



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

*azul.
moreno*

**LAS FALSAS INTERPRETACIONES EN LA
RELACION DE PAREJA: UNA ESTRATEGIA
PREVENTIVA COGNITIVO CONDUCTUAL**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

LUZ ALEJANDRA MORENO DIAZ

ASESORES: LIC. ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN

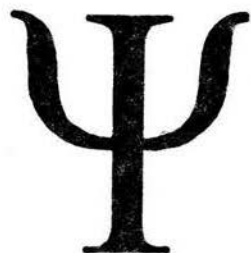
LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES

LIC. ROCIO TRON ALVAREZ

LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEX.

1997

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis 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.

**LAS FALSAS
INTERPRETACIONES EN LA
RELACION DE PAREJA: UNA
ESTRATEGIA PREVENTIVA
COGNITIVO CONDUCTUAL**

LUZ ALEJANDRA MORENO DÍAZ

UNAM
CAMPUS IZTACALA

El presente trabajo es el
resultado de un gran
esfuerzo y dedicación y
espero que la lectura del
mismo le sea grata.

Alejandra M.



Mi agradecimiento a:

MIS PADRES

Que sin su apoyo incondicional no hubiera logrado concluir mi educación profesional que para es una gran herramienta para mi vida, desarrollo y crecimiento.

LA FAMILIA AMATITLA DIAZ

Quiero decirles que sin su apoyo este trabajo no hubiera tenido la calidad que tiene, gracias por todo y especialmente a José Luis por su paciencia.



A todos los MAESTROS que con su ejemplo, su paciencia y su conocimiento contribuyeron a mi formación profesional e hicieron que surgiera en mí el interés por los libros y el conocimiento.

ROBERTO MARIO LARA

A ti, que en todo momento me apoyaste y motivaste en los momentos difíciles, con tu amor y con tus palabras, quiero decirte que te amo y que soy muy feliz por compartir mi vida contigo.



ENRIQUE ROJAS

Te agradezco el haberme brindado parte de tu valioso tiempo para enriquecer este trabajo con tus observaciones y sugerencias porque sin ellas este trabajo no sería tan especial y diferente.

JOSÉ ESTEBAN VAQUERO

Te agradezco el hecho de haber participado en la elaboración del presente trabajo.

ROCIO TRONN

Gracias, porque sin tu apoyo este valioso escrito no se hubiera enriquecido con tus sugerencias y tu conocimiento.

RESUMEN

El tema de la pareja ha inspirado a poetas, filósofos, científicos y a la gran mayoría de la gente. Con excepción de algunos, todos los seres humanos en alguna etapa de su vida forman una pareja y comparten con ella ilusiones, deseos, sentimientos, momentos agradables y desagradables, etcétera. La relación de pareja es una parte muy importante dentro de la sociedad, ya que a partir de ella se forma una nueva familia, surgen nuevos miembros y se transmiten valores, es por ello que debe ponerse atención a todos los aspectos relacionados con la pareja.

Algunas parejas al formalizar su relación tienen éxito, son felices y viven en armonía pero otras no logran obtener lo anterior, fracasan y viven en constante intercambio negativo o bien optan por la separación.

Para prevenir que surjan las dificultades y la separación de la pareja, en el presente trabajo se propone un manual descriptivo que indica como deben conducirse las parejas para prevenir las dificultades. Para elaborarlo, primero se realizó un estudio teórico que tenía como finalidad, establecer las causas principales de la separación y elegir la principal para que en base a ella se elaborara dicho manual. Se encontró como causa principal: "LAS FALSAS INTERPRETACIONES". El manual propone una serie de técnicas, que se pueden aprender fácilmente con la práctica, para evitar que surjan "LAS FALSAS INTERPRETACIONES".

La manera en que un miembro de la pareja percibe e interpreta lo que el otro hace es mucho más importante para determinar el bienestar de la relación que los actos mismos, y esto ha sido comprobado por la terapia cognitivo conductual que afirma que los pensamientos influyen en gran medida en la conducta y en los sentimientos. Esta terapia también ha demostrado que las parejas pueden aprender a controlar y a modificar sus pensamientos para llegar a conclusiones más precisas y razonables y prevenir las falsas interpretaciones.

Esta propuesta pretende invitar a las personas a descubrir cómo la psicología puede dar respuesta a los conflictos de pareja de manera preventiva. La utilización adecuada de esta alternativa representa un medio capaz de ayudar a las personas a modificar sus pensamientos negativos e irracionales para resolver, desde problemas habituales, hasta conflictos que pongan en riesgo la estabilidad de la relación.

Introducción

IZT.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS 1

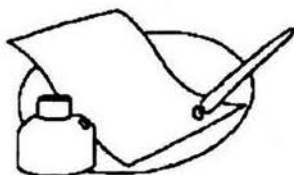
- 1.1 Evolución de la Familia. 1
 - 1.1.1 Matrimonio y Familia, antes, durante y después de la Edad Media. 4
 - 1.1.2 La Familia Moderna.. 5
- 1.2 Funciones de la Familia. 6
- 1.3 Definición de Pareja. 9

CAPITULO 2

PRINCIPALES MODELOS TEÓRICOS EN EL ESTUDIO DE LA PAREJA 13

- 2.1 Enfoque psicoanalítico. 15
 - 2.1.1 Antecedentes. 15
 - 2.1.2 Psicoanálisis y Pareja. 15
 - 2.1.3 Terapia Psicoanalítica de pareja. 19
 - 2.1.3.1 Evaluación 19
 - 2.1.3.2 Intervención 20
 - 2.1.3.3 Métodos 21
- 2.2 Enfoque Sistémico o Estratégico. 21
 - 2.2.1 Antecedentes. 21
 - 2.2.2 Enfoque sistémico o Estratégico y la Relación de Pareja. 22
 - 2.2.3 Terapia Sistémica de Pareja. 24
 - 2.2.3.1 Evaluación 25
 - 2.2.3.2 Intervención 25
 - 2.2.3.3 Métodos 25
- 2.3 Enfoque Conductual. 26
 - 2.3.1 Antecedentes. 26
 - 2.3.2 Enfoque Conductual y la Relación de Pareja. 27
 - 2.3.3 Terapia Conductual de Pareja. 29
 - 2.3.3.1 Evaluación 29

2.3.3.2 Intervención	31
2.4 Enfoque Cognitivo Conductual.	32
2.4.1 Antecedentes.	32
2.4.2 Objetivo de la Terapia Cognitivo Conductual.	34
2.4.3 Enfoque Cognitivo Conductual y la Relación de Pareja.	35
2.4.4 Terapia Cognitiva de Parejas.	37
2.4.4.1 Evaluación	37
2.4.4.2 Técnicas y procedimientos	41
CAPITULO 3	
PRINCIPALES CAUSAS POR LAS CUALES LAS PAREJAS SE SEPARAN	43
CAPITULO 4	
UNA PROPUESTA PREVENTIVA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL	58
4.1 La Prevención.	59
4.1.1 Definición.	59
4.1.2 Niveles.	60
4.1.3 Beneficios.	60
4.1.4 Prevención en Psicología.	61
4.2 Prevención y Pareja.	61
4.2.1 Características de los programas preventivos para parejas.	62
4.2.2 Tipos de Programas.	63
4.2.3 Verificación de los programas para parejas.	64
4.3 Propuesta de Prevención.	65
CONCLUSIONES	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXO	73



Introducción

La tendencia del ser humano de vivir en pareja, se ha mantenido durante la historia, en la mayoría de las culturas. Actualmente la forma en que las parejas se relacionan no es la misma que en otros tiempos, la forma de vida ha cambiado, y la pareja se ha tenido que adaptar a todas las transformaciones sociales, económicas y tecnológicas que se han llevado a cabo.

A partir de la adolescencia los individuos tienden a buscar una pareja y a elegirla en base a ciertas expectativas, pero cabría preguntarse, ¿por qué se elige a cierta persona y no a otra? ¿Cuáles son las características que hacen especialmente atractiva a una persona por encima de las demás?, las respuestas no son sencillas ya que intervienen una multitud de factores.

Muchas parejas no logran éxito en su relación y fracasan. Actualmente el número de divorcios se ha incrementado en México y en el mundo y las causas por las que surgen los conflictos son muchas y muy variadas.

Para evitar los conflictos y la separación de las parejas, se han elaborado algunas estrategias preventivas (como: talleres prematrimoniales, videocasetes, folletos, etcétera).

En el presente trabajo se propone un manual descriptivo de cómo deben conducirse las parejas para prevenir las dificultades. Para elaborarlo, primero se realizó un estudio teórico que tenía como finalidad, establecer las causas principales de la separación y elegir la principal para que en base a ella se elaborara dicho manual. Se encontró como causa principal : "LAS FALSAS INTERPRETACIONES". El manual propone una serie de técnicas, que se pueden aprender fácilmente con la práctica, para evitar que surjan "LAS FALSAS INTERPRETACIONES".

Este procedimiento está fundamentado en los principios de la terapia Cognitivo Conductual de Aaron T.Beck que establece que los pensamientos de las personas influyen en su conducta, en sus sentimientos y en sus emociones.

En el presente trabajo se presentan los siguientes aspectos: en el primer capítulo se describen los antecedentes históricos de la pareja y de la familia; las funciones que cumple ésta dentro de la sociedad y las características de la pareja.

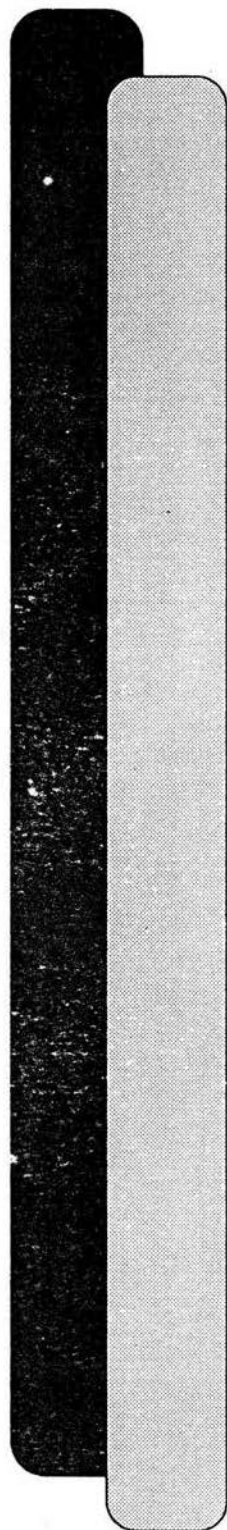
En el segundo capítulo se especifican las características más sobresalientes de cuatro enfoques psicológicos: el Psicoanálisis, el Sistémico o Estratégico, el Conductual y el Cognitivo Conductual. Se describe además la relación que cada uno de ellos tiene con el tema de la pareja y la terapia que proponen para resolver los conflictos que surgen en ella.

En el tercer capítulo se muestran los resultados obtenidos de una investigación bibliográfica, realizada con el fin de determinar las causas principales por las cuales surgen los conflictos entre las parejas.

Finalmente, en el cuarto capítulo se describen conceptos básicos de la prevención, como, su definición, sus niveles, sus beneficios y su relación con la Psicología y la Relación de pareja. Además en este capítulo se describe una propuesta de prevención basada en el modelo Cognitivo Conductual.

CAPITULO 1

Antecedentes Históricos



Antecedentes históricos

Diariamente hombres y mujeres conviven con su respectiva pareja, sufren cuando no están junto a ella, hacen planes con ella y muchas otras viven para su pareja. Muchas son las personas que mantienen alguna relación con alguna pareja y por ello es importante estudiar este fenómeno.

A través del tiempo la interacción hombre-mujer se ha modificado, las parejas no se relacionan de la misma forma que hace diez, veinte o cien años, las situaciones sociales, la economía, la televisión, los descubrimientos científicos y tecnológicos, etcétera, han contribuido para estos cambios. Además el fenómeno "pareja" está muy unido al fenómeno "familia" y "matrimonio". La pareja ha sido considerada como un subsistema del sistema familiar y el matrimonio es considerado como la expresión del amor de la pareja.]

[Bueno (1985) considera que la pareja es el núcleo a partir del que se estructura la familia, sostén emocional primario, donde se origina la persona social, estructura reductora de ansiedad, reforzadora de pautas y valores y ESCUELA de comprensión y convivencia. Todo lo anterior se cumple dentro de un ámbito de interacción definido por los vínculos de parentesco que establece el matrimonio, la procreación y la crianza. Westermarck (1985) afirma que la unión de dos personas o el matrimonio se hallan fundamentados en la familia y no ésta en el matrimonio o la unión de dos personas.]

Para vislumbrar el origen de la pareja se debe recurrir a la historia de la familia y el matrimonio, misma que se describe a continuación.

1.1 Evolución de la Familia

A lo largo de la historia muchos autores se han preocupado por estudiar el origen de la familia, se han propuesto algunas hipótesis y teorías al respecto, algunas de ellas han coincidido pero otras en cambio son muy distintas entre sí, es difícil poder establecer cual de todas es la correcta pero cada una ofrece aspectos interesantes, por ello a continuación se describen algunas de estas teorías e hipótesis.

→ Retrocediendo en el tiempo se sabe que hasta 1860 ni siquiera se podía pensar en una historia de la familia. Las ciencias históricas se hallaban aún bajo la influencia de los cinco libros de Moisés. La forma patriarcal de la familia, descrita en estos cinco libros con mayor detalle que en ninguna otra parte, no sólo era admitida como la más antigua

sino que se le identificaba con la familia burguesa de aquellos días, de modo que parecía como si la familia no hubiera tenido ningún desarrollo histórico (*Engels, 1979*).

Por ese tiempo aparte de la monogamia se conocía la poligamia en oriente y la poliandria en la India y en el Tibet, pero estas tres formas no podían ser ordenadas históricamente de modo sucesivo, sino que figuraban unas junto a otras sin guardar ninguna relación. Así es como día a día se agregaban observaciones y opiniones sobre formas de vida que se pensaba que existieron, pero nadie sabía como abordarlas.

El estudio de la historia de la familia comenzó en 1861 con el “Derecho materno” de Bachofen, quien formula las siguientes tesis:

- Primitivamente los seres humanos vivieron en promiscuidad sexual, tales relaciones excluyen la posibilidad de establecer con certeza la paternidad por lo que la descendencia sólo podía contarse por la línea materna.
- A consecuencia de este hecho, las mujeres como madres gozaban de gran aprecio y respeto.
- Finalmente como siguiente paso de la evolución surge la monogamia.

Bachofen encontró pruebas de éstas hipótesis en numerosas citas de la literatura clásica antigua, el paso de la poligamia a la monogamia se produce según él a consecuencia del desarrollo de las concepciones religiosas; así pues considera que no fue el desarrollo de las condiciones reales de existencia de los hombres, sino el reflejo religioso de esas condiciones en la mente de ellos, lo que determinó los cambios históricos en la situación social recíproca del hombre y de la mujer (*Engels, 1979*).

El sucesor de Bachofen fue McLennan quien en 1865 comenzó a retomar el tema del origen de la familia. Este autor encuentra en muchos pueblos salvajes, bárbaros y hasta civilizados de los tiempos antiguos y de su tiempo, una forma de matrimonio, en el que el novio, sólo o asistido por sus amigos, está obligado a arrebatar a su futura esposa de sus padres, simulando un rapto. Por otra parte McLennan encontró en algunos pueblos no civilizados ciertos grupos en el seno de los cuales estaba prohibido el matrimonio, viéndose obligados los hombres a buscar esposas fuera del grupo (exogamia); mientras tanto, en otros pueblos observó lo contrario, que existía una costumbre que consistía en que los hombres de cierto grupo estaban obligados a tomar mujeres sólo en el seno de su mismo grupo (endogamia) (*Engels, 1979*).

Poco tiempo después aparece en 1877 el trabajo de Morgan, “La sociedad antigua”, en él hace una reconstrucción de las etapas por las cuales atravesó la institución familiar. Morgan menciona que en el comienzo de los tiempos existió un estadio primitivo en el cual imperaba el comercio sexual promiscuo. Posteriormente aparece la familia consanguínea como primera etapa de la evolución, como característica principales de este tipo de familia se encuentra el hecho de que las relaciones sexuales se prohíben

entre padres e hijos. Si el primer progreso de la organización familiar consistió en excluir a los padres y los hijos del comercio sexual, el segundo fue la exclusión de los hermanos. Cada familia primitiva tuvo que dividirse, uno o más grupos de hermanas se convertían en núcleo de una comunidad, y sus hermanos carnales, en el núcleo de otra. De la familia consanguínea salió así la forma de familia a la que Morgan da el nombre de familia punalúa cuyo rasgo característico esencial era que un grupo entero de hombres se unía en matrimonio común con un grupo entero de mujeres. Con esta creciente complicación de las prohibiciones del matrimonio se hicieron cada vez menos frecuentes las uniones por grupos, que fueron sustituidos por la familia sindiásmica, en el régimen de matrimonio por grupos, o quizá antes, se formaban ya parejas conyugales para un tiempo más o menos largo, el hombre tenía una mujer principal entre sus numerosas esposas, y era para ella el esposo principal entre todos los demás y es así como en la familia sindiásmica el grupo había quedado reducido a su última unidad, la pareja, unida por vínculos frágiles aún. Más adelante la domesticación de animales y la cría de ganado habían abierto las puertas de la riqueza escondida hasta entonces y creándose con ello nuevas relaciones sociales, se hizo necesaria la división de tareas y es entonces cuando surge la familia patriarcal que está sometida al poder paterno del jefe de familia y es mediante este sistema como el hombre asegura la fidelidad de la mujer y la paternidad de los hijos. Por último, en la fase final del desarrollo surge la familia monógama, cuyas características principales son: división sexual del trabajo, solidez de los lazos conyugales, padres e hijos solos viviendo bajo un mismo techo, etcétera, y su fin expreso es el de procrear hijos cuya paternidad sea indiscutible (*Engels, 1979*)

En 1929 Westernarck en su obra "Historial del matrimonio" propone la hipótesis sobre el origen de la familia y el matrimonio. En cuanto al origen de la institución del matrimonio, este autor propone que debió ser consecuencia o desarrollo de un uso o hábito primitivo. Menciona que existen motivos para creer que en las épocas primitivas era costumbre el que un hombre y una mujer vivieran juntos, mantuvieran relaciones sexuales y criaran su prole conjuntamente, siendo el hombre protector y mantenedor de la familia, y la mujer compañera de él y guardadora de los hijos. Primero la costumbre y más tarde la ley sancionaron, sin duda dicho hábito el cual se transformó al fin en una institución social. Además Westernarck menciona que entre las razas no civilizadas no sólo existe el casamiento sino que es más corriente aún que entre la civilización actual, al punto que, por lo general, todos los hombres procuran casarse en cuanto llegan a la pubertad. Finalmente cabe mencionar que el presente autor en contra de lo que afirma Morgan y otros autores niega la existencia de un estado de promiscuidad sexual en el comienzo de los tiempos (*Westernarck, 1985*).

1.1.1 Matrimonio y familia antes, durante y después de la Edad Media

En los primeros siglos del cristianismo, el clero apenas intervenía en las celebraciones del matrimonio, es más, se sugería el celibato como un modelo de perfección. La relación sexual, en el matrimonio se juzgaba promiscua y sólo se consentía en vista de la necesidad de proveerse de hijos para la continuación de la especie. El matrimonio para la Iglesia en los primeros mil años de la era cristiana es pues un mal necesario. Posteriormente la Iglesia introduce su propio matrimonio en forma de rito o celebración que se convierte en indispensable para todos los bautizados, sobre todo a partir del Concilio de Trento (s. XVI). Es entonces cuando se establece el doble matrimonio, el civil y el eclesiástico (*Sau, 1981*).

“Durante la Edad Media la familia existe pero no es la clasificación familiar la más importante en la sociedad de ese tiempo. El historiador Aries lo expresa así: No cabe duda de que las influencias semíticas (y no sólo bíblicas) y romanas no dejaron de mantener y reforzar la familia. Es posible que, por contra, ésta se haya debilitado en el momento de las invasiones germánicas. Poco importa: sería vano negar la existencia de una vida familiar en la Edad Media, pero la familia subsistía en el silencio y no despertaba un sentimiento lo bastante fuerte para inspirar a poetas o artistas. Es necesario conceder a este silencio una significación considerable: no se reconocía a la familia un valor suficiente” (*Sau, 1981 p. 100*).

La familia toma otro aspecto a partir de la formación de la clase burguesa en los siglos XV y XVI. En este momento la familia constituye la primera célula de la sociedad burguesa, comienzan a proliferar libros sobre este tema en los cuales se daban instrucciones y órdenes para el buen gobierno de la casa. La religión por su parte contribuye a estos cambios, en los países católicos por ejemplo, se impone la imagen de la Sagrada Familia como modelo ideal: mujer asexuada y procreadora y marido jefe proveedor (*Sau, 1981*).

En el siglo XVIII y como fruto de la ilustración la familia de corte burgués es definida como la “sociedad natural” por excelencia. La diferenciación de roles en función del sexo está muy marcada, la mujer es vista como subordinada ante su esposo y este es visto como el amo y el cabeza de familia.

1.1.2 La Familia Moderna

Las formas que adoptan las estructuras familiares en las diferentes sociedades están ligadas a factores de orden cultural. Actualmente la familia conyugal es característica de la civilización occidental moderna, este tipo de familia se basa en un contrato de tipo matrimonial que comprende generalmente al padre, la madre y los hijos nacidos de su unión, todos los cuales viven bajo un mismo techo (*González, 1988*).

Becker (1985) menciona los siguientes aspectos como característicos de las sociedades modernas:

En primer lugar es importante mencionar que en estas sociedades los mercados facilitan el intercambio y la producción, al tiempo que las condiciones económicas dinámicas, modifican rápidamente las tecnologías, las rentas y las oportunidades, contribuyendo con esto a:

- 1) Que el conocimiento acumulado por los ancianos resulte mucho menos útil a los miembros jóvenes, que en las sociedades tradicionales porque éstos hacen frente a unas condiciones económicas diferentes.
- 2) Los seguros de la familia bajo la forma de regalos y préstamos a los miembros en apuros económicos son menos necesarios ya que los individuos pueden autoasegurarse endeudándose en el mercado de capitales, o bien, pueden adquirir seguros de vida que proporcionen una protección más eficaz contra los incendios, la muerte, la vejez y otros riesgos que pueda contraer una familia. En consecuencia, las relaciones de parentesco son menos importantes en las sociedades modernas que en las tradicionales ya que el mercado de seguros sustituye al seguro que representa el grupo familiar.
- 3) No sólo las familias están menos interesadas en el control y adiestramiento de sus miembros, sino que también están menos capacitadas para estas tareas ya que sus miembros se dispersan tratando de encontrar mejores oportunidades.
- 4) Los compromisos matrimoniales, incluso entre jóvenes menores de veinte años, y la búsqueda del cónyuge con las características personales deseadas, son prácticas habituales porque se busca más la compatibilidad personal que la familiar. En particular, los individuos buscan activamente cónyuges a los que puedan amar.
- 5) Los padres tienen menos hijos.
- 6) Aumenta la participación laboral de las mujeres casadas.
- 7) Hay incremento en la tasa de divorcios.

1.2 Funciones de la Familia

La familia es un plan universal de vida que cumple con varias funciones como son, asegurar la supervivencia, el crecimiento, la realización y la salud de sus miembros.

Las metas y funciones de la familia pueden delinearse de la siguiente manera: unión e individuación, cuidado de los niños, cultivo de un lazo de afecto e identidad, satisfacción de necesidades reciprocas, entrenamiento para tareas de participación social incluyendo el rol sexual, el desarrollo y realización de sus miembros (*Ackerman, 1978, en Rincón, 1990*).

La familia internamente es un sistema que mantiene un equilibrio a través de las interacciones de sus miembros y exteriormente es independiente e interdependiente de la sociedad, pues esta última conforma las funciones de la familia con sus propias metas (*Rincón, 1990*).

González (1988) menciona que las principales funciones que cumple la familia dentro de la sociedad son las siguientes:

- 1) Biológica: perpetuación de la especie.
- 2) Económica: provisión de las necesidades primarias básicas de subsistencia.
- 3) Social: reproducción del sistema social donde convive.
- 4) Psicológica: satisfacción de necesidades afectivas y de interdependencia psicológica mutua entre sus miembros.

Por otro lado según Minuchin y Fischman (1993), la familia cumple dos funciones básicas:

- a) Interna: protección psicosocial.
- b) Externa: acomodación y transmisión de una cultura.

Leñero (1978) señala que las funciones universales de la familia son: la regulación social, el sostén económico, la reproductividad sexual y educacional, agregándoseles una de tipo psicológico muy importante, el desarrollo y equilibrio emocional.

Avila (1990) afirma que la socialización es otra de las funciones que cumple la familia, que ésta actúa como canal mediante el cual los niños y jóvenes se adaptan a la vida social, asumiendo las conductas básicas.

Por otra parte Lash (1984, en Huerta y Velasco, 1995) menciona que la familia como agente de socialización reproduce patrones culturales en el individuo, imparte normas éticas, proporcionando al niño su primera instrucción sobre las reglas sociales

predominantes y moldea su carácter. La familia inculca modos de pensar y de actuar que se convierten en hábitos.

La familia es una institución involucrada directamente en el mantenimiento de una cultura. Cumple una función central en la adaptación del individuo a la sociedad en la que vive y en la adquisición de actitudes, valores y pautas de comportamiento que son consideradas de una manera positiva en el grupo en el que actúa. Es por esta razón que la familia cumple con la función de conservación y reproducción de las instituciones sociales y de las estructuras de dominación (*Huerta y Velasco, 1995*).

Dentro de las funciones primordiales que puede cumplir la familia se encuentran además de las ya señaladas: alimentación, vestido, vivienda, instrucción, hábitos de trabajo, estudio e higiene. Los padres según Oropeza (*en Huerta y Velasco, 1995*), tienen la obligación de tratar a sus hijos humanamente, sin golpearlos ni humillarlos, formarles un carácter y una personalidad, orientarles para su ocupación, inculcarles sentimientos de afecto y respeto para sí mismos y sus semejantes. Los hijos por su parte deben respetar, querer y obedecer a sus padres, honrarlos por medio del buen comportamiento, dedicación al estudio y amor al trabajo, seguir su ejemplo positivo y ayudarlos en el sostenimiento del hogar. Los cónyuges deben ayudarse mutuamente, organizar el hogar y ejercer la autoridad igualmente.

En México es muy común el hecho de que las personas consideren a la familia como lo más importante, los miembros de ésta se apoyan mutuamente, tanto económica como emocionalmente. Las ideas que se tienen acerca de los deberes que entre sí tienen los padres y los hijos, y los hermanos y las hermanas, son heredados de los antepasados (*Díaz, 1982*).

El origen de la importancia de la familia como agente de socialización primordial en México puede explicarse a partir de una serie de actitudes tradicionales en lo que se refiere a la autoridad paterna, la distribución de actividades entre sus diferentes miembros, la posición de subordinación de la mujer o la persistencia de valores que sustentan la religión católica. El hecho de que la familia haya subsistido como una institución fuerte y profundamente conservadora ha sido vital para mantener la estabilidad política de México. Hoy en día es el motivo individual más fuerte para explicar porque la crisis no ha desembocado en inquietud social y es por medio de ella como se transmiten las tradiciones, los valores y las creencias religiosas (*Riding, 1985*).

La familia ofrece una estructura de apoyo para los jóvenes, los viejos, los huérfanos y los familiares visitantes, así como mayor seguridad (comida, techo, incluso trabajo) que la que proporciona el estado. Este apoyo se debe en parte, a que gran parte de la economía

que sostiene a millones de mexicanos gira en torno a tiendas, talleres mecánicos, restaurantes y otro tipo de negocios familiares (*Riding, 1985*).

Debido a los cambios que ha originado el avance industrial en México todas las funciones antes mencionadas que debe cumplir la familia se han ido delegando a otras instituciones. Por ejemplo, en la ciudad, las familias se convierten en unidades de consumo y directamente en un importante sector del mercado, las relaciones sexuales ya no se restringen o enmarcan en el contexto familiar, solteros y casados las pueden practicar fuera de este medio. La función económica se está desplazando a partir de la posibilidad de que cada miembro se convierta en un ser productivo, transformándose la dependencia económica familiar en una de tipo individual. Las necesidades básicas ahora se pueden satisfacer en restaurantes, hoteles, etcétera. La función socializadora se obtiene en instituciones educativas: guarderías, centros de desarrollo, escuelas, etcétera (*Huerta y Velasco, 1995*).

Pero a pesar de que este proceso modernizador, que en general ha provocado cambios muy importantes en las actitudes sociales, en México la familia se ha mantenido como la más segura protectora de los principios tradicionales de autoridad, jerarquía y orden (*Sánchez, 1993*).

Viviendo el niño otras realidades al salir del hogar, se enfrenta a medios sociales diferentes, e intervienen en su educación terceras personas, con planteamientos de vida diferentes. La función afectiva ahora aparece como neutral u opuesta a la práctica familiar, que vive su relación más que por tener amor, por tener vivienda común (*García, 1990*).

Pero no debe excluirse el hecho de que todos los cambios que se han ido dando han repercutido en la familia negativamente y esto se ve reflejado en el aumento de la tasa de divorcios, la desintegración familiar, la delincuencia juvenil, el aumento del número de madres solteras, etcétera.

En algunas ocasiones, por diversas causas las funciones básicas no pueden realizarse y como consecuencia pueden surgir fenómenos sociales que en algunos casos son considerados "problemas" para la sociedad, como la drogadicción, el alcoholismo, la prostitución, el divorcio, etcétera.

1.3 Definición de pareja

El tema de la pareja ha inspirado a poetas, literatos, artistas plásticos, alimenta conversaciones de la vida cotidiana y es material de innumerables consultorios psicológicos.

- El término pareja designa una estructura vincular entre dos personas de diferente sexo desde un momento dado, cuando establecen el compromiso de formarla en toda su amplitud (*Puget y Berenstein, 1988*).

La pareja tiene elementos definitorios que permiten referirse a ella como una unidad o una estructura con un alto grado de especificidad. Es considerada tradicionalmente como el origen de la familia desde de punto de vista evolutivo y convencional. Pero también podría decirse que la pareja se desprende de la familia donde se originan sus modelos teniendo en cuenta el deseo de una familia de perpetuarse en el tiempo a través de la transmisión del deseo de tener hijos en una familia. Así es como Gear y Liendo (1988), establecen a los siguientes parámetros como definitorios de la pareja:

- a) Cotidianidad: intercambios diarios o frecuentes. Esta define un tiempo-espacio asignado a la pareja, es un organizador de los ritmos de los encuentros y no encuentros de la misma.
- b) Proyecto vital compartido: es la acción de unir y en la pareja reunir representaciones de realización o logro en la dimensión de tiempo futuro. El primer proyecto vital de una pareja es compartir un espacio-tiempo.
- c) Pueden existir relaciones sexuales.
- d) Existe una tendencia monogámica.

Una pareja difiere de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro. La intensidad de la relación alimenta ciertos anhelos, largo tiempo latentes, de amor, lealtad y apoyo, incondicionales, y cuando la pareja se compromete ya sea en forma expresa, como en los votos del matrimonio, o en forma indirecta, mediante sus actos, a satisfacer estas necesidades profundamente arraigadas todo lo que hace la pareja está acompañado de significados que derivan de esos deseos y expectativas (*Beck, 1993*).

La relación de pareja es un fenómeno complejo ya que implica la unión y convivencia entre dos personas con formas de ser, sentir y pensar distintas. Al respecto Bueno (1985) menciona que la institución de la pareja es crítica en su propia esencia y que sus elementos son esencialmente contradictorios y su desarrollo es dialéctico en las relaciones de uno con los otros.

Un sistema de relaciones interpersonales duraderas y profundas como el de la pareja requiere tener presente la evolución necesaria de los elementos que lo componen, ya que la sociedad humana es automodificable en términos de un constante cambio sociocultural de sus estructuras.

Aunque sea una relación compleja el ser humano necesita convivir con una pareja, desde siempre ha buscado este tipo de convivencia. La relación de pareja es un factor de gran importancia para la estabilidad emocional, tanto de los miembros de la misma como del entorno social del que forma parte (Bueno, 1985).

Guevara (1992) establece que las relaciones de pareja son la base para el establecimiento de una familia, siendo ésta el eje de la sociedad. Se podría considerar al noviazgo como una etapa previa al matrimonio, que ambos tienen en común, que son instituciones sociales constituidas con base en un sistema de normas y reglas de conducta. A partir del noviazgo se establece un vínculo en la pareja, en donde se comprometen a mantener una relación para un largo plazo.

También es importante reconocer que toda pareja tiene tres partes: dos individuos (tu y yo) y la relación entre ellos (nosotros) y que la posibilidad de que el amor inicial continúe por mucho tiempo depende de que las dos personas hagan funcionar a las tres partes. Por ejemplo, las parejas deben tomar decisiones sobre las cosas que ahora realizan en conjunto y que antes resolvían de manera independiente, como el dinero, los alimentos, las diversiones, el trabajo, planeación del tiempo libre y la religión. El amor es el sentimiento que da origen a la relación de pareja, pero la vida cotidiana (el proceso de la pareja) es lo que determina su funcionamiento (Satir, 1991).

Ringer (1985) afirma que si los amigos son una de las mayores satisfacciones de vida, la pareja es probablemente la mayor de todas. Las parejas, como los amigos, son personas que se unen por lazos de afecto, pero con un matiz diferente, más cálido y agradable, es un vínculo de naturaleza distinta.

La relación de pareja cumple varias funciones como son el brindar un apoyo emocional, el compartir experiencias y conocimientos para un crecimiento personal, el intercambio de situaciones gratificantes y otras más, aunque en ocasiones éstas no se lleven a cabo.

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

Por su parte Beck (1993) menciona que las fuerzas que deberían mantener unida a una pareja son el amar y ser amados, que están entre las experiencias más ricas que pueden tener las personas, además de la intimidad, el compañerismo, la aceptación y el apoyo. Además las parejas cuentan mutuamente con alguien que las consuela cuando están afligidas, que las alienta cuando están desanimadas y que comparten sus emociones cuando ocurren cosas buenas. Está también por otro lado la gratificación sexual que proporciona la naturaleza como aliciente especial para la pareja y, finalmente tampoco se puede subestimar la satisfacción de tener hijos y construir una familia.

También la relación de pareja es una experiencia que pone a prueba a sus elementos ya que en ella se proyectan sus historias, sucesos que han vivido, su habilidad para negociar y escuchar, y en fin, lo que cada miembro de la pareja es se refleja en el éxito de la relación o en el dolor que produzca, en el provecho o insatisfacción que deja, en la posibilidad de que cada uno se siga desarrollando con creatividad y felicidad o que se estanquen en crisis recurrentes y amargas (Aguilar, 1990).

Byrne (1983, en Guevara, 1992) explica el por qué una pareja puede sentirse satisfecha con su relación: lo que resulta reforzante en una relación de pareja son las características físicas y no físicas del o la compañera, el tipo de actividades que realizan juntos, el medio ambiente donde se desenvuelven, la similitud de preferencias, la complementariedad y la personalidad del o la compañera.

Aunque el "amor" es un incentivo poderoso para que la pareja se ayude, apoye y sea feliz no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer. Hay cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad, etcétera, que son determinantes para una relación feliz. Las parejas deben cooperar y proceder con decisiones solidarias, tienen que ser tolerantes con los defectos, los errores y rasgos particulares del otro y si se cultivan esas "virtudes" durante cierto tiempo, la relación se desarrollará y madurará (Beck, 1993).

Finalmente cabe mencionar que los ingredientes de todas las relaciones exitosas y satisfactorias, según Satir (1991) son las siguientes:

- 1) Cada persona vale por sí misma y es autónoma.
- 2) Cada persona puede decir "sí" o "no" de una manera real, en otras palabras, puede ser emocionalmente sincera.
- 3) Cada persona puede pedir lo que desea.
- 4) Cada individuo reconoce y toma la responsabilidad de sus actos.

- 5) Cada cual cumple sus promesas.
- 6) Cada uno puede ser bondadoso, divertido, cortés, considerado y real.
- 7) Cada individuo se encuentra en absoluta libertad para hacer comentarios sobre lo que sucede.
- 8) Cada persona apoya los sueños del compañero en todo lo posible. Y juntos cooperan en vez de competir.

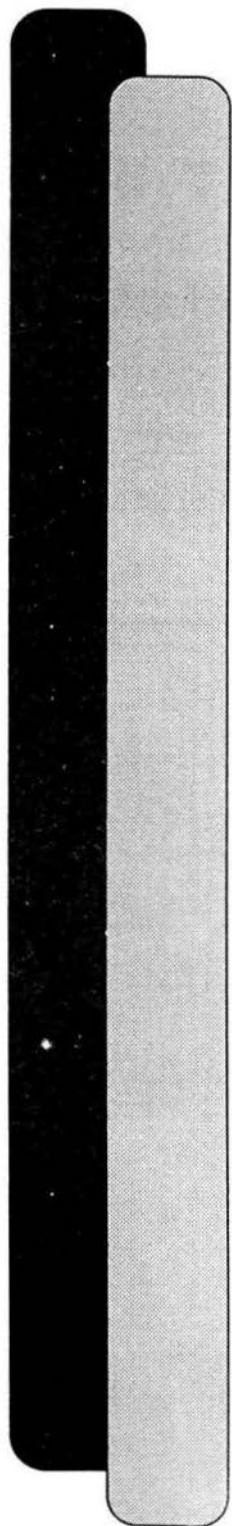
Todo lo anterior es factible, es sensato y simple. Las dificultades surgen cuando se ponen en práctica las experiencias que se conocieron a través de modelos poco funcionales y a la falta de un modelo positivo y funcional. La creación de relaciones positivas de pareja permiten nuevas formas de unión y convivencia.

Como actualmente se vive en un mundo que fomenta la enajenación, la competencia y la suspicacia, en vez del contacto y la confianza, muchas personas temen que sus anhelos jamás se cumplan, así que se resignan a vivir bajo estas normas, pero las parejas positivas pueden existir.

En la actualidad se dice que la pareja y la familia están en crisis y desde tiempo atrás han surgido diferentes enfoques teóricos que se han preocupado por su estudio y explicación, es por ello que en el siguiente capítulo se describen los principales.

CAPITULO 2

Principales modelos teóricos en el estudio de la pareja



Principales modelos teóricos en el estudio de la pareja

Al realizar una revisión general de los antecedentes del estudio de las relaciones de pareja, en su situación de satisfacción o de conflicto, se encontraron dos fuentes de información:

1) Información derivada de la Literatura (poesía, novela, etcétera), la Antropología, la Filosofía, la Sociología, las Religiones y los Saberes Populares. Respecto a estas disciplinas se puede decir que el interés por el tema de la pareja se ve reflejado en documentos muy antiguos, ya en los libros sagrados como los de la Sabiduría, el Antiguo Testamento o el Corán se encuentran datos en relación con el aconsejamiento de las mujeres casadas para mantener buenas relaciones con sus maridos. Algunos filósofos como Platón en "El Banquete", Ortega y Gasset en "Estudios sobre el amor", García Calvo en "El amor y los dos sexos", etcétera, se han ocupado tradicionalmente de reflexionar sobre el amor. También algunos escritores religiosos como Diderot y Elliot entre otros y algunos textos de la misma naturaleza religiosa como la Perfecta Casada, integran un amplio conjunto de trabajos que reflejan el tipo de relación entre hombre-mujer en cada época y la influencia de los factores socioeconómicos en esta relación. Además, la Antropología por su parte ha hablado de la pareja-familia en términos de estructuras de parentesco, roles sexuales y económicos, y por otro lado la Sociología ha establecido a la pareja como una unidad de personalidades que interactúan y ha estudiado algunos aspectos que están presentes en ella como roles, status, pautas de comunicación, etcétera. También los conocimientos acerca de la pareja o de la familia eran considerados como un saber popular, venían avalados por consenso general, y los entendidos en la materia, frecuentemente eran los directores espirituales, los médicos de la familia y los parientes próximos, entre otros.

2) Información derivada de la Psicología.

La Psicología desde hace algunas décadas se ha ocupado del estudio de la relación de pareja y a través del tiempo ha ido evolucionando el enfoque con el que se ha analizado y tratado. A principios del siglo debido a los cambios causados por la evolución, la revolución industrial y la Segunda Guerra Mundial, se empieza a temer por el mantenimiento de la institución familiar, factores que contribuyen a este temor son: el crecimiento de la tasa de separaciones y divorcios, la aparición de anticonceptivos, descenso de la tasa de natalidad, trabajo de la mujer fuera de casa, etcétera. Por esta época surgen trabajos que se caracterizan, en su mayoría, por intentar salvaguardar los lazos matrimoniales y hacer resaltar las ventajas sociales de la institución familiar. También como consecuencia del evidente aumento de la tasa de divorcios, comienzan a



aparecer publicaciones con enfoques jurídicos, morales y religiosos acerca de las consecuencias y regulación de estas situaciones. Además las parejas que tenían algún tipo de conflicto en sus relaciones eran "aconsejados" en cómo y qué debían hacer para mejorarlas, siendo el consejero un clérigo, un psiquiatra o un asistente social. Por la falta de una teoría construida para la pareja, se utilizaron otras que indirectamente podrían mejorar la relación, por ejemplo en un comienzo los conflictos de la pareja caían sólo entre dos grupos, los sexuales tratados por sexólogos y los sociales generales, tratados por los asistentes sociales, pero era evidente que existían otros problemas en la pareja que no pertenecían tan clara y exclusivamente, a estas dos categorías y es así como debido a la falta de una teoría construida para la pareja, se utilizaron estas (y aún se utilizan) que indirectamente podrían mejorar la relación.

Es sólo a partir de 1930 que podría decirse que hay ya una profesión específica para tratar clínicamente las dificultades que las parejas tienen en sus relaciones, se crearon los primeros servicios de Consulta Conyugal y allí se realizaron encuentros entre psicoterapeutas, sexólogos y sociólogos, la técnica comúnmente utilizada era el Consejo Conyugal, que posteriormente se convirtió en otra técnica más de las varias utilizadas como intentos terapéuticos para la resolución de conflictos conyugales y familiares. La Psicología comenzó por su parte a ocuparse más ampliamente del tema de la pareja y es con la aparición y la consolidación de los distintos enfoques psicológicos, además de las teorías, metodologías y procedimientos terapéuticos, que el tema de la pareja pudo ser analizado, ordenado, sistemático y científicamente. Todos estos descubrimientos se han ido adaptando a los cambios sociales, científicos y tecnológicos.

Dentro de la Psicología existen varios enfoques teóricos, esto es, diferentes formas de analizar un mismo problema, o bien, alcanzar un mismo objetivo de diversas maneras. Cada terapeuta utiliza y se basa en alguno de los enfoques o en ocasiones hacen una mezcla de dos o más de ellos. La selección del enfoque la realizan en base a lo que les resulte más cómodo y sea compatible con sus preferencias personales, formación y experiencia, por los maestros con los cuales se identificaron, y por los prejuicios o tendencias recibidos de otras fuentes de información, teniendo por único límite el número de teorías y técnicas que se permiten aprender el mismo.

A continuación se presenta una breve descripción de los principales enfoques teóricos que han tratado el tema de la pareja: Psicoanálisis, Sistémico o Estratégico, Conductual y Cognitivo-Conductual.

2.1 Enfoque Psicoanalítico.

2.1.1 Antecedentes

Freud es considerado como el autor del Psicoanálisis, nació en 1856, estudió medicina y después de tratar a sus pacientes durante algún tiempo descubrió que muchas de las enfermedades que trataba no tenían un origen físico y a través de la utilización de la técnica de la hipnosis y de algunas otras, supuso que las neurosis y la histeria tenían relación con la sexualidad de las personas. Después de muchos estudios, observaciones y descubrimientos Freud creó la teoría psicoanalítica y su método terapéutico.

La teoría psicoanalítica establece que el ser humano realiza actos conscientes y actos inconscientes y que para poder comprender y tratar los problemas psicológicos de una persona es necesario recurrir a su infancia.

Finalmente cabe mencionar que el Psicoanálisis se funda en: la teoría del inconsciente, la teoría de los sueños, la teoría de la sexualidad infantil, la teoría de la libido, la teoría de las neurosis y la teoría de la represión.

2.1.2 Psicoanálisis y Pareja.

El enfoque psicoanalítico tiene una metodología y conceptos teóricos específicos para comprender el comportamiento humano. En relación al tema de la pareja, el psicoanálisis propone una serie de etapas por las cuales las personas atraviesan para llegar a la construcción de la pareja y de las características que la rodean. A continuación se describen cada una de estas etapas.

La elección de pareja

El Psicoanálisis coincide en que profundas motivaciones inconscientes son las que hacen que dos personas se atraigan sexual y psicológicamente. En general la mayoría de las teorías psicoanalíticas dicen que el sentimiento de amor y la atracción sexual entre un par de adultos no es sino el transferir a un objeto nuevo, emociones sentidas en el pasado, sobre todo durante la infancia. Esta referencia a los fenómenos de transferencia pone de manifiesto el carácter repetitivo de las elecciones y la tendencia de los componentes de la pareja a revivir, mediante la relación de amor, conflictos no resueltos, con el intento de reelaborarlos y de darles solución.]

Flügel (1948, en Cusinato, 1992), por ejemplo, sostiene que el hombre adulto al no poder seguir manteniendo con sus progenitores aquella relación exclusiva y vinculante

tenida durante la infancia, entabla nuevas relaciones de amor con objetos que, sin embargo, encierran semejanzas de naturaleza psíquica y física con las antiguas.

Una primera esquematización relativa a la elección adulta del objeto la ofreció Freud (1905), en su obra *Los Tres Ensayos sobre la teoría sexual*. En ella destacaba lo siguiente: “la importancia de las relaciones infantiles con los progenitores es ciertamente la huella más importante, sino única, que, renovada en la pubertad, señalará posteriormente el camino para la elección del objeto” (*En Cusinato, 1992 p.93*). Más tarde en su obra *introducción al narcisismo* (1914) volvió a tocar el tema, ampliándolo y especificándolo. La posibilidad de elección de objeto es doble. Puede ser de tipo narcisista, cuando la persona ama a la persona que fue parte de su propio yo, o puede ser del tipo mediante apoyo si ama a la mujer nutricia, al hombre protector y a la serie de personas que han realizado estas funciones. Estas “posibilidades de amor”, como dice Freud, no se refieren sólo a las elecciones efectuadas en la edad adulta, más bien interpreta el empujón de la pulsión sexual hacia la pareja como el intento de sustituir el objeto de amor original, constituido precisamente por el propio yo de las personas mismas o por la madre, con otro que lo represente simbólicamente (*Cusinato, 1992*).

Para captar adecuadamente lo que empuja a una persona a buscar, a aproximarse y a elegir a un determinado tipo de pareja, es necesario recorrer todo el proceso del desarrollo psicosexual de una persona, determinando las secuencias de las necesidades características de cada fase y las relaciones establecidas con las figuras primarias a fin de satisfacer esas necesidades. Al respecto Baldaro y Pallarca (1984, en *Cusinato, 1992*) propusieron una interpretación de los mecanismos inconscientes de la elección partiendo precisamente del análisis del desarrollo psicosexual, destacando sobre todo las relaciones que el niño establece gradualmente con las figuras significativas del ambiente en el que crece. En cada fase detectan necesidades primarias que requieren una satisfacción y periodos de paso críticos que exigen cambio de la relación con el objeto de amor. A continuación, para una mejor explicación se presenta un cuadro de las fases del desarrollo psicosexual.

Fases del desarrollo psicosexual

Fase	Necesidad	Aspecto Crítico
Oral	Apego	Reconocimiento objetal de la madre (5to y 6to mes).
Anal	Autonomía	Alcanzar el equilibrio entre autonomía y apego (18vo - 24vo mes).
Edípica	Identidad sexual	Paso a la relación triádica.
De Latencia	Autoestima	Relación con un progenitor simbólico, revestido de autoridad.

Según Lemaire (1981), en la elección conyugal se seleccionan las características de la pareja de modo que permitan al sujeto mantener su unidad, estabilidad y seguridad ante las amenazas internas ligadas a la persistencia de corrientes pulsionales removidas que permanecen activas. Por consiguiente, el sujeto basa en el futuro cónyuge no sólo la capacidad de satisfacer sus expectativas conscientes, sino también la de participar en su organización defensiva, a fin de no despertar los conflictos no resueltos, sino reprimirlos más.

También es preciso señalar que la elección es recíproca puesto que dos personas en el momento que deciden iniciar una relación de amor, tratan de obtener todas las satisfacciones y gratificaciones que no podrían conseguir solas o con otro tipo de relación (amistad, trabajo, etcétera), esto presupone que una pareja adecuada puede responder a tal exigencia. No existen sólo un sujeto con deseos y necesidades que elige y un objeto elegido en función de estos deseos. Cada una de las dos partes realiza su propia elección esperando algo del otro y, para que la pareja funcione, es preciso que tales expectativas sean complementarias y que ambos miembros de la pareja obtenga beneficios de la relación (Cusinato, 1992).

El enamoramiento

Con la elección de la pareja se ponen los cimientos para la formación de la nueva pareja. Si la elección es recíproca se constituye un sistema cuyas dinámicas no son sólo la suma de ambos, sino la resultante de la interrelación de mecanismos psíquicos individuales.

Pero es desde antes de que se constituya la pareja como un sistema, cuando surge la atracción entre ambos miembros, cuando comienzan a sentir un nuevo tipo de emoción por el otro; en aquel momento surge lo que suele definirse como una "relación de amor", un enamoramiento.

El enamoramiento es la estación de partida de toda pareja que basa su propio vínculo en un sentimiento de amor. Es probable que tal estación represente un parámetro universal desde el momento que toda la Literatura mundial describe su "síntomatología" con las mismas palabras. From (en Cusinato, 1992) por ejemplo la describe como una emoción que nace muchas veces de forma imprevista o inesperada en el momento en que caen las barreras que existían hasta aquel momento entre dos extraños.

A la experiencia del enamoramiento suelen acompañar algunos fenómenos psíquicos que contribuyen a conferirle las características de excepcionalidad y de plena satisfacción y que ejercen una función organizativa y estructuradora de la formación de la pareja. El mecanismo más significativo es la sobrevaloración del objeto de amor que está ligado a la idealización, a la proyección del yo del sujeto sobre la persona amada, que resulta así perfecta a los ojos del enamorado en cuanto está revestido de las cualidades que él aspira.]

Del enamoramiento al amor

La etapa del enamoramiento es transitoria, después de un determinado período, diverso en las distintas parejas, el enamoramiento se extingue o se transforma. En el primer caso las parejas se separan y en el segundo la relación amorosa adquiere características cualitativamente diversas, reorganizando las fuerzas e instancias psíquicas. Un período de crisis y de desilusión suele abrir esta fase y permite su evolución y la sucesiva manifestación de todo su potencial de maduración para el individuo y para la pareja.

Posteriormente la etapa que sigue al enamoramiento ofrece la oportunidad de realizar un nuevo tipo de relación y otra implicación emotiva en las concretas modalidades existenciales de la interacción dinámica entre las personas. Esta etapa lleva de retorno a la realidad rechazada con anterioridad. En esta etapa se reconoce a la pareja como un persona total, significa reconocerla como individuo que tiene una vida propia y relaciones con otras personas, significa también que se le puede perder, sentir por ello un estado de angustia depresiva. Esta etapa crítica, esencial para la maduración de la relación no es nada cómoda y lleva a la tentación de emprender la fuga a través de diversas maneras.

Se suele decir que sigue al enamoramiento un período de noviazgo más o menos prolongado que culmina con el rito del matrimonio. El noviazgo es un período en el que se afrontan algunas tareas o donde se deberían afrontar, porque el compromiso varía de un sujeto a otro y de una pareja a otra. Mientras que algunos entran en la vida conyugal con una notable integración positiva, el proceso se estanca para otros en la etapa del enamoramiento o en la siguiente, de la desilusión y se ven inmersos en conflictos no

resueltos o solucionados sólo de forma parcial, convirtiéndose así en terreno ideal para un futuro matrimonio plagado de tensiones.

2.1.3 Terapia psicoanalítica de pareja.

A continuación se describirá cómo es posible operar en un conflicto de pareja en el espacio psicoanalítico.

Puede ocurrir un conflicto inundante y paralizante del vínculo de la pareja y según el psicoanálisis es causado por la perturbación intrasubjetiva de uno o ambos miembros de la pareja. Ciertos tipos de funcionamientos llevan a tal grado de paralización de los intercambios que incluso la acción del psicoanalista puede resultar nula o poco eficaz. También algunas situaciones particularmente traumáticas en la vida de uno de los dos integrantes de la pareja pueden formar parte del conflicto de la pareja. Cuando una pareja con algún tipo de problemática acude al psicoanalista es posible suponer alguna preocupación consciente o inconsciente acerca del espacio de pareja y además cada miembro va a la consulta a analizar sus propios conflictos y su vínculo con los demás, especialmente con su pareja (*Puget y Berstein, 1989*).

Para efectuar el análisis de la pareja desde este enfoque se llevan a cabo las siguientes etapas.

2.1.3.1 Evaluación.

Gear y Liendo (1978) establecen que la información se obtiene a través de un interrogatorio diagnóstico y se llena una ficha clínica que debe contener los siguientes aspectos:

- a) Motivo de consulta.
- b) Descripción de la pareja: edades, tiempo de conocerse, etcétera.
- c) Relato de la situación-problema: aquí el psicoanalista recoge textualmente la versión libre que cada miembro de la pareja expresa como su queja fundamental respecto a la marcha de la relación. En este momento el psicoanalista distingue un primer bosquejo de las oposiciones asumidas y adjudicadas por ambos miembros, su coincidencia y discordancia. Al descomponer la situación conflictiva desde las dos perspectivas recogidas, puede resultar de utilidad al observador usar la ficción técnica de observar alternativamente a cada miembro como si el otro no existiera, detectará entonces cuál es el sentimiento predominante (agresión, desvalorización, celos, etcétera) y determinará que lugar se adjudica (activo o pasivo) el hablante en esta escena. Así es como se

obtendrá una doble visión del mismo hecho donde cada individuo considera esenciales algunos aspectos de la situación planteada que para el otro resultan irrelevantes y viceversa.

d) Modelo relacional de la pareja parental narcisista de ambos cónyuges: se solicita a cada persona la versión de la interacción que él percibía en las respectivas parejas de sus padres y de la posición que cada uno de ellos ocupaba en dicha interacción. Además se interroga a la pareja sobre su relación con los diferentes parientes (hermanos, tíos, primos, etcétera.) generadores del código familiar. Estos aspectos son muy importantes para el psicoanálisis ya que la relación de los padres y familiares según esta teoría es determinante para explicar las relaciones de pareja de los hijos.

e) Se solicita el relato de alguna anécdota o hecho que les haya sucedido o que les hubiera quedado grabado.

2.1.3.2 Intervención.

Una vez que el psicoanalista ha tomado los datos que se han mencionado, se halla en posesión de dos fichas clínicas psicoanalíticas individuales que le permitirán ver con claridad el trasfondo narcisista e infantil de la pareja en consulta.

Según Gear y Liendo (1978), en la terapia psicoanalítica se trabajan algunos de los siguientes aspectos:

- El trabajo con la pareja se desarrolla en base al material emergido en cada sesión. El psicoanalista se adapta estructuralmente a la forma y el contenido de cada emergente particular de manera de no perder toda la riqueza de transformación manifiesta que experimenta la estructura de la pareja.
- La determinación del malentendido fundamental entre los dos sistemas de roles mutuamente asignados, tiene gran utilidad a nivel estratégico para delimitar desde el comienzo del tratamiento la reducción narcisista del universo de la fantasía inconsciente.
- El psicoanalista les ayuda a conocerse como pareja para poder rectificar las interferencias que en ella producen las actualizaciones que ambos miembros hacen sistemáticamente de sus respectivas parejas internas narcisistas.
- El tratamiento también puede consistir en detectar y esclarecer las dificultades que pudieron existir en la infancia de ambos miembros de la pareja y como estas influyen en su relación actual.

2.1.3.3 Métodos

Entrevista: Individual y/o Conjunta

Métodos Terapéuticos: Psicoterapia breve, psicoterapia grupal, psicoterapia estándar de duración más o menos prolongado (1 o 2 años).

Enfoques de tratamiento:

a) Terapia Individual.

1. Dos colaboradores, uno para cada cónyuge en el curso total.
 2. Un colaborador para ambos cónyuges vistos por separado.
 3. Un colaborador trata a un cónyuge, el segundo cónyuge ha decidido retirarse.
- Nota: un derivado del anterior, un sólo cónyuge es tratado desde un principio, el otro no lo desea o nunca ha solicitado ayuda.

b) Terapia Conjunta.

1. Tratamiento en "grupo de cuatro", dos terapeutas y dos cónyuges durante todo el proceso.
2. Tratamiento total o principalmente mediante la entrevista conjunta, pero con entrevistas individuales interpuestas como factor necesario, en el medio creado por el grupo de cuatro.
3. Tratamiento por una persona durante todo el proceso, utilizando la entrevista conjunta o entrevistas separadas según sea necesario.
4. Implicación de otras personas, por ejemplo: los hijos.

c) Terapia Grupal.

Varias parejas forman un grupo con dos colaboradores.

2.2 Enfoque sistémico o estratégico

2.2.1 Antecedentes

El enfoque sistémico se basa en la teoría general de los sistemas que inició entre 1939 y 1959, en varios campos de la ciencia, y se unificó en 1954, tras la creación de la Sociedad para la investigación de sistemas. La Teoría General de los Sistemas ofrece,

pues, nuevos modos y modelos para el estudio de los fenómenos biológicos, psicológicos y sociales, a partir del concepto de "sistema" (Bueno, 1985).

"Yela dice que un sistema es el todo unitario de una multiplicidad de variables interdependientes. . . los sistemas vivientes-sociales son abiertos y consisten en la integración de múltiples variables interdependientes abiertas al entorno, con el que mantienen intercambios de información, energía y materia" (Bueno, 1985 p. 68)

Por otro lado Naiper y Whitaker (1982) mencionan que un sistema es cualquier entidad cuyas partes covarian de manera interdependiente y que mantienen el equilibrio. Además establecen que los sistemas presentan una cierta organización y mantienen cierta clase de balance y que una característica más de ellos es que poseen límites y están organizados jerárquicamente.

También Hall y Fagen (1956) proponen una definición de sistema y dicen que: "es todo conjunto de objetos, así como de las relaciones entre los objetos y sus atributos, en el que los objetos son componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones son las que mantienen unido el sistema" (Bueno, 1985 p. 92)

El enfoque sistémico además de basarse en la Teoría General de los Sistemas recibe aportaciones también de la Teoría de la Comunicación que surgió de las ciencias biológicas y sociales. En el campo terapéutico, este enfoque fue parte del movimiento de la terapia familiar y más adelante las ideas de este enfoque fueron aplicadas a otras terapias, la difusión del enfoque de la comunicación cobró auge principalmente por el proyecto de investigación que dirigió Bateson entre 1952 y 1962 y estimuló a muchos terapeutas, que comenzaron a adoptar una perspectiva comunicacional. Este enfoque sostiene que el intercambio de mensajes entre las personas define relaciones que son estabilizadas por procesos de equilibrio bajo la forma de acciones que los individuos llevan a cabo dentro del marco de la familia. Además dentro de este enfoque, se da por sentado que toda nueva experiencia, o sea, una nueva conducta en el sistema familiar, es generadora de cambio (Madanes, 1988).

2.2.2 Enfoque sistémico o estratégico en relación al tema de la pareja.

Desde este enfoque se considera a la pareja como un sistema abierto compuesto por los subsistemas hombre-mujer y formando parte de otros suprasistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, etcétera. Pero además de ser abierto es circular y estable (Bueno, 1985).

Las características fundamentales del sistema pareja, al igual que las de otros sistemas sociales son:

- a) Totalidad: el sistema pareja es una organización interdependiente en la que la conducta y expresión de cada uno influye y es influida por el otro.
- b) Homeostasis: el sistema pareja tiene mecanismos para mantener el estado de equilibrio cuando surgen problemas y conflictos.
- c) Equifinalidad: propiedad según la cual el estado del sistema está determinado por la naturaleza de la relación. La pareja puede mantenerse a través del tiempo y de las condiciones a través del mantenimiento de sus parámetros.

Ahora bien, una de las tareas más importantes del sistema pareja es la fijación de sus límites que los protejan, procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes, los hijos u otras personas.

También el límite de un sistema determina su identidad, esto es, la pareja puede estar demasiado limitada respecto a su exterior (pareja cerrada en su relación) y poco limitada en el interior (pierden su individualidad y diferenciación), o viceversa, excesiva limitación interior y débil limitación exterior. En relación a lo anterior, Willi (1978, en Bueno, 1985) señala como un principio fundamental para el éxito en una relación de pareja, que debe definirse claramente respecto al exterior y al interior.

Otro aspecto importante dentro del sistema pareja al igual que en cualquier otra organización son sus normas y reglas, cuya función es la regulación de la relación. El sistema pareja puede ofrecer a sus miembros una plataforma de apoyo para el trato con el universo extrafamiliar, y proporcionarles un refugio frente a las tensiones de fuera. Pero si las reglas de este sistema son tan rígidas que no permiten asimilar las experiencias que cada miembro de la pareja hace en sus interacciones pueden quedar atados a estas reglas que algunas veces resultan inadecuadas y en este caso, sólo cuando estén solos, lejos uno del otro podrán desplegar aspectos más diversificados de su personalidad. En este caso el sistema de la pareja perderá vitalidad, volviéndose por último inutilizable como fuente de crecimiento para sus miembros. Pero también puede suceder lo contrario que no existan reglas claras o simplemente no existan y cada miembro de la pareja podrá hacer todo lo que quiera sin tener ningún parámetro (Minuchin y Fishman, 1981).

La formación de la pareja

Minuchin y Fishman (1981) mencionan que en un primer momento se elaboran las pautas de interacción que constituyen la estructura del sistema pareja. Cuando dos personas se encuentran, comienza entre ellos una interacción que se plasma en la comunicación que establecen, y en la que ambos participantes se ofrecen entre sí una definición de sí mismos y de la relación. Es importante mencionar que estos comienzos parten de unos individuos concretos: un hombre y una mujer, y que el lazo que los une es de tipo amoroso. Cada uno de los miembros de la pareja trata de determinar o de definir la naturaleza de la relación que va a mantener, y de definirse a sí misma ante el otro. Las pautas de interacción tienen que establecerse mediante negociación y estas son las siguientes: las fronteras que regulan la relación de la nueva unidad con las familias de origen, los amigos, el mundo del trabajo, así como el vecindario y otros contextos importantes, y es aquí cuando la pareja define nuevas pautas para la relación con los demás. Las fronteras deben ser claras en la medida que permitan el crecimiento de la relación. Posteriormente la pareja deberá armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para procesar la información, establecer contacto y tratarse con intimidad, jerarquías, sectores de trabajo y cooperación. Con el paso del tiempo, el nuevo sistema se estabiliza, pero esta evolución hacia un nivel más elevado de complejidad no es fácil, pero si la pareja sobrevive alcanzará una etapa en la que en ausencia de cambios internos que pueda haber en el sistema se mantendrán dentro de la amplitud establecida.

2.2.3 Terapia Sistémica o estratégica de pareja.

El concepto sistémico de "totalismo" sugiere que cuando se cambia un aspecto cualquiera de un sistema, cambia en consecuencia la organización total del mismo.

Tal vez parezca vano afirmar que es más fácil lograr cambios pequeños que cambios grandes; no obstante, tanto los terapeutas sistémicos como las parejas suelen verse obligados a aceptar los cambios pequeños como "lo único posible", como la mejor alternativa a su alcance. El equipo terapéutico se afana por conseguir un pequeño cambio, un leve signo de progreso y considera que su labor ha tenido éxito cuando dicho pequeño cambio se implanta dentro del encuadre de la pareja. Pero lo cierto es que los cambios pequeños que inician un proceso de reencuadre suelen tener resultados más grandes: la solución del problema, en caso de que la meta sea alcanzada. Una vez efectuado ese cambio, la pareja percibirá la pauta que motivó su consulta de un modo distinto y además le seguirán naturalmente otros cambios (*Andolfi y Zwerling, 1985*).

Para que se lleven a cabo los cambios que se desean desde este enfoque se desarrollan las siguientes etapas.

2.2.3.2.1 Evaluación.

- a) Entrevista Inicial.
- b) Definición del problema.
- c) Identidad de la pareja.
- d) Historia de terapias previas.
- e) Expectativas respecto al matrimonio.
- f) Matrimonios anteriores.
- g) Etapas de su vida en común.
- h) Si estaban enamorados.
- i) Si tuvieron alguna vez buena relación.
- j) Estilos de pelea.
- k) Cómo manejan el conflicto.
- l) Descripción del cortejo sexual según lo ve cada uno.
- m) En qué medida se preocupa el uno por el otro.
- n) Historia de la familia de origen.

2.2.3.2 Intervención.

Después de que la pareja describe su situación, el terapeuta sistémico establece un mapa para describir dicha situación, basándose en la descripción. Posteriormente plantea una intervención acorde a la pareja y esta acoge la intervención. Consecutivamente se asignan tareas para promover el cambio, para activar pautas de transacción.

2.2.3.3 Métodos.

Los métodos que se han utilizado para llevar a práctica la terapia sistémica de pareja son:

- Terapia o análisis del hombre y la mujer en forma sucesiva por el mismo terapeuta.
- Terapia realizada por dos terapeutas, cada uno atiende a un solo miembro de la pareja y periódicamente se reúnen para evaluar y comentar los avances.
- Terapia realizada por dos terapeutas para una misma pareja.

- Terapia conjunta de cónyuges o grupoterapia.
- Terapias combinadas.

2.3 Enfoque Conductual

2.3.1 Antecedentes

La terapia de conducta es un término que se emplea de forma sinónima al de Modificación de Conducta. La Terapia Conductual tiene muchos orígenes y ningún fundador o punto de partida únicos ya que a lo largo de su historia ha recibido aportaciones de varios científicos y sus principios han surgido en distintos países.

En términos generales se puede decir que el enfoque conductual establece que los determinantes ambientales, situacionales y sociales ejercen influencia sobre la conducta. También parte del hecho de que la mayoría de las conductas son aprendidas y que pueden ser alteradas mediante procedimientos de aprendizaje, como puede observarse el enfoque se basa en conductas que se han aprendido o necesitan aprenderse, se hacen intentos para enseñar conductas (*Kazdin. 1992*).

De acuerdo a Caballo (1991), el enfoque conductual posee diversas estrategias, técnicas y conceptos, pero lo común a todos los que se dicen "terapeutas conductuales", es que tienen un compromiso con la evaluación, la intervención y los conceptos que forman parte de alguna teoría del aprendizaje E-R (Estímulo-Respuesta). Las teorías del aprendizaje han surgido de los siguientes trabajos y son la base de la Terapia de Conducta:

- a) El trabajo de Pavlov sobre el Condicionamiento Clásico.
- b) El trabajo de Watson sobre el Conductismo.
- c) El de Thorndike sobre el aprendizaje
- d) El de Skinner sobre el Condicionamiento Operante.

Todos estos trabajos se han ido perfeccionando y han evolucionado a través del tiempo, además de que de ellos se han derivado muchos otros y juntos constituyen toda la Terapia de Conducta como se conoce hoy en día.

Kazdin (1992) señala que existen características importantes que distinguen la modificación de conducta de otros enfoques, saber:

- 1.- El enfoque conductual centra su análisis en las conductas que son observables.
- 2.- Una segunda característica, relacionada con la anterior es la evaluación precisamente de la conducta que se va a alterar, la observable y es denominada conducta-objetivo.
- 3.- Otra característica de la modificación de conducta es la evaluación cuidadosa del efecto del programa diseñado para cambiar la conducta.
- 4.- Una cuarta característica, relacionada a la anterior, es el interés por efectuar el cambio de conducta que es socialmente notorio. Los resultados del programa deben mostrar una diferencia notable para los individuos en el ambiente de la persona.
- 5.- El enfoque conductual pone énfasis en las situaciones actuales que influyen en alguna conducta más que en las situaciones históricas del pasado.

2.3.2 Enfoque Conductual y la Relación de Pareja

La aplicación del enfoque conductual al tema de la pareja es de reciente aplicación y está en creciente desarrollo. La Terapia de Conducta se aplica a los problemas de pareja de forma estructurada y didáctica, aplica los principios del aprendizaje y se orienta hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta.

En el enfoque conductual las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como el reforzamiento positivo, el moldeamiento, etcétera. Finalmente el objetivo básico del enfoque es el entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas con el fin de que la pareja resuelva, no sólo sus problemas actuales sino también aquellos que en un futuro pudieran surgir (*Costa y Serrat, 1993*).

Es importante mencionar también el papel del terapeuta conductual en la terapia de la pareja, éste no se centra en la resolución de problemas específicos, sino más bien en el proceso por el que las parejas adquieren una serie de habilidades para solucionarlos. El papel del terapeuta es similar al de un maestro que intenta que la pareja adquiera la competencia necesaria para funcionar con independencia de él (*Jacobson, 1979, en Costa y Serrat, 1991*).

Desde el enfoque conductual Jacobson (*1979, en Costa y Serrat, 1991*) enumera una serie de factores que son determinantes tanto en la atracción inicial mutua de una pareja como en el desarrollo de algún conflicto:

Atracción inicial mutua

En el comienzo de la relación (proceso de noviazgo, o primeros contactos de la pareja) suele existir atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes, estos intercambios constituyen la base de la persistencia y profundización de la futura relación. El amor es un intercambio complejo de conductas gratificantes y el número elevado de estas en el comienzo de una relación se da por las características de la misma que, entre otras, son

- a) Carácter restrictivo de la relación. Lo habitual es que la pareja al comienzo de su relación, sólo intercambie conductas de forma restringida, sólo se ven algunas horas del día y generalmente interactúan en un contexto gratificante, se ven para tomar una copa, charlar de proyectos, momentos de ocio, etcétera.
- b) Ausencia de toma de decisiones. Por el carácter restrictivo de la misma relación, los miembros de la pareja se ven libres de tomar decisiones importantes, financieras, o de otro tipo, habituales en una vida de pareja estable. No están expuestos al temor o consecuencias aversivas que se pueden derivar de esa toma de decisiones y, por tanto, se minimiza el intercambio de conducta aversivas o de castigo.
- c) Novedad de la comunicación sexual. La novedad de esta comunicación viene a ser otro elemento gratificante ya que facilita la tasa de intercambios reforzantes.
- d) Expectativas idealistas. Los proyectos idealizados son elementos característicos en el comienzo de una relación.

Desarrollo del conflicto

A poco tiempo de comenzar a vivir juntos ambos miembros de una pareja se enfrentan al hecho de tener que tomar decisiones importantes y de afrontar problemas conjuntamente, y por esta razón en ocasiones surge el choque entre las expectativas que se tenían y la realidad. Cuando ese choque es significativo, comienzan a presentarse intercambios negativos entre los miembros y el número de intercambios positivos disminuye. Es en este momento cuando comienza a desarrollarse el conflicto y éste avanzará o no, dependiendo de otra serie de características, como:

- a) Si existe un déficit de habilidades de comunicación, de resolución de problemas, sexuales, etcétera, es probable que al conflicto avance.
- b) También el nacimiento de un hijo no deseado puede alterar el tipo de intercambio mantenido hasta entonces, surgen problemas económicos, se reducen las actividades recreacionales, aumenta el número de problemas que han de hacer frente, etcétera.
- c) Algunos cambios introducen efectos muy significativos en el deterioro de la relación. Por ejemplo, la aparición de un/a amante, la pérdida de trabajo, la discrepancia política e ideológica como consecuencia de definiciones personales que impone el medio, la ampliación del círculo social y el desarrollo de cierta autonomía en la mujer como

consecuencia de trabajar fuera de casa, la presencia en general de otras fuentes de reforzamiento alternativas a la relación de pareja.

d) Las preferencias significativamente diferentes en cuanto al grado de intimidad deseada pueden influir también en la estabilidad de la relación. Los individuos tienen diferentes necesidades acerca de la soledad y el grado de relación, y éstas suelen cambiar con el desarrollo de la vida.



En una pareja no dichosa, un miembro de la misma, o ambos, recibe pocas gratificaciones del otro, o el costo por recibirlas es excesivamente alto. En tales casos los miembros de la pareja recurren a dos patrones de comportamiento: 1) algunas parejas recurren a la coerción (regañizas, amenazas, etcétera) para obtener la conducta deseada del otro; 2) otras parejas en cambio llegan a la separación.

2.3.3 Terapia Conductual de Pareja.

La terapia conductual de pareja generalmente se lleva a cabo en dos etapas: la evaluación y la intervención que a la vez se subdividen. A continuación se describen cada una de estas etapas.

2.3.3.1 Evaluación

La evaluación de los problemas de pareja es algo reciente en el campo de las Ciencias del Comportamiento (*Costa y Serrat, 1993*). Esta debe cumplir varios objetivos, en primer lugar, a través de ella, se debe conocer la problemática específica de una pareja determinada para poder diseñar un tratamiento a la medida. Son objetivo de evaluación los patrones de influencia conductual recíproca, los cambios conductuales que cada miembro de la pareja espera del otro, los procedimientos utilizados hasta el momento para llevar a cabo dichos cambios (amenazas, regaños, otras relaciones, etcétera), los factores que mantienen las conductas no deseadas, los recursos y reforzadores potenciales que cada uno tiene y que pueden ser utilizados más efectivamente para alterar la conducta del otro, y los problemas personales específicos de cada uno de los miembros de la pareja que contribuyen a ese déficit o inadecuación del intercambio conductual. En segundo lugar la evaluación es un proceso constante y continuo, que permite verificar que las estrategias y recursos técnicos utilizados en la intervención posibiliten los objetivos trazados.

Las subetapas del proceso de evaluación son :

1. Identificación del problema

La primera tarea que debe cumplirse al acercarse a la pareja en conflicto es la de identificar la naturaleza del problema y esto se hace a través de la entrevista inicial y la utilización de cuestionarios. Cabe señalar que uno de los principales y primeros problemas que se encuentran en la entrevista inicial es el de evaluar el compromiso de cada uno de los miembros de la pareja para con el otro y para con la terapia, además el terapeuta les menciona lo que se espera de cada uno de ellos durante la terapia, por ejemplo, les advierte y les deja muy claro que serán ellos los que marcarán sus propios objetivos, el terapeuta les podrá ayudar en cómo conseguir cualquiera de esos objetivos, pero el qué se pretende lo van a determinar ellos. Por otro lado es importante mencionar también que los cuestionarios constituyen un elemento muy importante en la evaluación ya que ayudan a reunir información valiosa para el tratamiento. Existen diferentes tipos de cuestionarios: Cuestionario de áreas de compatibilidad-incompatibilidad (*Serrat, 1980*), Cuestionario de intercambio de conductas en la pareja (*Serrat, 1980*), Cuestionario de actividades de ocio en la pareja (*Serrat, 1980*) y otros más.

2. Medida y Análisis Funcional

Después de haber identificado la naturaleza del problema a través de la primera entrevista y los cuestionarios, pueden seleccionarse áreas más específicas para someterlas a una evaluación más precisa. Para esta evaluación se utilizan las observaciones y los autoregistros.

- Observaciones: una vez que se han determinado ciertas áreas problema, se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la del otro. Costa y Serrat (1993) mencionan que habitualmente son objeto de análisis y observación las siguientes conductas: expresión de sentimientos (la expresión de estados de ánimo puede ser motivo de conflicto o no según se haga de modo inadecuado o adecuado), descripción del problema (el cómo la pareja describe sus problemas debe ser también objeto de observación, porque de ello depende el que lleguen o no a una solución), habilidades de comunicación, etcétera.

- Autoregistros: son útiles para reunir información específica de los tipos de intercambios conductuales de la pareja. Para obtener la información se pide a uno o a ambos componentes de la pareja que registren conductas específicas que ha presentado el otro y que son de su agrado, así como aquellas que desee cambiar.

3. Evaluación del proceso terapéutico.

Los métodos de evaluación que se utilizan son:

- Entrevistas
- Autoregistros
- Cuestionarios

- Observaciones de la conducta
- Ensayo conductual
- Interacciones espontáneas que la pareja mantiene, durante el proceso de evaluación

Los objetivos de la evaluación son:

- El nivel de intercambios gratificantes.
- La comunicación verbal y no verbal.
- La resolución de problemas.
- Las verbalizaciones de satisfacción y acuerdo que la pareja muestra sobre el proceso.

2.3.3.2 Intervención

Después de la etapa de evaluación y de la identificación del problema, el siguiente paso es la intervención, el objetivo principal de esta etapa es lograr que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas, incrementen el número de interacciones mutuamente gratificantes, reduzcan el número de interacciones no gratificantes y aprendan habilidades de comunicación y solución de problemas. Para lograr lo anterior se realiza lo siguiente en cada subetapa del proceso de intervención.

1. Fase Conceptual.

En esta primera fase a los miembros de la pareja se les explica lo referente al enfoque conductual con el fin de que comprendan todo el proceso, el por qué de los objetivos y el tipo de estrategias y ejercicios utilizados que son distintos a los utilizados por otros enfoques psicológicos. Se les informa y explica que la conducta es aprendida y que por lo tanto, se pueden aprender nuevas conductas más satisfactorias y más eficaces para tener una mejor relación de pareja.

2. Fase de Experimentación.

El objetivo de esta fase es que la pareja compruebe por sí misma la importancia de los intercambios agradables, así como la conciencia de reciprocidad que debe haber en cada uno de ellos. Es así como en esta fase las parejas aprenden a incrementar los intercambios positivos, esto puede lograrse a través de una serie de ejercicios como los siguientes: "Pille a su pareja haciendo algo agradable" (este ejercicio fue desarrollado por Turner y fue recogido por Liberman, 1980, en Costa y Serrat, 1993), "Día del amor" (éste ha sido utilizado por los terapeutas de conducta que trabajan en problemas de pareja), "Ejercicio de reciprocidad" (original de Azrin, Naster y Jones, 1973, en Costa y Serrat, 1993) y algunos otros.

3. Trabajado y profundizando en los objetivos conductuales.

En la fase anterior algunas parejas aprenden fácilmente a incrementar intercambios positivos, sin embargo, en algunas otras esto no ocurre tan fácilmente y se debe seguir trabajando y profundizando en las áreas problema que se detectaron en la evaluación y desarrollando habilidades para su manejo. Los procedimientos que se llevan a cabo para la solución de lo antes planteado son los siguientes: entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas, planificación del tiempo libre, reestructuración cognitiva (la modificación de las valoraciones erróneas y expectativas inadecuadas que cada uno de los componentes de la pareja puede tener respecto a sus comportamientos y a la realidad), etcétera.

2.4 Enfoque Cognitivo Conductual

2.4.1 Antecedentes

En las dos últimas décadas la Terapia Cognitiva ha sido una de las modalidades de terapia de mayor crecimiento y popularidad. Actualmente, 20 terapias han sido definidas como “cognitivas” o “cognitivo-conductuales”. Entre estas se encuentra la desarrollada por Aaron T. Beck, y aunque su teoría se llama cognitiva, en realidad enfatiza la interacción entre cinco elementos:

1. Ambiente (que incluye la historia evolutiva y la cultura).
2. Biología.
3. Afecto.
4. Conducta.
5. Cognición.

Esta terapia fue una de las primeras en dar importancia al impacto del pensamiento sobre los afectos, la conducta, la biología y las experiencias ambientales y fue natural que se le denominara “cognitiva”, sin embargo, este término produjo diversos malentendidos:

El primero es que algunos escritores y terapeutas piensan que la terapia cognitiva establece que los pensamientos causan sentimientos y conductas, y realmente la terapia cognitiva por el contrario afirma que los pensamientos, conductas, sentimientos, biología y ambiente pueden influir sobre los demás. En la Terapia cognitiva se destacan los pensamientos porque se ha demostrado que las distorsiones en el pensamiento a menudo sirven para mantener estados de ánimo disfuncionales. Además los cambios de creencias pueden producir cambios en los afectos y conductas. Por ello, los pensamientos son

puntos claves de intervención en la Terapia Cognitiva, sin embargo, esto no significa que el terapeuta cognitivo considere a los mismos como causa necesaria de la alteración.

Otro aspecto equivocado de la terapia cognitiva es que es justamente sólo cognitiva y realmente los terapeutas cognitivos prestan atención a otros aspectos tales como los afectos, la biología, la conducta y la historia evolutiva.

También como es una terapia breve, algunos críticos argumentan que sólo produce cambios superficiales en los síntomas, pero la terapia opera a distintos niveles y se enfatizan los problemas de aquí y ahora de la vida del paciente. El objetivo del terapeuta cognitivo es enseñar al paciente métodos para que resuelvan sus problemas actuales y la fuente de estos.

La Terapia Cognitiva ha surgido de diversos modelos teóricos incluyendo la fenomenología, la teoría estructural y la psicología cognitiva. Según la fenomenología, la visión que un individuo tiene de su yo y de su mundo personal son claves para la determinación de su conducta. La teoría estructural, por otro lado, enfatiza que procesos cognitivos se dividen y que por consiguiente existe el proceso de pensamiento primario y secundario. Al integrar aspectos de ambas teorías la psicología cognitiva remarca la importancia de la cognición en el procesamiento de la información y en los cambios de conducta (*Dattilio y Padesky, 1995*).

La Terapia Cognitiva comenzó a principios de los años 60's como resultado de los trabajos de Beck sobre la depresión. También se sustentó de los trabajos de un gran número de escritores como Magda Arnold, Richard Lazarus y Albert Ellis, uno de los de mayor influencia fue George A. Kelly. Igualmente ciertos conductistas contemporáneos como Bandura y Mahoney han influido en su crecimiento y desarrollo.

Si bien la Terapia Cognitiva tiene sus raíces en algunos de los más tradicionales sistemas de terapia, difiere de algunas teorías como la psicoanalítica y la conductual. La terapia cognitivo-conductual señala que lo que los individuos piensan y perciben sobre ellos, el mundo y el futuro es relevante e importante y tiene un impacto directo sobre cómo sienten y se comportan. Además de los factores biológicos y ambientales esta terapia entiende que la personalidad está formada por creencias centrales y que éstas se desarrollan temprano como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad y constituyen la base para codificar, categorizar y evaluar experiencias durante el curso de la vida (*Dattilio y Padesky, 1995*).

Desde este enfoque los problemas psicológicos se perciben como originados por aprendizajes defectuosos, inferencias incorrectas fundamentadas en información inadecuada o equivocada y no saber distinguir adecuadamente entre lo imaginario y lo

real, a menudo las personas plantean ideas que son demasiado absolutas y rígidas basadas en presupuestos erróneos. Estas ideas se derivan de complejos patrones de pensamiento que determinan cómo se perciben e interpretan las experiencias. Por ejemplo, un hombre con una determinada idea puede pensar, "Estoy predestinado al fracaso" y siempre considerará negativa una evaluación de su trabajo, aunque en realidad sea positiva (*Beck y Emery, 1979, en Dattilio y Padesky, 1995*).

2.4.1.1 Objetivo de la Terapia Cognitivo-Conductual

El objetivo de la terapia no es sólo cambiar las creencias disfuncionales del momento, sino enseñar al cliente cómo utilizar los métodos para evaluar otras creencias de futuro.

Otro objetivo del proceso terapéutico cognitivo es ayudar a los pacientes a analizar las distorsiones cognitivas y a colaborar para desarrollar formas más equilibradas de evaluar sus experiencias. Hay toda una lista de técnicas terapéuticas diseñadas para identificar tales errores de razonamiento y comprobarlos con la realidad. Aprender estos métodos ayuda a corregir su pensamiento defectuoso que creía verdadero. Esto se logra identificando las creencias disfuncionales y evaluándolas, el terapeuta ayuda al paciente a evaluar la validez de las creencias disfuncionales mediante explicaciones, para que el individuo adopte estas respuestas alternativas como parte de su estilo general de pensamiento, creando así una nueva manera de ver los hechos de la vida (*Dattilio y Padesky, 1995*).

En cuanto al cambio a nivel cognitivo, el terapeuta trabaja a tres niveles:

- El más accesible, los pensamientos superficiales se denomina "Pensamientos Automáticos". Son pensamientos, (ideas, creencias, imágenes) que la gente tiene en situaciones específicas. Por ejemplo, "Mi esposo no llega del trabajo. No le importa lo que me pasa" y/o la esposa se lo imagina riéndose con sus compañeros del trabajo.
- A un nivel más profundo existen creencias crossituacionales, llamadas "Supuestos Subyacentes". Estas creencias ayudan a organizar la percepción y son la base de los pensamientos automáticos. Por ejemplo, "No puedes esperar que los hombres te defiendan".
- Y por último hay creencias básicas llamadas "Esquemas" que son creencias incondicionales e inflexibles. Por ejemplo: "siempre estaré solo".

Los tres niveles del pensamiento están interconexionados y la Terapia Cognitiva pretende provocar cambios en los tres. Como los pensamientos automáticos son más flexibles y fáciles de evaluar, el terapeuta comienza con ellos al inicio de la terapia, posteriormente el terapeuta ayuda al cliente a identificar los supuestos subyacentes, que a menudo son los que originan los pensamientos automáticos, y finalmente, se pueden cambiar los esquemas centrales del pensamiento.

2.4.2 Enfoque cognitivo conductual y la relación de pareja.

Comparada con otros modelos de terapia para parejas, la terapia cognitivo conductual está todavía en sus comienzos. El método cognitivo de la terapia de parejas surge directamente de la aplicación de la teoría conductual a la terapia marital. Desde el inicio de la terapia conductual marital ha habido una gran cantidad de innovaciones y cambios. Por su parte la teoría conductual propone que el cambio en la relación de pareja es incrementar la tasa de intercambios positivos entre los miembros de ésta, pero aunque las técnicas conductuales por sí solas son efectivas, a veces no son capaces de provocar cambios cognitivos o de actitudes en los individuos (*Patterson, 1986, en Dattilio y Padesky, 1995*). Por lo tanto, una limitación de la terapia de pareja conductual es que enfatiza muy poco los estilos de pensamiento de los individuos sobre sí mismos y sus parejas. Es entonces como la terapia cognitivo conductual se diferencia de la conductual porque destaca sistemas de creencias de las parejas a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta.

El añadir el componente cognitivo a la terapia conductual de parejas fue resultado de estudios tales como el que realizaron Margolis y Weiss (1978, en Dattilio y Padesky, 1995), que compararon la terapia conductual de parejas con un tratamiento que añadía técnicas de reestructuración cognitiva. Los autores encontraron que el segundo tratamiento era significativamente más efectivo que el conductual por sí solo. Posteriormente las técnicas cognitivas se convirtieron en un aspecto clave de la literatura de terapia de parejas.

Ellis (1979, en Dattilio y Padesky, 1995) también fue otro de los primeros que planteó un modelo predominantemente cognitivo para parejas. Basándose en su trabajo sobre la

2. “Terapia Racional Emotiva de los años sesenta, este autor propuso que la disfunción matrimonial sucede cuando los esposos mantienen expectativas irreales sobre el matrimonio y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. Afirma que la alteración de sentimientos y conducta en las relaciones no está simplemente causada por los errores de uno de los cónyuges u otros sucesos adversos, sino por las opiniones que las parejas tienen de las acciones del otro. La teoría racional

emotiva sugiere que el pensamiento, sentimiento y acción son interactivos y que cada uno de estos procesos afecta e influye sobre los restantes. Ellis también afirma que los problemas en las parejas aparecen cuando uno o los dos miembros, tienen creencias irracionales (por irracional se entiende muy exagerado, extremadamente rígido, ilógico y absolutista). El resultado de este pensamiento irracional son expectativas irreales y exigentes que producen desilusión y frustración y estas respuestas a su vez, dan origen a emociones negativas lo que contribuye a un ciclo vicioso.

La terapia cognitiva con parejas se diferencia de la terapia racional emotiva en que combina muchas estrategias de la terapia de conducta pero las dos comparten el objetivo fundamental de cuestionar la evidencia que apoya o regula las creencias de las parejas sobre ellos mismos y sus relaciones. En el modelo cognitivo de terapia para parejas se enfatiza la colaboración entre el terapeuta y las parejas.

Otro objetivo de la terapia cognitiva conductual con parejas es abordar la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva. Hay tres aspectos cognitivos claves en esta terapia: la modificación de expectativas irreales sobre la relación, la corrección de atribuciones falsas en las interacciones, y el uso de procedimientos de auto-instrucciones para disminuir la interacción destructiva.

Una de los principales preocupaciones del terapeuta cognitivo en la terapia de parejas es identificar sus esquemas y creencias sobre las relaciones en general y más concretamente, sus pensamientos sobre sus propias relaciones. Las creencias básicas sobre las relaciones y la naturaleza de la interacción de pareja normalmente se aprenden pronto de fuentes como los padres, las costumbres culturales locales, los medios de comunicación y las primeras salidas de parejas. Estas creencias en ocasiones pueden resultar disfuncionales y dañar la satisfacción con la pareja, por tanto, el contenido cognitivo es extremadamente importante para explicar las respuestas disfuncionales ante los conflictos de la relación (*Epstein y Eidelson, 1981, en Dattilio y Padesky, 1995*).

Las creencias disfuncionales o distorsiones cognitivas pueden detectarse en los pensamientos automáticos que manifiestan las parejas o también se detectan a través de un cuestionamiento sistemático respecto al significado que un miembro de la pareja da de algún hecho específico.

Dattilio y Padesky (1995) mencionan que hay varias áreas clave del modelo cognitivo que son esenciales al tratar el tema de la pareja:

Creencias sobre la relación

Las creencias sobre la relación son la base de los pensamientos automáticos y de las acciones en cualquier relación. Para entender estos pensamientos y acciones, el terapeuta debe trabajar para descubrir el sistema básico de creencias y lograr su claro entendimiento de cómo cada esposo ve la relación y su papel en las relaciones humanas en general. Posteriormente el terapeuta ayuda a redefinir y reestructurar el sistema de creencias con el fin de producir un cambio en la relación.

Creencias alternativas versus creencias distorsionadas

En la terapia cognitiva las creencias “ajustadas” se definen como creencias que cuentan con evidencia o pruebas a favor, o sea, son creencias no alteradas por los prejuicios o malas percepciones. Y las creencias distorsionadas están basadas en información errónea o pensamientos equivocados y surgen por lo general de datos circunstanciales, un ejemplo de esto es la afirmación “todos los hombres son iguales”, el mantener esta creencia ante cualquier circunstancia lleva a tener pensamientos distorsionados. Este tipo de creencias suelen ser la base de muchos desacuerdos en las relaciones y hay que atacarlos específicamente para poder lograr cambios en la relación.

Expectativas irreales

En casi toda relación, las personas tienen algunas expectativas respecto al gran número de necesidades que su pareja le satisfecerá. A menudo, estas producen distorsiones y se transforman en demandas irreales.

Atribuciones causales y atribuciones erróneas

La atribución causal es el término formal del concepto de “echar la culpa” en la relación. Es muy común que la pareja llegue a la terapia inserta en un círculo vicioso de culpa alimentada por la ira, el resentimiento y el rechazo de los dos a aceptar la responsabilidad de la disfunción en la relación.

Todas las áreas mencionadas son el blanco de acción de la terapia cognitiva.

2.4.3 Terapia cognitiva con parejas

2.4.3.1 Evaluación

Existen tres pasos fundamentales de la terapia cognitiva en la fase inicial de evaluación: entrevistas conjuntas, administración de inventarios y cuestionarios de evaluación y entrevistas individuales. Este es el estándar empleado en la terapia cognitiva.

La sesión inicial es conjunta y proporciona al terapeuta una impresión inicial del modo de interactuar de la pareja. Esta impresión inicial es extremadamente importante ya que proporciona al entrevistador un acercamiento al problema actual, además de que revela el tipo de defensas que la pareja emplea al relacionarse en público e igualmente proporciona información relacionada con la disponibilidad que tiene la pareja para someterse a la terapia.

Desde la primera sesión la pareja debe ser informada de que las primeras sesiones se dedican a definir los problemas y a evaluar la relación, por lo que no han de esperar un cambio inmediato hasta que progrese la terapia. Esto ayuda a reducir las expectativas no realistas que uno o ambos miembros de la pareja podrían tener al principio de la terapia.

Las subetapas de la evaluación son:

Entrevistas Conjuntas

La entrevista inicial es conjunta y está enfocada a obtener información sobre cómo y cuándo se conoció la pareja, si viven juntos o no, el número de años de convivencia o de matrimonio, así como una breve historia del conflicto que presentan. La información adicional puede irse acumulando en las siguientes sesiones a medida que la terapia progresa.

Inventarios y cuestionarios escritos

Debido a la limitación de tiempo se emplean varios inventarios y cuestionarios escritos, diseñados para evaluar y modificar actitudes y creencias sobre la relación. Los inventarios y cuestionarios están orientados para identificar “pensamientos disfuncionales”, problemas de comunicación y conductas tanto agradables como desagradables. Dattilio y Padesky (1995) mencionan que los inventarios específicos más comunes son los siguientes:

Cuestionario de Actitudes Matrimoniales-Revisado. (Se deriva del Cuestionario de Actitudes Matrimoniales de Pretzer, Fleming y Epstein, 1983) Este cuestionario contiene 74 afirmaciones diseñadas para determinar cómo cada cónyuge ve las dificultades de la pareja. Consiste en afirmaciones como “Cuando no nos llevamos bien me pregunto si mi pareja me ama”.

Escala de Ajuste Diádico (Original de Spainer, 1976). Es un inventario que contempla trece áreas, como las tareas del hogar, finanzas, ocio, amistades, religión, toma de decisiones, etcétera. Este instrumento evalúa el grado de acuerdo o desacuerdo en relación a esas áreas.



U.N.A.M. CAMPUS

Escala de Felicidad Marital (Original de Azrin, Naster y Jones, 1973). Se mide el grado de felicidad en once áreas (por ejemplo: educación de los hijos, financiera, comunicación, etcétera). Este inventario proporciona una visión general sobre el malestar de la pareja.

IZT.

Inventario de Satisfacción Marital (Original de Snyder, 1981). Este inventario está formado por 280 preguntas distribuidas en nueve áreas como: educación de los hijos, finanzas, problemas sexuales, comunicación, historia familiar, etcétera.

Cuestionario de Creencias sobre el cambio (Beck, 1988). Es un cuestionario de preguntas abiertas presentado en forma de listado, se le pide a la persona que lo va a contestar que marque las afirmaciones que reflejan creencias particulares que comparta, por ejemplo: "Mi pareja es incapaz de cambiar". El cuestionario se divide en cuatro partes: Creencias Derrotistas, Creencias de Autojustificación, Argumentos de Reciprocidad y Mi problema es mi pareja.

Problemas en la Relación de Pareja (Beck, 1988). Esta es una lista de 48 temas que aparecen frecuentemente entre las parejas. Se le pide a la persona que lo va a contestar que indique si las afirmaciones que se presentan son percibidas por él como problemas de su relación. Las afirmaciones se dividen en cuatro áreas principales: Toma de decisiones, Finanzas, Relaciones Sexuales y Actividades Recreativas y de Ocio.

Expresiones de amor (Beck, 1988). Este listado fue diseñado para ayudar a las parejas a identificar los modos en que muestran afecto y cariño el uno al otro. El cuestionario está dividido en 12 áreas con tres preguntas por cada área: Sentimientos Cálidos, Expresiones de Afecto, Cariño, Aceptación y Tolerancia, Empatía y Sensibilidad, Comprensión, Intimidad, Amistad, Agradabilidad, Apoyo, y Cercanía.

Problemas en el estilo de Comunicación (Beck, 1988). Este listado es una medida de los estilos de expresión y de escuchar que pueden dificultar el intercambio de ideas y de información. Se basa en 15 afirmaciones tales como "Habla demasiado" o "Se cierra cuando se siente mal".

Entrevistas Individuales

Después de la entrevista inicial conjunta se lleva a cabo una entrevista individual con cada miembro de la pareja. Esto se hace con varios objetivos:

- Proporciona al terapeuta la oportunidad de interactuar con cada uno de los miembros sin la presencia de su pareja.

- La sesión individual crea un ambiente en el cual cada persona puede expresar libremente sus opiniones en cuanto a la relación sin el temor de herir los sentimientos de su pareja.
- Se tratan temas no tratados en la sesión conjunta, tales como cualquier abuso físico o sexual sufrido en la infancia o en la edad adulta, casos de violación, éxitos o fracasos, asuntos relacionados con los orígenes familiares, cualquier violencia en la relación actual y cualquier información que la persona prefiera mantener confidencial.

Identificación de áreas problemáticas

En general cuando una pareja acude a la terapia, tiene un objetivo, tiene una idea sobre lo que quiere cambiar en su relación. Sin embargo esto varía en cada pareja.

En esta fase cuando las parejas no tienen claro lo que desean cambiar se les proporcionan algunos de los cuestionarios mencionados anteriormente (como el de Problemas en la Pareja) para que identifiquen las áreas que son problemáticas. Una vez que las áreas problemáticas han sido identificadas, el terapeuta y la pareja las ordenan jerárquicamente desde la más dañina e importante hasta la menos importante y problemática y entonces pueden comenzar a enfrentar cada aspecto uno por uno.

Identificación de Pensamientos Automáticos de la pareja

Uno de los primeros pasos que facilita el cambio en la pareja consiste en identificar sus pensamientos automáticos.

Los Pensamientos Automáticos son pensamientos que le vienen espontáneamente a un individuo ante ciertas situaciones, estos pensamientos pueden hacer que una persona se sienta y actúe de una forma determinada y no son fáciles de identificar.

El terapeuta les enseña a las parejas a identificar y reconocer sus pensamientos automáticos y el método que se emplea para ello consiste en plantearle a cada uno una situación X y preguntarle “¿Qué está pasando por su cabeza en este momento?”. También puede emplearse la imaginación para ayudar a recrear la situación.

Identidad de la familia de origen

Los aspectos sobre la familia de origen de cada miembro de la pareja son muy importantes para los terapeutas cognitivos porque a menudo estos determinan las creencias que tienen sobre su propia relación. Trabajando con parejas, no es extraño oír frecuentemente afirmaciones como: “Mi madre lo ha hecho siempre de esta forma” o “Mis padres pocas veces hablaban sobre sus problemas”. Los terapeutas deben poner gran atención a este aspecto ya que muchas personas creen que puesto que sus padres hicieron las cosas de una determinada manera eso es ley y se extrañan cuando ven que ciertas cosas funcionaron para sus padres y no para ellos (Dattilio y Padesky, 1995).

2.4.3.2 Técnicas y Procedimientos

Educación a la pareja en el modelo cognitivo conductual

Enseñar a la pareja el modelo de tratamiento, en este caso el cognitivo conductual, es muy importante por las siguientes razones:

- En primer lugar es esencial que la pareja comprenda sus principios y métodos ya que el terapeuta constantemente hablará sobre el modelo y sobre conceptos específicos del mismo.
- El hecho de que las parejas conozcan el modelo les ayuda a entender lo que está sucediendo durante el proceso de tratamiento.

Identificación de las distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son una parte integral del proceso de terapia y es importante que la pareja aprenda a reconocerlas y a identificarlas. Las diez distorsiones cognitivas más comunes de las parejas son: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, magnificación o minimización, personalización, pensamiento dicotómico, etiquetado y etiquetado erróneo, lectura de la mente, explicación sesgada y visión de túnel (Dattilio y Padesky, 1995).

Se ha podido establecer que estas distorsiones ocurren frecuentemente en parejas en conflicto y de hecho, pueden presentarse en la mayoría de las relaciones en un momento dado. Se les instruye a las parejas para que identifiquen si sus propios pensamientos coinciden con estas distorsiones. Siempre que una persona experimente un pensamiento automático sobre su pareja y lo identifique como pensamiento negativo o disfuncional, debe intentar etiquetarlo como una de las distorsiones anteriormente descritas. Cuando las parejas aprenden a asignar etiquetas a sus distorsiones cognitivas, entonces son capaces de volver a evaluar la estructura de sus pensamientos.

Incremento de lo positivo en la relación

Además de las intervenciones cognitivas, la terapia cognitiva trabaja para el cambio de conductas. Durante el tratamiento se recomiendan tareas para mejorar la calidad de la relación y reforzar nuevas habilidades. Se asignan estas tareas para incrementar las interacciones positivas en la relación. Un ejemplo de este tipo de tareas es un ejercicio propuesto por Stuart (1980, en Dattilio y Padesky, 1995), llamado "días para quererse", y consiste en que durante varios días, la pareja deba actuar con respecto al otro "como si" aún amara al otro, como en los mejores tiempos de su relación. Este pequeño intercambio de conductas positivas puede tener profundo efecto en la relación de pareja y establece una expectativa positiva para el cambio.

Entrenamiento en Comunicación y Resolución de Problemas

Un complemento básico en las terapias de pareja es el entrenamiento en Comunicación y Resolución de Problemas.

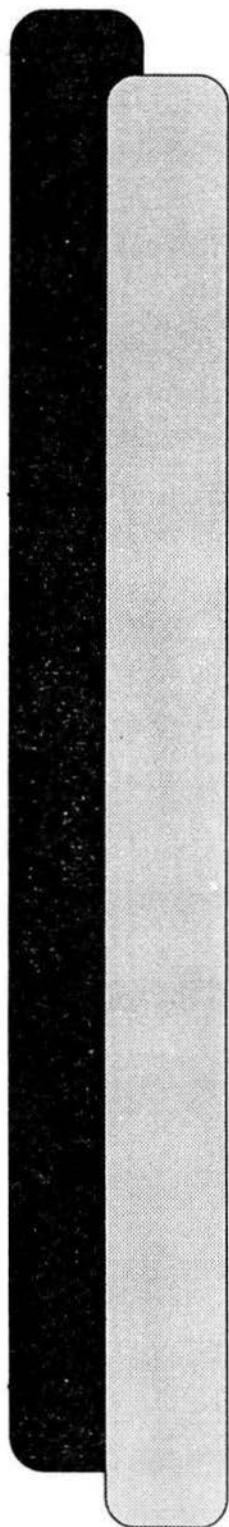
A continuación se presenta un esquema de la terapia cognitiva con parejas:

	- Entrevistas Conjuntas: la entrevista inicial es conjunta, enfocada a la obtención de información general sobre la relación. - Inventarios y cuestionarios escritos: se emplean varios inventarios y cuestionarios escritos diseñados para evaluar y modificar las actitudes y creencias sobre la relación.
Evaluación	- Identificación de áreas problemáticas. - Identificación de pensamientos automáticos de la pareja. - Identidad de la familia de origen: los asuntos sobre la familia de origen de cada miembro de la pareja son importantes para los terapeutas cognitivos porque a menudo conforman temas centrales en las creencias sobre la relación.
Técnicas y Procedimientos	- Educar a la pareja en el modelo cognitivo conductual. - Identificación de las distorsiones cognitivas: la pareja debe aprender no solo a reconocerlas sino también a identificarlas rápidamente. - Incremento de lo positivo en la relación. - Entrenamiento en comunicación y resolución de problemas.

Una vez descritas las características de los principales enfoques teóricos y habiendo destacado principalmente el cognitivo-conductual, en el siguiente capítulo se describen las principales causas por las cuales surgen los conflictos en las parejas y las causas por las cuales se separan.

CAPITULO 3

**Principales causas
por las cuales las
parejas se separan**

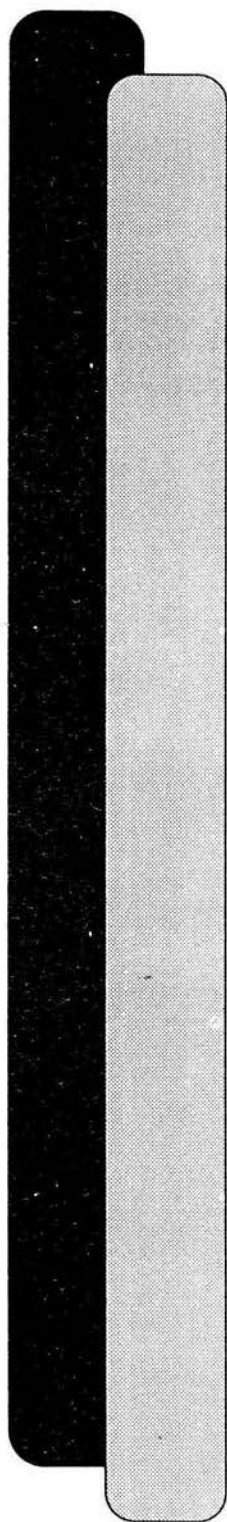


Faltan páginas

Nº 43-57

CAPITULO 4

Una propuesta preventiva desde el enfoque cognitivo conductual



Una propuesta preventiva desde el enfoque cognitivo conductual

Como se ha mencionado, el índice de divorcios en esta sociedad es alto, se da uno por cada 3 o 4 matrimonios. Las parejas que se divorcian y que no tienen hijos se enfrentan a menos dificultades que las parejas que los tienen, ya que estas comprometen el destino de sus descendientes y de hecho el conflicto de pareja es importante no sólo por si mismo sino porque es representante y núcleo de tendencias de desintegración de la vida familiar y precursor de perturbaciones en el desarrollo emocional de los hijos y de la pareja misma.

Debe recordarse también que no puede haber un divorcio efectivo para los padres, aunque estén permanentemente separados como pareja sexual, quedan atados para siempre por su responsabilidad conjunta por el cuidado de los hijos.

Al mismo tiempo por cada matrimonio que termina en divorcio hay muchos otros en los que los cónyuges permanecen juntos, pero están emocionalmente separados el uno del otro, siguen juntos no por razones de "amor", sino por necesidades económicas, deber hacia los hijos, dependencia personal, temor a la soledad, o simplemente porque no hay otro lugar donde ir.

Desde la perspectiva sociológica puede observarse como la disolución de las parejas está relacionada con factores ambientales: la industrialización, la liberación de la mujer, normas sociales inadaptadas, precocidad sexual de la adolescencia, espectaculares cambios de roles en la relación, etcétera, recaen sobre la pareja sometiéndola a una presión en ocasiones insoportable (Bobé y Pérez, 1994).

Desafortunadamente hasta el momento la asistencia psicológica se ha ocupado más de los conflictos de la pareja, de su diagnóstico y de su tratamiento que de su prevención. No obstante se ha reflexionado sobre la necesidad de una prevención de la vida de pareja y se considera que si hay una buena prevención de los conflictos seguramente se evitarán, decrementarán, y no desencadenarán la separación de la pareja.

El divorcio puede prevenirse aún antes del matrimonio, pues como menciona Rincón (1990) hay ciertas características de las parejas que las hacen más propensas al divorcio o a situaciones específicas que provocan grandes conflictos en la relación. Algunas parejas se casan por razones diversas como: el embarazo o la independencia familiar sin importar la persona de quien se trate, pasan por alto muchas características importantes que con el paso del tiempo influyen negativamente en la relación.

Desafortunadamente muchas parejas evitan confrontar sus diferencias antes de comprometerse por temor a romper o por conservar la esperanza de un cambio con el paso del tiempo, pero cuando ya se encuentran comprometidos, viviendo juntos y pasa el tiempo, los problemas se hacen cada vez más evidentes, llegando a optar por la separación.

En todo caso sería más conveniente romper la relación antes de comprometerse que después para evitar mayor dolor emocional y otros problemas (económicos, jurídicos, cuidado de los hijos, etcétera). Al respecto Hill (*en Rincón, 1990*) menciona que el mejor divorcio es el que se hace antes de casarse. Vivir el rompimiento de una relación puede ser una pérdida muy dolorosa pero a la larga, puede ser una experiencia de aprendizaje para elegir a alguien más conveniente la próxima vez.

Por lo tanto la importancia de la elección de una pareja adecuada es importante para lograr un ambiente de bienestar y no de ansiedad y de conflictos. Se debe evitar dentro de las posibilidades que se lleven a cabo matrimonios sin una valoración objetiva sobre las características de la pareja como valores, actitudes, pautas de comportamiento, intereses, su motivación y expectativas hacia el matrimonio, etcétera.

Por lo anterior el presente capítulo se centra en la importancia de la prevención de los conflictos de la pareja, así como también de una propuesta para evitarlos.

4.1 La Prevención.

El término prevención ha tenido una amplia resonancia en el ámbito de la sanidad pública, se ha visto que la actual actitud favorable hacia la prevención es fruto de una evolución sociocultural. La historia humana está poblada de intervenciones de este tipo que han elevado considerablemente la calidad de vida, basta recordar el esfuerzo realizado desde el siglo XIX para erradicar epidemias, pero poco a poco se ha ido desplazando la atención de las enfermedades infecciosas hacia los aspectos de naturaleza más ambigua y psicológica.

4.1.1 Definición.

Existen varias definiciones de prevención; entre ellas la propuesta por Cusinato (1992): la prevención es un conjunto de medidas tomadas con vistas a evitar accidentes, enfermedades, propagación de epidemias, etcétera.

Bobé y Pérez (1994, p. 147), la definen de la siguiente forma: “la prevención supone un régimen de intervenciones que tienden a reducir las posibilidades de enfermedad en general, o bien una enfermedad concreta”.

4.1.2 Niveles.

Existen varios niveles de prevención que se describen a continuación:

a) Prevención Primaria (antes de que suceda). Incluye todo lo que se puede hacer para impedir que llegue a producirse una disfunción o trastorno. En esta primera prevención se da una importancia primordial a las intervenciones profilácticas del ámbito de la familia, de los fenómenos comunitarios y asociativos (de tiempo libre, formativos, etcétera), de las políticas sociales e informativas, y de una manera más amplia se preocupa de los valores y de la cultura de una sociedad, es decir, de los ideales, de las orientaciones éticas y de la dimensión religiosa, que conforman la convivencia ciudadana y que pueden incidir de manera positiva en la profilaxis de la pareja.

b) Prevención Secundaria (antes de que sea demasiado tarde). A través de ésta se detectan y tratan precózmamente los trastornos ya evidenciados. Aquí se privilegia el papel desempeñado por los trabajadores sociales, sanitarios y académicos, quienes captan con rapidez los casos problemáticos, canalizan adecuadamente las peticiones de ayuda y ponen en marcha las intervenciones terapéuticas oportunas. Es necesario resaltar la preocupación por las poblaciones de más riesgo.

c) Prevención Terciaria (antes de que se repita). Tiende a atenuar las consecuencias de los trastornos y de las enfermedades ya manifestadas. Se concreta como obra de rehabilitación para devolver las capacidades sociales y profesionales, así como la seguridad que menguaron a consecuencia de los eventos problemáticos.

4.1.3 Beneficios.

L'Abate (1983, en Cusinato, 1992) menciona que la prevención ofrece los siguientes beneficios:

1. Los costos de la prevención son inferiores a la curación.
2. Es más fácil aplicar la prevención porque la tarea se simplifica por el hecho de interactuar con personas y familiares que no padecen aún disfunciones. Esto hace que se

encuentren menos resistencias psicológicas y se den modelos de relación menos distorsionados y menos rígidos. Este clima suscita menos estrés, más colaboración y responsabilidad, permitiendo un mayor disfrute de los recursos psicológicos de la familia y los servicios.

3. La prevención es un sector innovador y crea un nuevo modelo de aproximación a la enfermedad y al trastorno. También crea una nueva sensibilidad acerca de la calidad de las intervenciones ofrecidas por los servicios sociales.

4.1.4 Prevención en Psicología.

Muchas profesiones a lo largo de su historia han incluido dentro de sus actividades a la prevención, entre estas profesiones se encuentra la Psicología.

En psicología hablar de prevención significa lo mismo que en la actualidad hablar de atención primaria de la salud dentro del campo de la medicina. Atención primaria y prevención es empezar primero por lo básico: por cuidar la salud de las poblaciones y de los individuos (*Videla, 1991*).

La psicología abarca múltiples campos de acción entre ellos la pareja que debido a los cambios de los últimos años ha sufrido modificaciones que han afectado su equilibrio y armonía, y en este sentido el crecimiento de aquellas parejas que, “conscientes o inconscientes” de que su relación funciona bien, desean hacerla más satisfactoria.

4.2 Prevención y Pareja.

Para lograr lo anterior actualmente un número creciente de profesionales utilizan programas de formación con parejas calificadas de problemáticas y no funcionales o con parejas que aparentemente no tienen ningún problema y desean comprometerse para un largo plazo. Los profesionales señalan que la intervención formativa es un complemento positivo. La intervención preventiva adquiere así un significado más amplio, pues no se limita a evitar las condiciones que pueden conducir a la pareja a un funcionamiento inadecuado sino que ayuda al crecimiento y desarrollo de sus miembros (*Cusinato, 1992*).

El interés por la pareja se justifica por la peculiaridad de este subsistema en sí mismo y por su relación con la familia. A continuación se presentan unas breves alusiones que justifican la oportunidad de la formación preventiva de la pareja:

- El subsistema pareja se desarrolla integrando sistemas individuales que presenta valores particulares, expectativas y modelos de transacción. Realizado en forma correcta, ofrece a los protagonistas una plataforma de apoyo, para establecer una interacción con la realidad situada fuera de los confines de la familia, pero a la vez las características individuales de cada miembro están asociadas con la capacidad de la familia para estar bien integrada y para desarrollar sus propias tareas de crianza y educación de los hijos.
- En segundo lugar, la percepción de “familia sana” está en función de las características diádicas dentro de la familia. La relación conyugal tiene un peso determinante, aunque no exclusivo, en el momento de generar el bienestar familiar.
- El llamamiento a la perspectiva de prevención realizable con instrumentos adecuados nace de que las parejas tienen necesidad de asegurarse posibilidades positivas de crecimiento y de desarrollo. El motivo principal en favor de tal planteamiento no es el ahorro de recursos.

Una revisión de la Literatura de los últimos años sobre los programas preventivos para parejas permite distinguir varias orientaciones cualitativamente diferentes.

4.2.1 Características de los programas preventivos para parejas.

La reseña de los programas preventivos más significativos permite captar algunos aspectos característicos o comunes a todos ellos no obstante su diversidad (*L'Abate 1986, Hofy Miller 1983, en Cusinato, 1992*).

Algunos aspectos característicos de los programas preventivos son:

- 1) A través de ellos se crea la capacidad de crear un ambiente empático a las parejas que deciden participar en los programas. Si las personas forman parte de una situación en la que pueden expresar libremente sus pensamientos y experimentar mayor aceptación y conocimiento de sí y al mismo tiempo recibir una mayor estima de los otros y sobre todo de la pareja, entonces se sentirán inducidas a modificar su propio modo de pensar y las actitudes que no consideran adecuadas en su propia experiencia de pareja.
- 2) En segundo lugar, a través de los programas se pueden aprender a ejercitar las habilidades útiles para modificar el propio comportamiento y crear relaciones interpersonales eficaces. Existe la idea de que el ejercicio repetido y el esfuerzo ayudan a que se consolide un cambio duradero y positivo.

3) Además la experiencia de grupo ofrece un ambiente de aprendizaje protegido en el que es posible experimentar diversas propuestas de cambio y de crecimiento.

4.2.2 Tipos de Programas.

Cusinato (1992) sugiere que hay que tener presente también la forma que adquieren los programas y la cadencia temporal que prevén. Pueden asumir tres modalidades.

a) Una experiencia intensiva, de corta duración, por ejemplo, unos pocos días en una especie de residencia que incide en el rompimiento de equilibrios consolidados y en la prefiguración de nuevas modalidades de interacción. Un ambiente de este tipo favorece una mayor conciencia de la relación de pareja distanciándose del contexto en el que se desenvuelve habitualmente y de este modo se favorece una disposición más activa respecto a la pareja.

b) Una serie de encuentros periódicos de grupos, generalmente semanales, para promover procesos de aprendizaje y nuevas modalidades de relación, sostenidos por la socialización de la propia experiencia en un ambiente comunitario.

c) Programas específicos para determinar ciertos aspectos de la relación de pareja que se presentan a veces como problemáticos (la comunicación, la sexualidad, etcétera). Su objetivo es la adquisición de estrategias y modalidades interactivas aptas para desarrollar positivamente las relaciones, con el consiguiente aumento de satisfacción.

Los programas preventivos para parejas han experimentado un notable desarrollo en el ambiente norteamericano, pero desde hace algunos años, muchos otros países entre ellos México han puesto en marcha esta estrategia.

Ahora bien, existen programas preventivos relativos al periodo precedente al matrimonio y a parejas ya casadas, en este caso solo se mencionarán las características de los primeros.

Programas de formación prematrimonial.

En primer lugar hay que considerar el número, todavía reducido de parejas que participan en alguna forma de preparación a la vida conyugal. Se calcula que el número de participantes no pasa de un tercio de las parejas que se encaminan al matrimonio (Olson 1983, en Cusinato 1992).

La alta tasa de fracaso de la relación conyugal ha inducido a organizaciones y servicios a prestar especial atención al periodo en el que la pareja comienza a estructurar su propia relación. Se debe tener en cuenta que los integrantes de la pareja cultivan con frecuencia expectativas nada realistas respecto a la vida conyugal incluso el periodo evolutivo anterior al matrimonio suele en ocasiones estar cargado de problemas, de dificultades y de conflictos, pero también de posibilidades (*Galimberti y Raven 1985, en Cusinato 1992*)

Es por ello que el panorama de los programas de información prematrimonial es prometedora ya que los objetivos propuestos en ellos tienen una clara atención preventiva porque tienen en cuenta actividades que las parejas deben afrontar y resolver con eficacia para conseguir una experiencia de vida gratificante para ambos. El examen de los programas de prevención permite detectar algunos elementos comunes que es preciso recoger, por ejemplo, establecen tareas consideradas como esenciales para la consolidación de la relación conyugal como la comunicación funcional, la solución de problemas, la adquisición de instrumentos que favorezcan la negociación de los conflictos, etcétera (*Baragozzi y Raven, en Cusinato, 1992*).

La metodología de los programas prematrimoniales utilizada, en la mayoría de los casos, nace de combinar exposiciones de contenido con comunicaciones de experiencias. En los casos en que se controla la eficacia de los programas se utilizan cuestionarios o formas de autoevaluación no estandarizados (*Cusinato, 1992*).

Silliman y Schumm (1995) realizaron un estudio dirigido a 150 estudiantes universitarios referente a sus actitudes hacia la preparación prematrimonial. En general se encontró que los jóvenes están dispuestos a participar en este tipo de programas, también los resultados sugieren que los programas prematrimoniales más efectivos son aquellos que son voluntarios y cuando se tiene en consideración lo que es atractivo para los jóvenes. También se encontró que si se promueve adecuadamente la información acerca de los programas se obtendrá un mayor número de parejas concurrentes. Se concluye que las actitudes hacia la obtención de asistencia prematrimonial es positiva y que esto ayuda para formar a las parejas que empiezan a comprometerse seriamente.

4.2.3 Verificación de los programas para parejas.

Olson (1983, en Cusinato, 1992), se ha dedicado a verificar programas formativos prematrimoniales. Como resultado de sus estudios y por las experimentaciones realizadas, ofrece algunos criterios orientadores para la ejecución de los programas. Sugiere que cada uno de ellos debería prever tres fases sucesivas:

1) En la primera, es conveniente introducir un instrumento estandarizado, preferentemente un cuestionario, cuyos resultados puedan ser “devueltos” a los mismos sujetos que se han expresado a través de él. De este modo, la pareja puede adquirir una mayor conciencia de los recursos disponibles y de las posibles áreas problemáticas, mediante una adecuada metacomunicación sobre la propia relación.

2) En la segunda fase, conviene ofrecer a la pareja la posibilidad de participar en un pequeño grupo de apoyo en el que compartirá sentimientos, intereses y problemáticas. Haciendo partícipes de su propia realidad a otras personas que viven el mismo tipo de experiencia, éstas hacen que aumente la capacidad socializante de la persona. Además, un ambiente emocional fortalecedor y amistoso en el que se intercambien experiencias diferentes, puede crear nuevas ocasiones de aprendizaje.

3) La tercera fase se propone adiestrar la capacidad comunicativa, que puede dotar de importantes habilidades para afrontar, resolver y superar los eventuales conflictos. Sigue abierto el problema de implicar y motivar adecuadamente a las parejas para tal intervención formativa en el período precedente al matrimonio y para un plazo de tiempo bastante prolongado.

4.3 Propuesta de prevención.

Como se ha venido mencionando, en el tema de la pareja se han tratado diferentes aspectos, tanto sociales, como culturales y psicológicos. Sin embargo, los problemas que surgen entre las parejas no han recibido toda la importancia que debieran, sobre todo en el aspecto preventivo.

Son muchos los factores que influyen para que algunas parejas no logren una satisfacción en general con su relación, ocasionando así el incremento de separaciones y divorcios.

Tomando en cuenta uno de esos factores, “Las Falsas Interpretaciones”, se ha elaborado una propuesta que surge del interés de demostrar la importancia de la labor preventiva del psicólogo con parejas, y de la utilidad también de poner en práctica las estrategias cognitivo conductuales para lograr relaciones de pareja funcionales.

Objetivo General

Diseñar un manual basado en los principios de la terapia cognitivo conductual para prevenir el surgimiento de las dificultades entre las parejas y la separación.

Descripción del manual

En el manual se describen algunos procedimientos que indican cómo deben conducirse las parejas para prevenir las dificultades. Para elaborarlo, primero se realizó un estudio teórico que tuvo como finalidad, establecer las causas principales de la separación y elegir la principal para que en base a ella se elaborara dicho manual. Se encontró como causa principal : “LAS FALSAS INTERPRETACIONES”. El manual propone una serie de técnicas, que se pueden aprender fácilmente con la práctica, para evitar que surjan “LAS FALSAS INTERPRETACIONES (Ver Anexo).

CONCLUSIONES

Al estudiar a fondo el fenómeno de la pareja se puede concluir que éste es muy complejo, ya que implica la unión de dos personas distintas por naturaleza en muchos aspectos, pueden coincidir en algunas cosas, pero pueden estar en desacuerdo en otras.

El tema de la pareja además es emocionante e interesante y resulta muy atractivo para muchas personas, tanto para aquellas que tienen una pareja, como para aquellas que aún no la tienen.

Debido a que este tema resulta tan atractivo se elaboró el presente trabajo.

La psicología, una ciencia interesada en todo aquello que afecta al ser humano, se ha preocupado por las parejas y por esta razón ha implantado sistemas para prevenir, minimizar y combatir los riesgos que pudieran atentar contra su seguridad.

La psicología por mucho tiempo únicamente se preocupó por "resolver" los problemas existentes en las parejas y no por prevenirlos. Pero actualmente ya se han estado elaborando y llevando a cabo estrategias preventivas.

Particularmente el presente trabajo contiene una estrategia preventiva basada en el modelo cognitivo conductual de Aaron T. Beck. Al revisar la lista de causas por las cuales surgen los conflictos entre las parejas puede verse que es grande y por esta ocasión únicamente se elaboró una estrategia para tratar de prevenir la causa principal, las FALSAS INTERPRETACIONES, así que la lista puede retomarse y pueden plantearse estrategias para cada una de las restantes.

Las falsas interpretaciones fue la causa principal por la cual surgen los desacuerdos y dificultades entre las parejas y muchas personas quizá no se han percatado de la gran influencia que tienen sus pensamientos sobre su conducta y sus emociones. Las parejas deben ser informadas sobre estos aspectos para que logren comprenderse y eviten los conflictos y prevengan una ruptura.

Para informar a las parejas sobre todos estos aspectos se elaboró un manual didáctico y muy atractivo que se espera les sirva de mucho a todas aquellas que lo lean, ya que contiene elementos interesantes, prácticos y fáciles de aprender y practicar. Se elaboró con la finalidad de contribuir a crear relaciones de pareja armoniosas.

Las parejas armoniosas pueden existir si tienen en cuenta que no basta con el "amor" para mantener una relación.

IZT.

Finalmente se puede hipotetizar que una pareja tiene menos propensión a los conflictos y a la ruptura si está informada sobre la gran influencia que tienen los pensamientos sobre la conducta y si analiza la siguiente información:

LA MANERA EN QUE CADA MIEMBRO DE LA PAREJA PERCIBE E INTERPRETA LAS CONDUCTAS QUE EL OTRO HACE ES MAS IMPORTANTE QUE LAS CONDUCTAS MISMAS.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, E. (1990). Elige bien a tu pareja. México: PAX.
- Aguilar, E. (1995). Domina la selección, comunicación y relación de pareja. México: Árbol.
- Andolfi M. Y Zwerling Y. (1985). Dimensiones de la terapia familiar. Buenos Aires: Paidós.
- Ávila A.B. (1990). La familia: reproductora del rol sexual femenino. Tesis de Licenciatura. ENEP Iztacala.
- Beck A. (1993). Con el amor no basta. Barcelona: Paidós.*
- Becker (1981). Tratado sobre familia. Madrid: Alianza Editorial. ✓
- Bobé, A. y Pérez, T. C. (1994). Conflictos de Pareja. Barcelona: Paidós. ✓
- Caballo V.E. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. España. Siglo XXI.
- Casado L. (1991). La nueva pareja. Barcelona: Kairós. ✓
- Costa M. Y Serrat C. (1993). Terapia de parejas. Madrid: Alianza.
- Cusinato M. (1992). Psicología de las relaciones familiares. Barcelona: Herder. ✓
- Dattilio F.M y Padesky Ch.A. (1995). Terapia cognitiva con parejas. Bilbao: Descleé de Brower.
- Díaz G.R. (1982). Psicología del mexicano. México: Trillas.
- Díaz-Loving (1990). "Configuración de los factores que integran la relación de pareja". La psicología Social en México. México: AMEPSO. Vol. 3, 133-138.
- Díaz-Loving; Ruiz, B.; Cárdenas, R.M.; Alvarado, H.V. y Reyes, D.D. (1994). "Masculinidad-Feminidad y Satisfacción Marital: correlatos e implicaciones". La psicología Social en México. México: AMEPSO. Vol. 5, 138-145.

Engels, F. (1979). El origen de la familia. Madrid: Fundamentos.

Flores, G.M.; Amador, A.A.; Beltrán, H.L.; Hernández, A. y Pérez, B.V. (1990). "El efecto de los celos en las relaciones ante la interacción de la pareja". La psicología Social en México. México: AMEPSO. Vol. 3, 150-154.

García, S.P. (1990). Padres + Hijos. México: Limusa.

Gear, M.C. y Liendo, E.C. (1978). Psicoterapia estructural de la pareja y el grupo familiar. Buenos Aires: Nueva Visión.

González, S. (1988). Unidad sobre la familia. México: ENEP Iztacala.

Gray, J. (1995). Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus. México: Atlántida.

Guevara, A.K. (1992). Satisfacción Marital: su relación con el autoconcepto y depresión de madres adolescentes. Tesis de Licenciatura. Universidad Iberoamericana.

Huerta, M. Y Velasco, E. (1995). Contexto familiar y social de los menores infractores de la Delegación Tutelar de Ecatepec. Tesis de Licenciatura. ENEP Iztacala.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (1994).

Kazdin, A. (1992). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: Manual Moderno.

Kurdex, L.A. (1995). "Predicting Change in Marital Satisfaction from Husband's and Wife's. Conflict Resolution Styles". Journal of Marriage and The Family. Vol. 57 (1), 153-164.

Leñero, L. (1978). La Familia. México: Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Enseñanza Superior.

Levine, S.B. (1995). On Love. Journal of Sex and Marital Therapy. Vol. 21 (3), 183-191.

Madanes, C. (1989). Terapia Familiar Estratégica. Argentina: Amorrortu.

McDonald y DeMarris (1995). "Remarriage, Stepchildren, and Marital Conflict: Challenges to the Incomplete Institutionalization Hypothesis". Journal of Marriage and the Family. Vol. 57 (2), 387-398.



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

Minuchin, S. Y Fischman, H. (1993). Técnicas de Terapia Familiar. México: Paidós.

Napier, A. y Whitaker C. (1982). El crisol de la familia. Argentina: Amorrortu.

Puget, J. Y Berenstein, J. (1989). Psicoanálisis de la pareja matrimonial. Buenos Aires: Paidós.

Pransky, Ph.D. (1993). El divorcio no es la respuesta: un cambio de actitud puede salvar su matrimonio. México: Centenario.

Riding, A. (1985). Vecinos Distantes: un retrato de los mexicanos. México: Planeta.

Rincón, M.G. (1990). Algunos aspectos asociados al divorcio. Tesis de maestría. Universidad Iberoamericana.

IZT.

Ringer, R. (1985). Sea el número uno. México: Grijalvo.

Sánchez, T.R. (1993). La autoridad en la familia moderna. Tesis de Licenciatura. ENEP Iztacala.

Sánchez, A.R. y Díaz-Loving. (1994). "La cercanía como factor determinante de la Satisfacción Marital". La Psicología Social en México. México: AMEPSO. Vol. 5, 131-136.

Sánchez, A.R.; Ojeda, G.A y Lignan, C.L. (1994). "El impacto de la comunicación marital". La Psicología Social en México. México: AMEPSO. Vol. 5, 146-153.

Satir, V. (1991). Nuevas Relaciones Humanas en el núcleo Familiar. México: Porrúa.

Sau, V. (1991). Un diccionario ideológico feminista. Barcelona: Icaria.

Silliman, B. Y Scumm, W.R. (1995). "Premarital Counseling: A Further Analysis". Journal of Sex and Marital Therapy. Vol. 21 (1), 43-55.

Tordjman, G. (1990). La pareja. México: Grijalvo.

Videla, M. (1991). Prevención: Intervención psicológica en salud comunitaria. Argentina: Texto y Contexto.

Westermarck, E. (1984). Historia del matrimonio. España: Leartes.

ANEXO

