) Si mi pareja hace algo que me perturba pienso que es porque desea herirme a propósito.
- 10) Cuando mi pareja no está de acuerdo conmigo ante otras personas pienso que es una señal de que no le importo demasiado.
- 11) Si mi pareja hiera mis sentimientos, pienso que él/ella es malo (a).
- 12) Si mi pareja me contradice pienso que no me respeta demasiado.
- 13) Mi pareja siempre trata de hacer las cosas a su manera.
- 14) Mi pareja no escucha lo que tengo que decir.
-



---

### ¿QUE SIGNIFICA PARA TI VIVIR EN COMÚN?

Enseguida tendrás que responder a las siguientes preguntas, la cuales ayudaran a considerar lo que es mantener con tu pareja una vida en común. Hazlo de la manera más sincera posible pensando cuidadosamente cada una de las respuestas. Cabe mencionar que durante el ejercicio se darán diferentes instrucciones, esto con el propósito de que no les resulte monótono, por favor procura leer detenidamente las instrucciones.

1. ¿ Es importante para ti mantener con tu pareja una vida en común ?
  2. ¿ Por que?
  3. ¿Cuales son tus expectativas acerca de la vida en común?
  4. ¿Debe cumplir tu pareja con algún requisito para que decidas llevar una vida en común con ella (él) ?
  5. ¿Cuales y porque ?
  6. ¿Cuál es el motivo principal que te ha llevado a pensar en vivir con tu pareja?
  7. A ti lo que más te preocupa de vivir en común es...
  8. ¿ Qué es lo que más te gusta de tú pareja ?
  9. ¿Qué es lo que más te disgusta de tú pareja ?
  10. El mayor ajuste que tendrías que hacer al vivir con tú pareja es...
  11. ¿Discuten lo que esperan uno del otro como futuro compañero?
  12. ¿Discuten lo que esperan uno del otro como futuros padres?
-

---

---

**DISTRIBUCIÓN DE INGRESOS TIEMPO LIBRE Y RESPONSABILIDADES EN  
EL HOGAR**

A continuación responde a cada una de las preguntas dependiendo de la opción que se acerque más a tu convivencia de pareja. Ya sea A - B - C -ó D.

**A. No supone un problema.**

**B. Tenemos problemas pero con frecuencia los resolvemos.**

**C. Tenemos problemas pero con frecuencia no podemos resolverlos.**

**D. Tenemos problemas con frecuencia pero no hablemos de ello.**

1. Planificar el presupuesto. -----
  2. Pagar los recibos de agua, luz, gas (gastos) -----
  3. Responsabilizarse de la cuenta del Banco. -----
  4. Gastar menos en sus cosas personales. -----
  5. Hacer cuentas del dinero que se gaste. -----
  6. Contraer deudas sin consultarme. -----
  7. Gastar dinero en cosas innecesarias. -----
  8. Hacer un gasto especial. -----
  9. Arreglar algo que se ha descompuesto. -----
  10. Lavar la ropa. -----
  11. Planchar -----
  12. Barrer y limpiar. -----
  13. Lavar los trastes. -----
  14. Tener la casa ordenada. -----
- 
-

- 
15. Ser más ordenado/a con sus cosas. -----
  16. Contribuir con los cambios y arreglos de la casa -----
  17. Ayudarme a cocinar. -----
  18. Acompañarme por las cosas. -----
  19. Levantarse y preparar el desayuno. -----
  20. Comprar cosas innecesarias para la casa. -----
  21. Tener la comida a tiempo. -----
  22. Llegar a comer a la hora. -----
  23. Avisar cuando no llegue a comer. -----
  24. Responzabilizarse de hacer las cosas. -----
  25. Venirse a la casa al salir del trabajo. -----
  26. Aceptar que mi pareja trabaje para contribuir al presupuesto familiar. -----
  27. Que mi pareja guste de beber. -----
  28. Que mi pareja fume. -----
  29. Mi pareja no tiene equilibrio entre trabajo y recreación. -----
  30. No hay equilibrio entre el tiempo libre que pasamos juntos o separados. -----
  31. Mi pareja emplea demasiado tiempo en su propia actividad en horas libres. -----
  32. Tenemos diferentes ideas acerca de lo que constituye la diversión -----
  33. No nos gustan las mismas actividades. -----
  34. No pasamos tanto tiempo libre juntos como quisiéramos. -----
  35. Respetar mi independencia. -----
  36. Respetarla independencia de mi pareja. -----
  37. Respetar el tiempo para con mis cosas / amigos -----
-

38. Respetar las relaciones con la familia política. -----
39. Mi pareja dedica demasiado tiempo a su familia. -----
40. Acudir a reuniones familiares. -----
-

## COMUNICACIÓN

Ahora se presenta una lista de las conductas que pueden causar problemas en la comunicación de la pareja. La forma en que deberás contestar es la siguiente:

En la columna de la **IZQUIERDA** deberás calificar las conductas que tu pareja tiene contigo, utilizando esta escala para indicar la frecuencia:

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces (3) Con frecuencia (4) Siempre

En la columna del **CENTRO** de acuerdo con la escala siguiente indica cuánto te molesta el problema:

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Moderadamente (3) Bastante

Finalmente en la columna de la **DERECHA** califica las conductas que tú usas con tu cónyuge, utilizando la misma escala que para la columna de la izquierda. Recuerda que tú pareja también deberá contestar este ejercicio.

	<b>Tu pareja contigo</b>	<b>Esto me molesta</b>	<b>Tú con tu pareja</b>
1. Mi pareja no escucha lo que yo le quiero decir.	-----	-----	-----
2. Habla demasiado y no da oportunidad de hablar.	-----	-----	-----
3. No habla suficiente.	-----	-----	-----
4. Interrumpe.	-----	-----	-----
5. Es muy vago y nunca va al grano.	-----	-----	-----
6. Nunca asiente con la cabeza, ni indica acuerdos emitiendo señales receptivas (P.E. "Mmmm Hmmm).	-----	-----	-----

	<b>Tu pareja contigo</b>	<b>Esto me molesta</b>	<b>Tú con tu pareja</b>
7. No discute temas difíciles.	-----	-----	-----
8. Habla demasiado sobre temas difíciles.	-----	-----	-----
9. Preguntado demasiado.	-----	-----	-----
10. No hace suficientes preguntas.	-----	-----	-----
11. Hace demasiados reproches.	-----	-----	-----
12. Se retira cuando se altera.	-----	-----	-----
13. Me hace callar elevando la voz.	-----	-----	-----
14. Muestra inconsistencias entre la expresión verbal y no verbal.	-----	-----	-----
15. No mantiene contacto visual.	-----	-----	-----
16. Mi pareja tiende a guardar sus sentimientos.	-----	-----	-----
17. Es difícil hablar con mi pareja.	-----	-----	-----
18. No espera a que termine de hablar para luego expresar lo que quiere decir.	-----	-----	-----
19. Me irrita el tono de voz de mi pareja.	-----	-----	-----
20. Mi pareja habla conmigo sin importarle la distancia que hay entre los dos.	-----	-----	-----
21. A mi pareja le es difícil iniciar la conversación.	-----	-----	-----

## SEXUALIDAD

No es posible omitir la importancia de la sexualidad de la pareja, es por ello que a continuación se incluyen algunas cuestiones acerca del tema. Para responder a cada una de las preguntas deberás calificar en la columna de la IZQUIERDA de acuerdo con su frecuencia.

(0) No ocurre    (1) Raramente    (2) Algunas veces    (3) Con frecuencia    (4) Siempre

En la columna de la DERECHA aparecerán tres opciones, tendrás que marcar con una X la que más se acerque a tú forma de pensar.

Antes de dar inicio a este apartado responde la siguiente pregunta:

De acuerdo con un porcentaje de 0 -100 considera que tan importante es para ti tu vida sexual. ¿Y para tu pareja?

	Esto es placentero para mi	Esto no es placentero	Esta bien asi
-----No hablamos acerca de lo que nos gusta o disgusta sexualmente.	-----	-----	-----
-----Platicamos acerca de lo que espe ramos del sexo en el matrimonio.	-----	-----	-----
-----Me resulta dificil hablar con mí pareja sobre sexo.	-----	-----	-----
-----Mi pareja responde positivamente a mis acercamientos sexuales.	-----	-----	-----

	<b>Esto es placentero para mi</b>	<b>Esto no es placentero</b>	<b>Esta bien así</b>
-----Mí pareja me hace caricias sexuales excitantes	-----	-----	-----
-----Mí pareja tiene más interés en el sexo que yo.	-----	-----	-----
-----Mí pareja tiene menos interés en el sexo que yo.	-----	-----	-----
-----Nuestra relación sexual no es satisfactoria para mí	-----	-----	-----
-----Mí pareja se interesa demasiado por el sexo.	-----	-----	-----
-----Mí pareja me obliga a una relación sexual cuando no lo deseo.	-----	-----	-----
-----Mí pareja no es sensible a mis deseos sexuales.	-----	-----	-----
-----Diferimos acerca de la clase de sexo que cada uno prefiere.	-----	-----	-----
-----Soy renuente a portarme afectuosamente porque mi pareja se pone demasiado amoroso-----	-----	-----	-----
-----Discutimos cuántos hijos nos gustaría tener.	-----	-----	-----



---

-----Mi pareja sólo esta interesado en su propio

placer

-----

-----

-----

-----Mi pareja me hostiga y pregunta sobre mi

conducta sexual-afectiva con otras personas -----

-----

-----

---

### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A continuación se presenta un cuadro, el cual está dividido en cuatro apartados. Para contestar deberás elegir la opción que consideres más cercana a tu manera de pensar de acuerdo con las que a continuación se enumeran:

(0) No ocurre      (1) Rara vez ocurre      (2) Algunas veces      (3) Con frecuencia

(4) Siempre

Deberás elegir una opción tú y otra tu pareja y finalmente si ambos consideran que ello representa un problema en su relación trata de solucionarlo buscando para ello la mejor alternativa.

CUANDO TENEMOS QUE DISCUTIR UN PROBLEMA O TOMAR UNA DECISIÓN:

	FRECUENCIA		ESTO ES UN PROBLEMA	
	EL	/ ELLA	SI	/ NO
No estamos de acuerdo	2	----	1	----
Mi pareja se enoja	2	----	3	----
Yo me enojo	1	----	2	----
Yo cedo	1	----	0	----
Mi pareja cede	0	----	0	----
No continuamos	2	----	2	----
Yo tomo las decisiones	1	----	1	----
Mi pareja toma las decisiones.	1	----	2	----
Evitamos tomar decisiones	2	----	1	----

---

Me siento ofendido(a)	----	----
Discutimos de cosas triviales	----	----
Ninguno se enoja	----	----
Discuten sus diferencias	----	----
Resuelven satisfactoriamente sus diferencias.	----	----
Señalamos aspectos concretos del problema.	----	----
Nos desviamos del problema	----	----
Mi pareja analiza el problema	----	----
Mi pareja cree saber lo que pienso	----	----
Mi pareja pone condiciones	----	----
Mi pareja da alternativas de solución.	----	----
Discuten posibles acuerdos	----	----
Mi pareja da soluciones satisfactorias para ambos.	----	----
Mi pareja solo da soluciones ligadas a sus intereses.	----	----

---

## PENSAMIENTOS

La manera en que pensamos puede provocar problemas a la relación de pareja, sobre todo cuando uno o ambos miembros de la misma tienen cogniciones negativas que alteran la convivencia. Por ello es importante que detectes si en tu relación existen PENSAMIENTOS como estos. Es necesario que analices y compruebes que están presentes para después poder clasificarlos de acuerdo con el rótulo; es decir, la forma en que se denomina a un hecho o acontecimiento en particular que les corresponde y finalmente buscar las alternativas de cambio.

Empezaremos por dar una serie de convicciones de los pensamientos que con mayor frecuencia se manifiestan. En la línea de la izquierda señala con una ( x ) si estos se presentan con frecuencia en tu relación.

Mi pareja es incapaz de cambiar	-----
Nada puede mejorar nuestra relación	-----
Ha sido demasiado el daño	-----
Mi relación esta muerta	-----
No me siento capaz de cambiar	-----
Si no nos hemos llevado bien hasta ahora ¿Cómo puedo esperar que nos llevemos bien en el futuro?	-----
Tratar de cambiar empeorará la relación	-----
Eso sólo pospondrá lo inevitable	-----
Mi manera de pensar es correcta	-----
Cualquiera en mí situación reaccionaría igual	-----
El (Ella) me lastimó, por eso merece ser lastimado	-----

---

No haré ningún esfuerzo al menos que lo haga mi pareja	-----
No es justo que yo haga todo para mejorar la relación	-----
Después de todo lo que he intentado le toca a mi pareja hacer el intento	-----
¿Que gano con cambiar si a mi pareja no le importa?	-----
Si empezamos a escudriñar mi pareja se pondrá peor.	-----
Mi pareja es imposible.	-----
A él (ella) no le interesa cambiar	-----
Mi pareja esta lleno (a) de odio ese es el problema	-----
Yo no tenía problemas hasta que lo (la) conocí	-----

---

**UN EJERCICIO PRACTICO.**

Como anteriormente se menciona debes desarrollar la habilidad de usar rótulos propios de cada pensamiento para ello te presentamos este ejercicio. Donde deberás anotar en cada declaración que tipo de pensamiento esta en juego. Los pensamientos que debes considerar para responder son:

- |                                  |                            |                            |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1) Tremendismo                   | 5). Personalización        | 9). Espíritu de catástrofe |
| 2) Lectura de pensamiento        | 6). Pensamiento polarizado | 10). Pensamiento sobre     |
| 3) Rótulo negativo               | 7) Visión restringida      | generalizado               |
| 4) Pensamiento sobregeneralizado | 8). Personalización        |                            |

Si no recuerdas a que se refiere cada uno de ellos te sugerimos revises nuevamente la parte final del capítulo 5 donde son explicados brevemente cada uno de ellos.

**PROBLEMA DE PENSAMIENTO**

1) Desde que una vez me mintió, nunca pude volver

a confiar en el (ella).

-----

2) Mi pareja no esta a mi favor, sino a favor de sus

padres.

-----

3) Cuando mi pareja esta enojado (a) creo que es por

mi culpa

-----

4) Cuando mi pareja me mira fijamente se que me

critica

-----

5) Yo hubiera disfrutado mucho de la fiesta, pero mi

- pareja llegó tarde -----
- 6) Mi pareja no conversa mucho últimamente, es señal  
de que la relación se esta yendo a pique -----
- 7) La película no le gusto tanto como a mí, no tenemos  
nada en común -----
- 8) El (ella) me contradice. Eso demuestra que no me respeta-----  
-
- 9) Tuvimos otra disputa, es terrible -----
- 10) El (ella) es horrible por hacerme esperar -----

Las respuestas correctas son:

- 1) - 4 -            4) - 2 -            7) - 4 -            10) - 3 -  
2) - 6 -            5) - 7 -            8) - 5 -  
3) - 8 -            6) - 9 -            9) - 1 -

Esperamos que esta Propuesta pueda ayudar a reconocer y adquirir las habilidades que tu o tú pareja no poseen para que así su vida en común sea más satisfactoria. No olvides que es importante seguir manteniendo las habilidades con las que si cuentas.

---

## CONCLUSIÓN

Es indudable que la pareja ha ido moldeándose de acuerdo con el contexto en que esta inmersa para obtener la aprobación de la sociedad de su tiempo; así mismo la elección del compañero ha ido cambiando antiguamente esta dependía de los padres, los astros, necesidades políticas, sociales; etc.; en la actualidad esto cambio para bien, ya que ahora la elección puede llevarse a cabo de manera voluntaria y los padres ya no juegan un papel tan determinante en ella; no obstante la elección ahora se ve influenciada por aspectos sociales como la religión, el nivel educativo, económico e intelectual, además de considerarse aspectos de índole psicológico que pueden no ser muy claros, pero que están ahí presentes; por ejemplo, miedo a la soledad, convicciones sociales, el buscar a otro igual, entre otros.

Pero el considerar estos aspectos no garantiza que la elección de pareja sea la más adecuada y que la vida en común sea más satisfactoria. Sabemos de antemano que esto es difícil de lograr y por ello es importante que cada individuo se preocupe por elegir a su compañero (a) considerando otros aspectos además del sentimiento del Amor, como se menciona a través de este trabajo; pues es factible que si no se realiza una adecuada elección de pareja es probable que su vida en común no resulte armoniosa.

La psicología se ha preocupado por realizar investigaciones que contemplen los diferentes problemas que una pareja pueda enfrentar y buscando dar alternativas de solución a estos desavenencias, independientemente de las bases teóricas que sustentan los diferentes enfoques que se pueden encontrar en ella.

Debido a la formación académica que recibimos consideramos que era más ideoneo trabajar bajo el enfoque Cognitivo-Conductual puesto que se cuentan con las bases y fundamentos teóricos de este enfoque. Partiendo de esta idea consideramos que dentro de toda relación de pareja se encuentran cuatro "EJES" que son fundamentales para lograr que su convivencia cotidiana sea armoniosa. Estos son: INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN, SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y REESTRUCTURACIÓN

---



**COGNITIVA**, siendo cada uno de ellos independientes pero que pueden interrelacionarse entre sí. Tal vez existan parejas que logren llevar una vida en común satisfactoria sin haberse preocupado por los desajustes que estos ejes pueden generar, pero creemos que el considerarlos antes conlleva a una mayor probabilidad de que su relación sea exitosa. Con esto no queremos decir que estos Ejes sean los únicos que ayuden o perjudiquen la convivencia de la pareja, ya que pueden existir otros que no fueron contemplados en este trabajo, tales como la sexualidad -abarcada más ampliamente-, la relación con la familia de origen, la comunicación no verbal, toma de decisiones; etc.

Es factible que las personas que lean este trabajo se pregunten porque elegimos estos ejes y no otros. Esto se debió a que pensamos que dentro de toda relación de pareja la **INFORMACIÓN** juega un papel importante, puesto que cuando dos personas planean vivir en común es recomendable que tenga conocimientos acerca de cuales son los gustos, aficiones, virtudes, desvirtudes o aquellos aspectos que agradan o desagradan a su pareja y que en muchas ocasiones no son proporcionados por el trato diario, pero que ahora al vivir en común se van a ver involucrados con nuestras propias ideas, deseos, gustos, disgustos, etc. De ahí que sea importante conocer y proporcionar toda esta información que aunque parezca irrelevante puede ser la causa de futuros desacuerdos en la convivencia de la pareja.

Por su parte la **COMUNICACIÓN** es indispensable para entablar cualquier tipo de relación y aún más en la relación de pareja. Por ello creemos que es necesario tener presente que existen dos tipos de comunicación: verbal y no verbal y que entre ellas existe una estrecha relación pues cuando hablamos nuestro cuerpo también lo hace. Además el saber que existen diferentes patrones de comunicación (Aplacador, Calculador, Distractor, Acusador y Nivelador) y que cada individuo puede adoptar alguno de ellos puede ayudar a identificar cual es el patrón que una pareja adopta y saber si es necesario cambiarlo.

---

De igual manera el saber que existen diferencias en la manera en que hombres y mujeres se comunican ayudara a comprender el porque nuestra pareja se comunica de esa manera y evitando así malos entendidos que pueden surgir al hablar.

Si bien es cierto que la comunicación es un proceso sumamente complejo, más complejo es aún que las personas acepten que su estilo de comunicación no es el adecuado y estén **dispuestas a cambiarlo** en favor de lograr que su relación de pareja sea mejor.

El Eje de **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS** fue incluido en este trabajo pues tal como Golfried y Davison (1981) lo mencionan este es un modelo que funciona para enfrentar múltiples problemas y dado que en toda relación de pareja estos pueden surgir en algún momento es recomendable que este modelo sea del conocimiento de ambos y que cuando lo necesiten puedan llevarlo a la practica. En este modelo se plantean una serie de pasos a seguir durante la convivencia de la pareja que pueden ser de lo más simple a lo más complejo, pero independientemente de ello se recomienda que cada miembro de la misma tenga presente que la decisión final será tomada por ambos y que por tanto los resultados que se tengan al implementar esta serán **responsabilidad de ambos**.

Finalmente el eje de **REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA** fue incluido porque estamos convencidas de que nuestra forma de pensar influye en la manera en que nos comportamos y que esto en ocasiones puede ser la causa de desacuerdos en la pareja. Por ello es importante aprender a conocer cuando estos pensamientos son los responsables de algún desacuerdo entre ellos. No obstante estos pensamientos pueden ser corregidos si son detectados a tiempo mediante la utilización de algunas técnicas como las propuestas por Beck (1991).

Con todo lo anterior podemos darnos cuenta de que estos ejes son independientes pero que sin embargo pueden estar relacionados entre sí, por ejemplo; cuando nuestros pensamientos están perjudicando la relación es necesario que lo comuniquemos a nuestra pareja para que ambos busquen la alternativas de solución que ayuden a que su convivencia sea más satisfactoria.

---

Por otra parte, la realización de un trabajo como este es una propuesta interesante para la población, pues es aconsejable que la elección de nuestro compañero se realice pensando que es para lograr una convivencia satisfactoria y buscando además que las parejas tengan una visión más amplia y sencilla que los ayude a contemplar tanto aquellas habilidades con las que cuenta cada uno como aquellas de las que carecen, para poder implementarlas y conseguir así que su convivencia sea satisfactoria. Además deben pensar que en un futuro ellos serán el cimiento de una familia, por lo que es vital que se establezcan como pareja, para que tengan un ambiente "sano" que ofrecer a su futura familia.

Al iniciar este trabajo nuestro interés primordial era proporcionar a las parejas una propuesta que les permitiera elegir a su compañero (a) teniendo una visión más amplia de lo que se encuentra inmerso al vivir en pareja, pero también lo era el aportar algo más al campo de la psicología clínica, porque estos aspectos han sido pocos abordados en México por los profesionales de esta área. Por ello la importancia de realizar trabajos de esta naturaleza radica en que ayudarán a la apertura de un nuevo campo de trabajo. Esto no significa que los beneficios que se pueden obtener de este trabajo sean únicamente profesionales y/o económicos, sino que con la intervención del psicólogo la comunidad también se verá beneficiada, pues este dará respuesta a sus necesidades de pareja.

Por otra parte, esta tesis se realizó pensando en parejas "sanas", es decir aquellas que no presentan problemáticas severas como alcoholismo, drogadicción, depresión, problemas sexuales, etc. Sin embargo, puede ser una alternativa para la realización de una investigación similar, pero abordando situaciones específicas (como las mencionadas anteriormente).

Además esta propuesta puede ser enriquecida si se emplea no solamente para realizar una elección objetiva, sino que podrían crearse talleres en los cuales se den alternativas a las parejas para solucionar sus problemas, pensando en que estos pueden surgir una vez que se ha elegido al compañero y se vive en común.

---

Otro tema que podría ser sustraído de esta tesis y que nosotros consideremos en forma general, por no ser el principal interés u objetivo de la misma es la importancia que tiene la familia de cada uno de los miembros de la pareja. Existe un refrán popular que nos sirve para ilustrar lo que queremos decir: "Me caso con él y no con su familia", esto es completamente falso pues al elegir a nuestro compañero (a) -en forma indirecta- también la elegimos a ella, puesto que ahora conviviremos con las ideas, costumbres, pasatiempos y hasta los problemas de nuestra nueva familia, además si consideramos que nuestra familia representa las características de comportamiento de este núcleo, es sumamente complicado y erróneo creer que al vivir en común se podrá separar a nuestro(a) compañero(a) de su grupo de origen, puesto que forma parte de ella. De igual manera resulta difícil que cada uno de los miembros de la pareja este consciente de que es importante saber delimitar hasta donde es oportuno mezclar a su familia de origen con la que ahora ha formado.

Se debe tener en cuenta que al convivir con alguien el crecimiento como individuo no se ve cortado, por el contrario creemos que este es uno de los fines primordiales que toda pareja debe tener, pues ahora tendrá oportunidad de crecer aún más como individuo, como pareja, ayudando y permitiendo crecer al mismo tiempo a su compañero (a). Si bien es cierto que son pocas las parejas que se detienen a pensar en estos aspectos dejándose llevar únicamente por el Amor que los une, pensando que con este sentimiento lograran superar las desavenencias que puedan presentarse. No podemos negar que el AMOR es un sentimiento básico que ayuda a la relación, pero no es el único aspecto que debe considerarse para lograr una vida en pareja satisfactoria, por ello queremos que las parejas que estén próximas a elegir a su compañero lo hagan basándose en el AMOR que sienten por él o ella complementando y enriqueciéndolo además con las habilidades de las que se ha hablado anteriormente.

Hasta aquí hemos hablado de todos los aspectos teóricos revisados para el desarrollo de este trabajo, es importante mencionar que como resultado de toda esta revisión elaboramos una propuesta que esta compuesta por diferentes apartados que incluyen diversos reactivos. Las ventajas que esta propuesta presenta es que a partir de los reactivos que se incluyen en ella

---

se pueden detectar las áreas en las cuales existan diferencias entre la pareja, además de que puede ser aplicado a cualquier tipo de población y es una alternativa que busca prevenir la manera en que la pareja enfrente los problemas que puedan presentarse en su convivencia.

Debemos hacer hincapié en que los resultados que arroje esta propuesta no serán de índole cuantitativo, por lo cual no existe un rango que determine si haz elegido a tú pareja de manera correcta o incorrecta. Por el contrario con esta propuesta buscamos que los resultados que arroje sean analizados por la pareja a nivel cualitativo logrando al mismo tiempo una retroalimentación que tenga como fin principal el beneficio de la relación.

Tampoco queremos dejar a un lado las desventajas que esta propuesta pudiera presentar, tales como que los aspectos o áreas que fueron abordados en este trabajo sean insuficientes, o que no hayan sido abordados todos los aspectos que se ven involucrados en la relación de pareja.

Por último queremos recordar que nuestro objetivo no fue señalar únicamente los problemas o desavenencias que puedan surgir en la relación de pareja; sino que además quisimos dar alternativas de solución, que si bien no abarca toda la problemática pueden ser el inicio para que las parejas se den cuenta de que existen desacuerdos en su relación y busquen solucionar estos acudiendo con un profesional que independientemente de la formación teórica que tenga puede ayudar a la pareja para que sean ellos mismos quienes tomen la decisión que más les convenga.

Hasta aquí hemos concluido tomando en cuenta los aspectos que nos resultan interesantes e importantes, ahora te proponemos que seas tú quien saque tus propias conclusiones para que puedas complementar este trabajo tomando en cuenta que las conclusiones a las que llegues serán en beneficio de tu propia **RELACIÓN DE PAREJA**.

---

---

**BIBLIOGRAFÍA**

Alba, V. (1974). La Mujer desatada: " El sexo y el amor en la edad media". En: Historia Social de la Mujer. Barcelona. Plaza & Janes. Pág. 108-120.

Alegria A.J. (1981) La mujer mexicana en la época actual. En: Psicología de las Mujeres Mexicanas. México. Diana. Pág.,. 139-157.

Atienza (1987). Estrategias de Intervención en Psicología Guestáltica . Buenos Aires. Nueva visión. Pág. 199-228.

✕ Ackreman, N.W. (1986). El tratamiento de la pareja conyugal. En Nathan W. Ackreman. Psicoterapia de la Familia Neurótica. Buenos Aires. Paidos. Pág. 126-129.

✕ Beck, A.T. (1991). Con el Amor no Basta. México. Paidos. Pág. 449.

Caballo. V. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. España. Siglo XXI Pág. . 797-841.

Costa y Serrat (1982) Terapia de Pareja: Un enfoque conductual. Madrid, Alianza Pt. 196.

Ehrlich (1989). Los Esposos, las esposas y sus hijos. México. Trillas. Pág. 141-161.

Goldfried M:R: (1979). Diversas psicoterapias: Métodos tradicionales. En: Psicología Clínica. México. Manual Moderno. Pág. 27-60.

Goldfried M:R: y Davison G:C: (1981). Diversas psicoterapias y métodos tradicionales. En: M.R. Goldfried y G:C: Davison. Técnicas terapéuticas conductistas. México. Ed. Moderno. Pág.152-195.

Fernández, Ballesteros y Carroble (1984). Comparaciones entre la evaluación conductual y la evaluación tradicional. En: Fernandez,B. La Evaluación Conductual. México. Piramide.

✕ Fine, M.S. (1981). Preparación para el Matrimonio. En: Amor, sexo y familia para jóvenes. México. Pax. Pág. 138-155.

Hagen, V.V: (1979). Los Aztecas: Hombre y tribu. México. Diana. Pág. 63-67.

---

---

Huizinga, J. (1978). El Otoño de la Edad Media. Madrid.. Alianza.

López, A:A. (1982). La sexualidad entre los antiguos nahuatlts. México. Fondo de Cultura Económica P:p. 141-161.

Liberman, P. R; Wheeler, G:E; De visser, A:J:M; Kuehnel, J. y Kuehnet T. (1987). Manual de terapia de pareja: Un enfoque positivo para ayudar a las relaciones de pareja. España. Desclé de Brouwer. Pt. 494.

Mc Cary, L:J: y Mc. Cary P.S (1983).Sexualidad Humana. México. Manual Moderno. Pág. 151-166.

Murdock, C.P. (1975). Los Aztecas de México. En: C. P. Murdock Nuestros Contemporáneos Primitivos. México. Fondo de Cultura Económica. Pág. 284-318.

✱ Ottenheimer (1970). Mecanismos psicológicos que influyen en la elección de pareja. En:

✱ Rosenbaum S y Alger.I. La Relación Matrimonial. Barcelona. Aura.

Papalia, E:D: (1990). Personalidad y Desarrollo Social. En: E:D: Papalia. Desarrollo Humano. México. Mc Graw-Hill. Pág. 494.

Perls (1975). El enfoque guesáltico y testimonios de terapia. Santiago de Chile. ED. Cuatro vientos Pag. 181

Puget, J; Bernard, M.; Games,G y Romano E. (1991). El grupo y sus configuraciones: Terapia psicoanalítica. Buenos Aires. Hogar editorial.

Rimm y Master (1980). Naturaleza en la terapia de conducta. En: Rimm y Master. Terapia de la conducta. México. Trillas. Pág. 17-60.

Rougemont (1978). El amor de occidente. Barcelona. Kairos. Pt. 438.

Sarason,G. y Sarason G.B: (1986). Puntos de vista teóricos: biológicos, psicodinamicos de aprendizaje. En: G. Sarason. Psicología Anormal: Los problemas de la conducta desadaptada. México. Pág. 57-86.

---

Spock (1981). Divergencias, separación y orfandad. En: Spock Problemas de los padres. México. Daimon. Pt. 230.

\* Satir.V. (1991). Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar. México. Pax.

Salama,H. y Villareal.R. (1992). Algunas aplicaciones recientes del enfoque gestalt. En: H. Salama. Enfoque Gestalt: "Una psicoterapia humanista". México. Manual Moderno. Pt. 216.

\* Torrijos, EN. Relaciones de Pareja. Tesina 1992. E.N.E.P Iztacala.

Vaillant (1983). El hombre y la sociedad. En.: La civilización Azteca. México. Fondo de Cultura Económica. Pag. 96-106.

Vedel, V. (1975). Ideales de la edad media. Buenos Aires. Labor. Pág. 105-115.

\* Willi (1985). La Pareja Humana: Relación y conflicto. Madrid. Morata.

---