

189  
2ej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

“LA AUTOESTIMA EN LA RELACION  
DE PAREJA”

**T E S I N A**

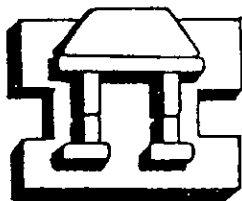
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A :  
NORA VERONICA PEÑA MAGOS

DIRECTOR DE TESINA:

LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE

SINODALES: MTRA. OLIVIA TENA GUERRERO

LIC. NORMA YOLANDA RODRIGUEZ SORIANO



IZTACALA TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO

1998

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

2648008



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.

## I N D I C E

### RESUMEN

INTRODUCCION	1
--------------	---

### CAPITULO I

"Historia de la Pareja en México"	8
1.1. Epoca Prehipánica	10
1.2. Epoca Colonial	12
1.3. Epoca Actual o Contemporánea	16

### CAPITULO II

"Enfoques Teóricos que Explican la Relación de Pareja"	23
2.1. Enfoque Psicoanalítico	23
2.2. Enfoque Sistémico	32
2.3. Enfoque Cognitivo-Conductual	41

### CAPITULO III

"Autoestima y Relación de Pareja"	53
3.1. La Autoestima como Elemento Importante en la Relación de Pareja	56
3.1.1. Definición e Importancia de la Autoestima	58
3.1.2. Características de Individuos con Autoestima Alta y Baja	61

3.1.3. Influencia de la Autoestima en la Relación de Pareja	65
3.2. Elección de Pareja	68
3.3. Habilidades Indispensables en la Relación de Pareja	74
3.3.1. Habilidad para Desarrollar Pensamientos Funcionales	75
3.3.2. Comunicación	80
3.3.3. Solución de Problemas	86
CONCLUSIONES	91
BIBLIOGRAFIA	95

## R E S U M E N

La psicología ha abarcado muchas áreas de estudio en las que se involucra al ser humano de manera individual y social. Una de esas áreas ha sido las relaciones que los individuos establecen constantemente entre ellos, las cuales dependen de múltiples factores, como la autoestima, que propician la funcionalidad o disfuncionalidad de las mismas. Dichas relaciones pueden ser de trabajo, de amigos, de familiares y de pareja. La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes y satisfactorias que el individuo puede experimentar, puesto que en ésta se proyecta tal como es y puede aprender a interactuar con su compañero conforme a lo que desea y puede compartir, crear e intimar según sus necesidades personales y mutuas. Por tal motivo, en el presente trabajo se realizó una recopilación y un análisis de la información que permitiera identificar cómo influye la autoestima de cada miembro en su relación, con base en el enfoque cognitivo-conductual. La elaboración de este trabajo representa el punto de partida para otras personas que estén interesadas en profundizar en la intervención terapéutica o investigación de la autoestima y de la influencia de ésta en la relación de pareja.

DEDICO ESTE TRABAJO

**A MIS PADRES:**

Por todo el apoyo, confianza y comprensión que me dieron durante el transcurso de mi vida y todo lo aprendido por ellos, en especial los últimos años de mi carrera.

**A MI HERMANO:**

Por compartir situaciones y momentos tan difíciles como agradables que nos ayudaron a crecer y madurar individualmente para ser lo que hoy somos.

**A MARCO ANTONIO GUERRA FLORES:**

Por tener la oportunidad de estar juntos y aprender con él lo sano y lo maravilloso que es tener y vivir una relación de pareja como la nuestra.

## INTRODUCCION

En nuestra sociedad, como en muchas otras, la familia es considerada como la unidad básica ya que, por un lado, es la transmisora de valores sociales y culturales así como de patrones de comportamiento aceptables de generación en generación; y por otro lado, contribuye a la conformación del individuo, tanto a nivel personal como social. No obstante, para que pueda existir una familia se requiere que exista una pareja, particularmente una pareja heterosexual (un hombre y una mujer).

El término de pareja es definido por algunos autores de la siguiente manera. Costa y Serrat (1993) definen a la pareja como la relación; interacción e intercambio; siendo estos aspectos en los que se encuentra la raíz del amor como unión de dos personas y, posiblemente, en los que se han de buscar las causas de su armonía o deterioro.

Bueno (1985), Master y Jonhson (1978) y Navarro (1986) (Cit. en Munguía, 1994) definen a la pareja como la relación de un individuo con otro del sexo opuesto en la que se establece un compromiso de estar unidos, con el fin de apoyarse para su mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan, ya sean los dos juntos o cada uno por separado; además de que pueden o no estar unidos de manera legal, religiosa o ambas.

Por último Herrasti (1989; cit. en Esteva, 1992) define a la pareja como la relación que ocurre entre dos personas con el propósito de interactuar durante un período de tiempo que culminará con la muerte biológica o emocional de uno o ambos

miembros de la misma, en la que mantendrán un intercambio físico y emocional a través de un contrato civil y/o religioso o bajo unión libre.

De este modo, se puede entender el término de pareja como la relación o interacción que se establece entre dos personas del sexo opuesto, en la que se da lugar a un intercambio y apoyo mutuo de superarse en diversos aspectos tanto a nivel individual como conjuntamente.

Ahora bien, el amor de pareja heterosexual es el que proporciona los mayores sentimientos y satisfacciones que puede experimentar un individuo (Chávez, 1994); sin embargo, el amor no es suficiente para ello, ya que en una relación de pareja se involucran también diversos elementos o factores, tales como el nivel socio-cultural y económico, la inteligencia, la competencia social, la apariencia física, entre otros.

Asimismo, la relación amorosa es una experiencia que pone a prueba a cada uno de los miembros de la pareja, ya que en ella proyectan los sucesos que han vivido y la responsabilidad que han tenido para enfrentarlos, las habilidades que han adquirido para conocer sus sentimientos y expresarlos, la capacidad para adaptarse, aceptar, negociar y escuchar al otro, etc.; y, por lo general, esto se refleja en el éxito o fracaso de la relación, en la satisfacción o insatisfacción que se tiene de la misma y en la posibilidad de crecer o estancar el desarrollo tanto individual como de pareja (Aguilar, 1990).

Cuando dos personas conforman una pareja se inicia un proceso de conocimiento e intercambio mutuo ya que cada uno es un ser individual con ideas, gustos, conductas y valores propios de lo que han aprendido y vivido, es decir, de su propia



historia. Así, el proceso de elección, de relación y de integración de una pareja va a depender de la manera en que cada uno de los miembros de la misma se conozca y acepte a sí mismo y conozca y acepte al otro, así como se adapte a la relación.

La convivencia de dos personas, de distintas familias y educación, posibilita que se generen tensiones y conflictos en su relación de pareja, esto es, ocasiona desacuerdos y malos entendidos que van deteriorando poco a poco la relación llegando, en muchas ocasiones, a situaciones extremas como el divorcio, en el caso de parejas unidas en matrimonio; o bien, ocasionando que un número reducido de personas estén dispuestas a casarse, ya que muchas de las parejas que lo hacen fracasan por múltiples factores causales.

De esta manera, actualmente se considera que la pareja como institución social se encuentra en crisis debido, en gran parte, a los cambios que se han generado con respecto a las formas y estilos de educación y de autoridad que se han impuesto a sus miembros en los últimos años (Munguía, 1994).

Asimismo, se considera que los cambios que promueve la pareja y las dificultades a las que se enfrenta, en la mayoría de las veces, se inician con incómodas presiones para formular y decidir nuevas consideraciones, lo cual es resultado de la diferencia que existe de las características de cada integrante de la pareja; y ésto, a su vez, es resultado de un modelo familiar y conyugal de cada uno.

Ahora bien, la dificultad que muchos jóvenes tienen para establecer y mantener una relación de pareja más formal y comprometida, es decir, encaminada al matrimonio, así como los desacuerdos o conflictos que se presentan en la relación

de noviazgo o de matrimonio (generalmente de parejas jóvenes o con poco tiempo de casados) se deben a diversas causas.

Por un lado, al nivel socioeconómico, el cual se refiere a que los roles sociales y ocupacionales establecidos en épocas anteriores para cada uno de los miembros de la pareja se han modificado en las últimas décadas, incluso podría decirse que se han compartido; esto se presenta debido a la industrialización, a los cambios sociales, al desarrollo tecnológico, a las crisis económicas y a las reivindicaciones feministas. Estas situaciones han generado recientemente un cambio de roles en el hombre y la mujer; a saber existe una ruptura en la estructura tradicional de roles puesto que la mujer se ha vuelto más independiente en el aspecto económico. La mujer realiza actividades laborales fuera de su hogar y desempeña su papel tradicional de quehaceres domésticos y funciones afectivas con su esposo e hijos; por su parte el hombre, además de cumplir con su papel tradicional de proveedor económico, también participa en actividades propias del hogar y se involucra en la dinámica familiar para satisfacer las necesidades de su pareja e hijos.

En muchos casos, como menciona Barrientos (1990), esta situación ocasiona el quebrantamiento de la estructura de interacción de la pareja en condiciones tradicionales, puesto que cultural y socialmente se ha marcado el dominio del hombre sobre la mujer desde la infancia. No obstante, ésta problemática no se presenta de manera generalizada ya que existen familias en las que los cónyuges trabajan fuera y dentro del hogar, tomando esta decisión desde la etapa del noviazgo; logrando así la estabilidad económica y emocional deseada.

Por otro lado, otra causa del desacuerdo o conflicto de la

pareja es la carencia o falta de competencia de los individuos en habilidades sexuales, de comunicación, de solución de problemas y de repertorios cognitivos funcionales y racionales.

No obstante, a pesar de la influencia de los factores ya mencionados en la relación de pareja, otro factor que tiene determinada influencia en éste es el conocimiento, la aceptación, el respeto y el valor que cada individuo tiene de sí mismo, lo que opina, piensa y se dice a sí mismo; es decir, la autoestima.

A saber, para que un individuo se constituya como tal es preciso que adquiera una serie de valores, creencias y actitudes que van a determinar su comportamiento. Los patrones de conducta son, por lo general, aprendidos directamente de los padres, profesores y amigos así como de los distintos medios de comunicación y de diversas experiencias. De tal modo, se aprende a pensar y a comportarse de acuerdo a las normas que impone la sociedad aunque, en muchas ocasiones, ésto no garantice una vida satisfactoria (Munguía, 1994). Así, se da lugar a diversos problemas personales y de relación con la pareja que se pueden presentar de manera simultánea, ya que el pensamiento o lenguaje interno de cada individuo, es decir lo que piensa y se dice a sí mismo es un factor que contribuye al incremento o decremento de su autoestima, lo cual influye en el modo de actuar y de relacionarse consigo mismo y con las personas que lo rodean, principalmente con su pareja, así como en la forma de fomentar o disminuir la autoestima de éstos.

De esta manera, el tipo de pensamientos e ideas que un individuo tenga de sí mismo, particularmente los que tienen una tendencia a decrementar la autoestima de éste, pueden

ocasionar conflictos en la relación de pareja ya que, al influir dichos pensamientos e ideas en su conducta, es probable que él no presente las habilidades necesarias para entablar una relación que sea funcional.

Desde un punto de vista psicológico, particularmente bajo la aproximación cognitivo-conductual, analizar la relación de pareja implica entender la forma en que se da dicha relación y proponer algunas alternativas preventivas o de solución, ya sean teóricas o prácticas, que contribuyan al establecimiento de una relación duradera y funcional entre un hombre y una mujer. Así, la psicología, como disciplina científica, ha mostrado tener recientemente un desarrollo creciente y de gran utilidad para el tratamiento o intervención terapéutica, así como para la prevención, de los problemas que se presentan en la relación de pareja; y de la misma manera, para el tratamiento individual de cada miembro de la pareja que, en muchas ocasiones, dicha intervención se hace con el fin de resolver problemas personales relacionados con su historia particular.

Con base en lo anterior, en el presente trabajo se pretende recopilar y analizar la información que ponga de manifiesto como influye la autoestima de cada miembro de la pareja en el grado de satisfacción de la misma, desde el enfoque cognitivo-conductual. Al revisar esta tesina, el lector podrá encontrar información valiosa que le permita reflexionar acerca de su propia autoestima, de sus habilidades y limitaciones así como de las relaciones que establece con otras personas, principalmente con su pareja.

Asimismo, este trabajo es el punto de partida para otros que deseen profundizar acerca de la autoestima en la relación de pareja ya que aún falta mucho por hacer en lo que respecta a la pareja y su interacción, tanto a nivel clínico o

terapéutico como a nivel de investigación.

De este modo, en el primer capítulo se exponen los antecedentes y los cambios que ha tenido la pareja a lo largo de un proceso histórico-social.

En el segundo capítulo se plantean de manera concisa los enfoques psicológicos que han estudiado (y estudian) a la relación de pareja, cuyo fin consiste en explicar las características y los factores que influyen en cada miembro de la misma, en su interacción así como en ofrecer una o varias alternativas de solución para favorecer la funcionalidad de dicha relación.

Por último, en el tercer capítulo se explican algunos de los elementos que influyen en la relación de pareja para que ésta sea placentera y funcional, resaltando a la autoestima como un elemento importante en dicha relación, puesto que cada integrante de la misma es un ser individual, independiente y único.

## CAPITULO I

### HISTORIA DE LA PAREJA EN MEXICO

La familia es la más antigua de las instituciones sociales que sirve de apoyo a la civilización y que sobrevivirá, de una u otra manera, mientras exista la humanidad. Sin embargo, siguen siendo oscuros tanto los orígenes de la familia como las etapas que ha atravesado en el curso de su desarrollo hasta llegar a la multiplicidad de formas que ha tomado actualmente (Linton, 1986).

Los estudios acerca del origen y evolución de la familia han sido innumerables, puesto que el desarrollo de las ciencias sociales y de la conducta han marcado la posibilidad de conjugar multidisciplinariamente los conocimientos que permiten avanzar en la comprensión de la persona, de la familia y de las sociedades en general (Rivera, 1993).

Ahora bien, la familia, como principal agente de socialización, reproduce patrones culturales y sociales en el individuo. Por un lado, imparte normas éticas y morales proporcionando al niño su primera instrucción sobre las reglas sociales predominantes; y por otro lado, moldea su carácter en formas de las que no es conciente. Asimismo, la familia introyecta modos de pensar y de actuar que se convierten en hábitos (Lash, 1984), lo cual influye en toda la experiencia anterior de sus integrantes.

De esta manera, al considerarse a la familia como una estructura social fundamental, ésta asume distintas funciones básicas. En primer lugar, asume una función biológica cuya importancia radica en la reproducción y mantenimiento de la especie humana, puesto que es en la familia donde nace y se

desarrolla el individuo; es decir, es el marco en el que se desenvuelve el ciclo biológico humano. En segundo lugar, asume una función social ya que es la base de la socialización y del control social bajo la autoridad del jefe de familia; de este modo, las relaciones familiares están compuestas de lazos interfamiliares de parentesco y de alianza, los cuales subordinan los intereses de los individuos al crecimiento y al mantenimiento de un patrimonio. En tercer lugar, asume una función cultural ya que la familia es un marco para la creación, la reproducción y la transformación de obras culturales (tales como las leyendas, los mitos, los cuentos, entre otros) así como para la transmisión de saberes prácticos; además, es en ella en la que se da lugar a la culturación y el aprendizaje de los comportamientos sociales y de los valores morales e ideológicos que dependen de una estructura relacional y de la acción externa de instituciones sociales (Giraud, 1982).

Con lo anterior, se puede identificar que la familia cumple con funciones múltiples y centrales con las que resulta factible entender una historia de la misma.

Sin embargo, para hablar de una historia de la familia actual en México es preciso comprender cuales han sido los antecedentes y los cambios que ha presentado la pareja en épocas pasadas; ya que ésta no puede desligarse de una base histórica-social, dado que es producto de históricas y dramáticas relaciones interpersonales.

De este modo, en el presente capítulo se exponen dichos antecedentes y cambios de la evolución de la relación de pareja, los cuales se pueden ubicar en tres épocas: Epoca Prehispánica, Epoca Colonial y Epoca Actual o Contemporánea. En estas se ha conceptualizado a la pareja y a la familia de

diversas formas y se han modificado los roles y las funciones de los miembros de la pareja de acuerdo a las condiciones y exigencias sociales que han predominado en cada época.

### 1.1. Epoca Prehispánica

En las sociedades prehispánicas, la forma de organización familiar era muy distinta entre éstas; sin embargo, en su mayoría, existían comunidades agrícolas patriarcales que ocupaban gran extensión de tierra que era trabajada por la familia, la cual estaba bajo la autoridad del padre (Jiménez, 1977; citado en Chávez, 1994).

La experiencia acumulada de las familias de esta época propiciaba que no hubiera cambios en las técnicas empleadas para la agricultura, la caza, la pesca y otras actividades; por lo que, la economía y la vida social permanecían estáticas y estacionarias. Por otra parte, el conocimiento, las ocupaciones y las actividades eran transmitidas a generaciones más jóvenes por la familia, principalmente mediante la cultura heredada por los hijos, los sobrinos y otros parientes.

Ahora bien, el matrimonio era uno de los acontecimientos más importantes en las sociedades primitivas, por lo que las familias deseaban evitar todo tipo de relaciones de parentesco con familias deshonestas o mal administradas que con frecuencia solicitaran su ayuda o perjudicaran la reputación de la propia familia. Ante esto, las personas solteras eran acompañadas a todas partes para prevenir embarazos no deseados y evitar otros embrollos amorosos; asimismo, se invadía su intimidad, puesto que el comportamiento que mostraran afectaba directamente al



bienestar de los demás miembros (Becker, 1987).

De esta manera, la decisión para formar un matrimonio era tomada por las familias de los novios y no por interés personal o de ambos. Los padres consideraban en qué momento y con qué persona se formalizaba un noviazgo, el cual se establecía de acuerdo a los intereses políticos, económicos y sociales de las familias; y se dejaba de lado la atracción, la compatibilidad, el interés, el afecto y los sentimientos de los miembros de la pareja (Munguía, 1994). Además, la virginidad era un atributo de gran valor, tanto para hombres como para mujeres, pero la falta de ésta en la mujer era causa de repudio y vergüenza pública para los padres y la familia de ésta (Anguiano, 1990; citado en Chávez, 1994).

Dado que la época prehispánica se caracterizaba por el significado religioso que se adoptaba en los aspectos sexuales y de pareja como respuesta a las demandas y necesidades sociales, la relación de pareja se definía como monogámica (relación sexual y/o sentimental con una sola persona), la cual era practicada por la mayoría de la población; mientras que entre los nobles y guerreros distinguidos se practicaba la poligamia (relación sexual y/o sentimental con varias personas). Cabe señalar que a la mujer no le era permitido ejercer la poligamia, independientemente de la clase social a la que perteneciera (Giraud, 1982 y Munguía, 1994).

En relación con esto, la mujer en dicha época tenía un rol social pasivo y limitado, puesto que no se le permitía participar o intervenir en el área política o religiosa. De este modo, el hombre era el responsable de las actividades agrícolas, religiosas, políticas y militares; en tanto que la mujer se encargaba del cuidado de los hijos, de las labores domésticas así como de los trabajos de hila y tejido

(Anguiano, 1990; citado en Chávez, 1994).

Asimismo, en materia sexual, el rol que jugaba tanto el hombre como la mujer era totalmente diferente. Según Rivera (1993), el hombre tenía el privilegio de ser libre para mantener relaciones sexuales con otras mujeres, mientras que la mujer se acercaba a la edad adulta con miedo e ignorancia hacia la sexualidad, premiándosele la procreación. De hecho, todas las culturas o sociedades anteriores a la conquista admiraban y valoraban los aspectos maternos de la mujer; y por el contrario, censuraban sus experiencias y libertad sexual.

Estos roles prevalecieron a través de la religión, la cual determinaba las funciones y obligaciones que debían seguir el hombre y la mujer. No obstante, dichos roles y otras características importantes en torno a la organización familiar y, principalmente, a la relación de pareja de esta época sufrieron un proceso de modificación a partir del periodo colonial.

## 1.2. Época Colonial

En esta época, el proceso independiente de desarrollo económico, social y familiar de las sociedades prehispánicas fue interrumpido por la colonización española.

Al emigrar los españoles al Nuevo Mundo, éstos trajeron consigo su bagaje cultural, el cual se caracterizaba por el liderazgo en el comercio, la religión y el gobierno colonial; por lo que estuvieron en la posición de imponer sus valores culturales (Seed, 1991; citado en Chávez, 1994). Esta situación influyó notablemente en la familia y, por consiguiente, en la relación de pareja dando lugar al

surgimiento de una nueva cultura.

De esta manera, según Chávez (1994), las formas de organización familiar indígena y la comunidad agrícola patriarcal fueron suprimidas y cambiadas por la familia monogámica, la cual era la estructura imperante en España; y con este tipo de familia, se implantó la moral familiar cristiana.

Cabe señalar que durante esta época, aunque se proponía un modelo familiar monogámico, no se podía hablar de un modelo único de familia sino más bien de una pluralidad de modelos y discursos acerca del parentesco, de la alianza y de las relaciones sexuales (Giraud, 1982).

Ahora bien, las relaciones familiares de la sociedad colonial tenían características étnicas y de estrato social muy bien definidas. A saber, existían dos tipos de familias que eran las familias nobles españolas, criollas y mestizas; y las familias indígenas del pueblo, las cuales adoptaban el tipo de relación familiar que les imponían las clases nobles. Estas últimas sufrieron un proceso de desintegración puesto que el indígena, debido al maltrato y a la explotación de su persona, prefería eximirse de tener familia para evitar que sus hijos fueran tratados como esclavos. No obstante, el Estado y la Iglesia, obligaban al indígena a formar familias monogámicas, según la concepción cristiana que prevalecía en la época (Chávez, 1994).

Por otra parte, el matrimonio en el México Colonial no era sólo un vínculo establecido entre un hombre y una mujer sino que, ante todo, era un vínculo regulado por una institución social de gran influencia para la población, la Iglesia. Esta registraba y legitimaba matrimonios así como regulaba e intervenía en la relación de noviazgo y en los conflictos

prenupciales (Seed, 1991; citado en Chávez, 1994).

Además, la Iglesia prohibía el uso de cualquier medida de control natal ya que se consideraba a los hijos como una bendición de Dios y por tal motivo no podía impedirse su nacimiento; de esta forma, las familias de esta época eran muy numerosas, principalmente las que pertenecían a una clase social baja (Munguía, 1994).

Asimismo, la Iglesia determinaba los roles sociales que debían seguir el hombre y la mujer, según el estrato social del que formaban parte. Tradicionalmente, como señala Becker (1987), las mujeres delegaban en los hombres la provisión de alimentos, refugio y protección; mientras que los hombres delegaban a las mujeres la crianza y el cuidado de los hijos así como el mantenimiento del hogar. En la época de las colonias estos roles seguían prevaleciendo; esto es, al hombre se le daba la autoridad y el dominio sobre su hogar, su familia y su esposa; en tanto que la mujer se ocupaba de la crianza de los hijos y de los trabajos domésticos (Munguía, 1994).

Con lo anterior, resulta evidente que a la mujer, nuevamente, se le destinaba a tener un papel pasivo ante la pareja, la familia y la sociedad en general.

Sin embargo, aunque los conquistadores tenían un concepto de la mujer como subordinada e irresponsable, en ella se descargaba la responsabilidad agobiante del honor familiar y, primordialmente, del honor sexual. De esta manera, dada la influencia religiosa de la época, se sobrevaloraba la virginidad femenina ya que ésta era considerada como la pureza que la mujer tenía que entregar al hombre en el momento de contraer matrimonio (Munguía, 1994).

De hecho, la Iglesia ofrecía, a la adoración de los fieles, la ambigua imagen de la Virgen-Madre, la cual otorgaba a la mujer un lugar de primer plano, siendo ésta subordinada pero, ante todo, honrada (Giraud, 1982).

Todas estas características sociales y familiares que prevalecían en la época colonial fueron perdiendo fuerza a partir del derrocamiento del Imperio Español, dado por los movimientos de liberación de la población indígena y criolla en busca de un México independiente.

#### - Transformación de la pareja en el México independiente

Durante el periodo colonial, como lo señala Chávez (1994), la población de la Nueva España sostuvo una fuerte lucha contra la dominación española. En los movimientos de liberación no sólo participaban los campesinos indígenas y los pobres, sino también algunos representantes de las clases privilegiadas (criollos). Estos movimientos y rebeliones populares demostraban el descontento que existía entre la población en contra del régimen colonial. Dicho descontento tomó fuerza a principios del siglo XIX en un poderoso movimiento libertador de carácter nacional, el cual estuvo determinado por factores económicos, políticos y sociales.

Como resultado de este movimiento, se logró la liberación de México de la opresión española y se dió lugar a la formación de un Estado Nacional. De esta manera, se promulgó la igualdad de todos los ciudadanos ante la ley, se eliminó el servicio laboral indígena obligatorio y se anuló la esclavitud.

Posteriormente, con la proclamación de las leyes de Reforma, se quitó a la Iglesia gran parte de sus bienes terrenales así

como el poder de interferir en los asuntos civiles de la familia y del matrimonio. Así, los reformadores liberales sentaron las bases jurídicas que normarían las relaciones familiares, dando origen al contrato y registro civil matrimonial que era considerado como el único medio legal y moral para formar una familia. A partir de entonces, ésta se convirtió en una organización social primaria, como base de la sociedad mexicana.

Por otra parte, el matrimonio ya no representaba una unión basada en los mandatos de la Iglesia, sino que el móvil de éste sería el amor recíproco entre la pareja sin importar las diferencias de raza y de posición social.

No obstante, a pesar de que el matrimonio se concebía como la libertad de unión de dos personas, en el seno familiar, como reflejo de la desigualdad social, se enfatizaba la desigualdad de los sexos. Así, la mujer seguía conservando un papel social y familiar inferior al del hombre, teniendo como labor fundamental y exclusiva las tareas domésticas.

Más tarde, con el advenimiento tecnológico e industrial en México se creó un nuevo desequilibrio en la estructura familiar y en los roles sociales que desempeñaban el hombre y la mujer. De la misma manera, hubo transformaciones constantes en la vida familiar y en las relaciones de pareja, derivadas de la concepción científica, cultural y religiosa de una sociedad moderna.

### 1.3. Epoca Actual o Contemporánea

La familia, como organización social principal, se ha ido transformando con base a los cambios socio-culturales del

momento histórico que ha atravesado. De esta manera, la organización familiar tradicional ha quedado muy lejos de ser un modelo que permanezca en la sociedad actual.

El nacimiento de la familia moderna es el nacimiento de una cierta intimidad, de la emancipación de la pareja respecto a los condicionamientos que la vida social imponía en la selección del cónyuge potencial (pareja) y en el establecimiento de relaciones sexuales entre jóvenes antes del matrimonio y durante el periodo de noviazgo tradicional (Giraud, 1982).

En las sociedades modernas, los compromisos matrimoniales y la búsqueda de la pareja con las características personales deseadas son prácticas habituales porque se desea más la compatibilidad personal que la familiar, ya que los individuos buscan cónyuges o parejas a los que puedan amar (Becker, 1987).

Así, en esta época se tiene la libertad de elegir una pareja de manera voluntaria y bajo la responsabilidad que las consecuencias son asumidas por los mismos miembros de la pareja. Sin embargo, cuando la pareja decide contraer matrimonio, ésta se enfrenta a la adaptación de un nuevo estilo de vida que, en gran medida, sigue las normas que impone la sociedad (Munquía, 1994).

De esta manera, aunque se tenga la oportunidad de elegir libremente a la pareja con la que se puede contraer matrimonio y, por consiguiente, formar una familia, resulta evidente que el estilo de vida conyugal y familiar debe estar sujeto a las condiciones que para la sociedad sean aceptadas y respetadas.

Con respecto a los roles sociales que desempeñan el hombre y

y la mujer, éstos se han venido modificando debido a los cambios sociales, a la industrialización, al desarrollo tecnológico, a las crisis político-económicas y a las reivindicaciones feministas (Munguía, 1994).

Los cambios más notorios, en cuanto al rol social, se han dado básicamente dentro de la población femenina. La mujer ha modificado su comportamiento a nivel individual, lo cual ha generado cambios en la pareja y, por consiguiente, en la familia. No obstante, en el hombre también se han dado cambios en el rol social que desempeña ya que éste participa en actividades que eran exclusivas de la mujer. En otras palabras, los roles del hombre y de la mujer son más equitativos y flexibles para ambos, de modo que comparten funciones, responsabilidades y obligaciones que anteriormente sólo le correspondían a uno de ellos respectivamente.

Actualmente, según Wacuz (1990), la mujer forma parte de las estrategias de cambio de un país y entra en los planes de desarrollo social en una pareja, en una familia y en la comunidad.

Así, las mujeres colaboran en la economía familiar y los hombres permanecen la mayor parte del tiempo fuera del hogar (Rivera, 1993), dedicándose en un alto porcentaje a su vida profesional y/o laboral.

La incorporación de la mujer al trabajo productivo pudo deberse, en gran parte, a la insuficiencia del salario para el sustento o manutención familiar (Chávez, 1994). Sin embargo, en la actualidad, la mujer está más consciente de su capacidad de desarrollo tanto a nivel personal, social, profesional como laboral.

Ahora bien, muchas mujeres aparte de trabajar y educar a los



hijos dedican tiempo a su persona; esto es, se dan un espacio para el cuidado de su salud y de su apariencia física. Además, la mujer debe cumplir con una tradición social muy importante, la de lograr y mantener la unión y el equilibrio de una familia (Wacuz, 1990).

Con lo anterior, se puede identificar que la mujer desempeña más de un rol en la sociedad, lo que le implica tener un papel dinámico y decisivo dentro de cualquier ámbito en el que se involucre. Esta situación, entre otras, trae como consecuencia que algunas parejas tengan ciertos problemas por el descontrol que sufre el hombre al sentirse igualado.

A pesar de esto, hay mujeres que todavía se empeñan en repetir el rol tradicional de la mujer, cuya función se centra en el hogar y el cuidado de los hijos. Esto se debe, probablemente, a que la mujer no se siente integrada al cambio o a que su entorno social es tan limitado que no le permite ver el cambio (Wacuz, 1990).

El crecimiento de los ingresos potenciales de las mujeres (particularmente de las mujeres casadas) aumenta la participación laboral de las mismas, disminuyendo el tiempo dedicado a las labores domésticas. También aumenta el coste relativo a la atención y cuidado de los hijos, por lo que se reduce la demanda de éstos ya que requieren de mucho tiempo de sus madres. Así, la ganancia del matrimonio, en términos de estabilidad conyugal-familiar y procreación, se ve reducida por el aumento de los ingresos y la participación laboral de las mujeres así como por el descenso de la fecundidad (Becker, 1987).

De este modo, las presiones y los cambios sociales han afectado ciertas funciones tales como la reproductiva, la educación de los hijos y el rol de los padres; sin embargo, a

través de estas situaciones, los individuos conservan la necesidad de crear una familia y establecerse como pareja (Rivera, 1993).

En la actualidad se considera que la pareja y, por ende, la familia se encuentran en crisis debido, en gran medida, a los cambios que se han generado con respecto a las formas y estilos de educación y de autoridad que se han impuesto a sus miembros en los últimos años (Munguía, 1994).

Chávez (1994) señala que la crisis de la estructura familiar se expresa por medio de relaciones violentas (físicas y psicológicas) entre los cónyuges y entre hermanos a través de chantajes sentimentales, gritos y golpes físicos. A pesar de ésto, muchos matrimonios tienden a seguir viviendo juntos porque les da miedo la separación; además de que el divorcio socialmente representa una forma de fracaso sentimental. Por otra parte, ante esta situación no sólo los padres se ven afectados en su personalidad, sino también los hijos quienes, en un futuro, repetirán el mismo patrón de vida conyugal y familiar con sus parejas.

Por lo anterior, es importante señalar que la familia es la institución que más se resiste al cambio. Sin embargo, los cambios en su estructura, en su organización emocional y en sus relaciones con el mundo externo tienen su enorme influencia sobre el desarrollo de la personalidad. De hecho, como menciona Lash (1984), se ha demostrado que la civilización moderna requiere, entre otras cosas, una profunda transformación de la personalidad.

Con lo antes mencionado, es importante destacar el proceso histórico-social que ha tenido la pareja en México. El conocimiento de este proceso proporciona elementos y aporta características de índole psicológico que permiten entender

la estructura relacional y emocional de la vida conyugal que se presenta en la actualidad. Cabe señalar que dicho proceso no ha sido fácil ya que la pareja, así como la familia, se ha tenido que adaptar a los constantes cambios y transformaciones que ha sufrido la sociedad.

Asimismo, el conocer los antecedentes históricos de la relación de pareja posibilita entender el rol del hombre y la mujer en la actualidad. La supremacía otorgada al hombre en diversos aspectos y la restricción de la mujer a cumplir satisfactoriamente su única función, la del hogar, en épocas pasadas permitía que ambos tuvieran un valor por la función que desempeñaban y por lo que poseían y no por lo que valían por sí mismos, pero esto se ha ido modificando conforme la sociedad ha cambiado y ha exigido un nuevo rol, un nuevo comportamiento y una nueva personalidad de los individuos. Sin embargo, no ha sido fácil la aceptación y la adaptación a estas nuevas exigencias sociales por parte del hombre y de la mujer, ya que ello implica un conocimiento, una valoración y una aceptación de sí mismo que contribuya, a su vez, a desempeñar y cumplir con actividades y formas de relación diferentes a las que tradicionalmente se habían impuesto para cada sexo; incluso, hoy en día se ha dado mayor importancia a que los individuos puedan establecer y mantener una relación satisfactoria consigo mismo y con los demás, particularmente con su pareja, lo que implica una transformación de su personalidad y de su autoestima.

Actualmente es evidente que los individuos, al establecer una relación de pareja, no estén preparados para demandar y satisfacer sus necesidades afectivas, sexuales, económicas, entre otras. Para muchos de ellos, no es fácil enfrentarse a un nuevo estilo de vida en compañía de la persona que han elegido como pareja, para compartir un tiempo y un espacio por el resto de sus vidas, ya que la vida en pareja implica

obligaciones, responsabilidades, conflictos, ajuste de caracteres y aceptación de la otra persona aún de ciertas características que no se conocían y que puedan resultar desagradables.

Por ésto, es importante señalar que la relación de pareja representa un campo amplio y novedoso, el cual es abordado teórica y prácticamente por diferentes enfoques de la psicología. En éstos, se ofrecen diferentes alternativas que pueden conducir a los individuos a prevenir y/o solucionar los problemas de pareja o conyugales; y así, lograr que la relación en pareja sea más estable y satisfactoria.

## CAPITULO II

### ENFOQUES TEORICOS QUE EXPLICAN LA RELACION DE PAREJA

En las últimas décadas, el estudio de la relación de pareja ha sido abordado por distintos enfoques o modelos teóricos que ofrecen diversas estrategias terapéuticas para esclarecer la problemática de la pareja. Estos enfoques han tratado de explicar las características y los factores que influyen sobre cada uno de los miembros de la pareja así como de analizar la interacción de éstos, con el fin de proporcionar una solución factible a los conflictos que se presentan en la relación de pareja.

De este modo, en este capítulo se pretende explicar de manera breve los fundamentos teóricos, las formas de evaluación y las estrategias de intervención que aplican cada uno de los siguientes enfoques teóricos: 1) el psicoanalítico, 2) el sistémico y 3) el cognitivo-conductual. Cabe señalar que el enfoque cognitivo-conductual reúne las ventajas de ser operativo, funcional y orientado a la resolución práctica de los problemas.

Por último, es importante mencionar que se han tomado en cuenta estos modelos teóricos puesto que son los que han abordado más ampliamente lo que implica la relación de pareja.

#### 2.1. Enfoque Psicoanalítico

Este enfoque, según lo expuesto por Freidberg (1985), tuvo una gran influencia en el estudio del efecto de la familia sobre el desarrollo de la personalidad y psicopatología del niño.

Desde el caso de Dora (1905) y el hombre lobo (1918), Freud estaba conciente de las influencias de la familia sobre la personalidad de estos sujetos y su patología. Sin embargo, como lo señala Ackerman, el énfasis continuó en los aspectos intrapsíquicos más que en el análisis de las relaciones interpersonales. Asimismo, señala que las relaciones padres-hijos son el punto clave desde la perspectiva psicoanalítica en el desarrollo humano. En estas relaciones es donde el fenómeno de transferencia ocupa la escena central en la terapia psicoanalítica. No obstante, en el psicoanálisis recientemente se han observado y aceptado la importancia de las interacciones familiares.

Así, para comprender las complejas relaciones familiares, sin dejar de lado los factores dinámicos y motivacionales psicoanalíticos que operan a un nivel intrapsíquico, es necesario conocer las interrelaciones del sujeto. En este punto de vista, el éxito de la relación de parejas dependerá de cómo han sido separadas las diversas etapas del desarrollo individual de los cónyuges potenciales. Esta integración de las etapas está representada por la asimilación de los introyectos que forma el núcleo del "self" y que contribuye a la formación de la propia identidad posibilitando la unión satisfactoria con otra diferente a la suya.

De hecho, el aspecto más importante de este enfoque es precisamente la búsqueda de la identidad y la adopción de un rol por parte de los miembros de la pareja así como el análisis de la afectividad en la relación (Chávez, 1994).

El proceso de individuación o separación de la familia de origen tiene por resultado un sentido de congruencia y continuidad del self, permitiendo al sujeto mantener una sensación de separatividad y autonomía así como de una involucración emocional con el otro.

Cuando ésto no se logra, los individuos permanecen intensamente involucrados con sus familias de origen y su energía está ligada a ellos más que a su propio bienestar. Estos individuos no toleran las diferencias aunque pueden reaccionar con una exagerada rebeldía y pseudoindependencia, lo que les impide formar relaciones satisfactorias y estables.

Por el contrario, los individuos con una identidad segura y madura son capaces de tolerar y valorar las diferencias de los demás, experimentando y desarrollándose a base de estas diferencias.

Así, los individuos que funcionan con esta madurez tienen la capacidad de mantener su funcionamiento emocional dentro de los límites de su yo. En las familias en las que no se da la madurez e identidad satisfactoria, cualquier desequilibrio emocional en uno de sus miembros tiende a resonar en los demás. La incomunicación emocional puede ser total en las familias con estas características.

Los introyectos más tempranos a través de los cuales su mundo externo y su sensación de yo se van formando son promovidos por el proceso de separación de la madre. En la medida en que dicho proceso sea exitosamente negociado, el niño se puede establecer como un ser independiente fuera de la protección materna, adoptando toda una variedad de elementos que incluirá dentro de su organización personal. Sin embargo, para que ésto sea posible, en la madre debe de haber la capacidad de tolerar dicha separación y la capacidad de responder a ese yo emergente con aceptación y apoyo.

En casos en los que falla el proceso de separación se puede deber a las necesidades excesivas de dependencia del niño o la excesiva ansiedad de la madre que teme la separación.

El proceso de formación de pareja puede ser visto como una continuación del proceso de desarrollo individual y seguirá los mismos preceptos que éste; de esta manera, si alguna de las etapas previas no ha sido lograda satisfactoriamente, entonces habrá problemas de ajuste en las siguientes.

De hecho, desde el punto de vista psicoanalítico, las causas de los problemas de pareja se deben a conflictos (traumas tempranos) que en la infancia de uno o ambos miembros de la diada no pudieron resolverse, provocados por el complejo de Edipo o por situaciones neuróticas presentadas por los padres de la pareja (Bueno, 1985 y Munguía, 1994).

Ahora bien, Freud considera que en la relación de pareja hay una sobrevaluación del objeto amado (enamoramiento), el cual se encuentra libre de crítica; es decir, hay una idealización del mismo. Esto significa que hay un desbordamiento de libido narcisista hacia el objeto amado; por lo que, la relación de pareja involucra un empobrecimiento del yo que busca complementarse en el otro, manteniendo así su autoestima.

El enamoramiento es seguido, en la cultura occidental, por el compromiso y el matrimonio como un paso de etapas en el establecimiento de la pareja propiamente dicha. Estos pasos se llevan a cabo en diversas formas y tiempos, ya que para algunas parejas se empiezan a lograr desde muy temprano en su relación en tanto que para otras, si es que se logra, empieza más tardíamente.

Para asumir los roles de esposos, los cónyuges deben lograr una separación con sus ligas afectivas previas que interfieran con su relación para ajustarse a las necesidades de esta nueva etapa, el matrimonio.



Por lo regular, las personas buscan en esta etapa satisfacer necesidades que no pertenecen al matrimonio, sino a etapas previas de gratificación emocional que no fueron logradas favorablemente; incluso, desde el noviazgo o en el inicio del matrimonio surgen problemas de frustración al no dar satisfacción a necesidades anteriores.

Ahora bien, una de las principales tareas en el matrimonio es el establecimiento de relaciones sexuales satisfactorias en el contexto de una relación objetal duradera, lo cual requiere de resolver la serie de inhibiciones de la sexualidad infantil. Cuando ésto se logra satisfactoriamente, los cónyuges obtienen una sensación de identificación psicosexual adecuada; es decir, el hombre tiene una sensación plena de su masculinidad, mientras que la mujer siente desarrollar en su feminidad su potencial de capacidad de desarrollo.

En las relaciones en las que no hay suficiente identidad yoica y autonomía, se establece una relación de dependencia que adquiere características irreales de vida o muerte.

En los individuos con fuerte identidad, las necesidades emocionales del otro pueden ser aceptadas y manejadas de tal modo que no afecten a la pareja. Sin embargo, cuando éste no es el caso, ambos miembros permanecen en un estado de vulnerabilidad en el que las reacciones son defensivas y autodestructivas en el sentido de que generan un patrón de interacciones viciosas que, una vez establecido, son muy difíciles de romper por la propia pareja.

Así, en la relación de pareja surge una matriz emocional establecida por los patrones de interacción de las proyecciones e introyecciones de ambos. Como el contenido de las proyecciones se deriva de las relaciones objetales

primarias, éstas son transferidas al cónyuge recreando patrones de relación antiguos dependiendo del grado de diferenciación del yo, reflejando en esta compleja matriz emocional las necesidades emocionales infantiles.

El establecimiento de una relación satisfactoria en la pareja depende, en gran medida, de que los individuos trabajen los aspectos infantiles de su relación, de manera que les dé un grado de realidad y de individualización.

La matriz emocional establecida por la pareja representa la base de una forma más compleja de interacción al agregarse nuevos miembros que surgen de la relación y representa la unidad en la que ya no basta analizar las interacciones complejas de los miembros que las originan, sino que tiene características propias derivadas de sus miembros y de las interrelaciones entre ellos.

Con base en lo antes mencionado, se puede afirmar que desde el punto de vista psicoanalítico no puede establecerse una relación de pareja sin haber pasado y/o resuelto el complejo de Edipo, el cual representa el momento triangular que posibilita el acceso a la relación de objeto; es decir, a la relación de amor. Este momento triangular está constituido por tres conceptos fundamentales que son (Bueno, 1985): narcisismo, castración y elección de objeto.

El narcisismo es la captación amorosa del sujeto por la propia imagen del yo, esto es, amor a uno mismo. Este corresponde a la primera fase en el Edipo, en la que se produce la primera relación idílica madre-hijo. En ésta todo es pleno, total, absoluto y perfecto; es en donde se calman los deseos de ambos (falo). La importancia de esta fase en la relación de pareja radica en que la elección del objeto

amoroso posterior estará marcada por las huellas dejadas en el psiquismo durante la relación inicial, las cuales tenderán a repetirse por gratificadoras; en que el mantenimiento en la relación de pareja estará determinado por las buenas defensas que se establezcan anteriormente.

El término de castración se refiere al peligro imaginario de la pérdida del pene. La castración es la segunda fase en el Edipo e indica la amenaza de pérdida del pene en el hombre y la envidia del mismo en la mujer, así como el momento en que el sujeto queda separado de su ligazón incestuosa con la madre. El complejo de castración se considera como el acceso a la percepción de la diferencia de sexos, lo que favorece que el sujeto tenga una identificación sexual a partir de la cual puede acceder a la elección de objetos múltiples y no únicos.

La elección de objeto corresponde a la tercera fase en el Edipo. En esta fase, el padre del mismo sexo se ofrece como polo de identificación; y de éste y de su deseo dependerá la determinación del objeto para el sujeto.

En general, se puede afirmar que la teoría psicoanalítica asocia el desajuste en la pareja con la experiencia adquirida por ambos miembros durante el Edipo. Así, puede decirse que cada miembro de la pareja se comportará en su relación conforme al nivel alcanzado en su desarrollo personal.

Ahora bien, la evaluación del enfoque psicoanalítico se basa principalmente en la inferencia, es decir, deducir en consecuencias. El analista infiere los cambios operados en el sujeto o en la pareja, según sea el caso, bajo su criterio; y ésto lo hace a través de narraciones, de anécdotas infantiles, de sueños, de la versión libre que el

analizado hace de sus problemas así como de lo que observa a lo largo del proceso terapéutico y de la información que recaba durante el mismo (Bueno, 1985).

Así, el método psicoanalítico consiste, básicamente, en permitir que el analizado asocie libremente; y que el analista interprete esas asociaciones y los obstáculos que tenga en su intento de asociar, así como interprete los sentimientos y las actitudes del analizado hacia el como analista.

El proceso terapéutico psicoanalítico para la pareja consiste de dos momentos sucesivos. En primer lugar, tomar conciencia de las características comunes de la pareja; y en segundo lugar, jerarquizar lo diferente e individual de cada miembro de la díada. Esta forma de trabajo, en la que interviene la pareja y el terapeuta, posibilita una rápida estabilización de la interacción y conduce a la reactualización de la situación triangular infantil que aparece en el curso del tratamiento (Chávez, 1994).

De esta manera, las estrategias de intervención en el tratamiento psicoanalítico son (Bueno, 1985): la transferencia, la asociación libre y la interpretación.

La transferencia se refiere a la reacción emocional del analizado hacia el analista, hacia éste dirige sus impulsos y actitudes. La asociación libre hace referencia a que el analizado exprese todo lo que le pase por la mente sin ningún tipo de selección conciente y sin la aplicación de la lógica a su cadena de pensamientos. La interpretación se refiere a que el analizado perciba la diferencia entre la situación transferencial y su experiencia pasada.

En la terapia analítica de parejas, por medio de estas

estrategias, se pretende luchar contra las fuerzas inconcientes a través de la expresión e integración del yo conciente. De este modo, una de las principales tareas consiste en que los miembros de la pareja alcancen a conocer y, fundamentalmente, a modificar los aspectos narcisistas de cada uno de ellos que perturban y deterioran el funcionamiento de la misma así como a detectar las dificultades de la vivencia infantil que ambos tienen de lo que es una pareja, ya que ésta les determina como pareja adulta.

Estas estrategias de intervención se han ampliado bajo la influencia de nuevos conceptos, conocimientos y enfoques metodológicos así como por el abordaje de las terapias grupales, el psicodrama y los equipos interdisciplinarios que aportan diferentes puntos de vista acerca de la pareja.

En la actualidad, los tratamientos psicoanalíticos que se aplican se dividen en dos grupos: 1) Ortodoxos, cuyo principal representante es S. Freud; en estos grupos cada miembro de la pareja es analizado independientemente del otro 2) No Ortodoxos, los cuales se basan primordialmente en la psicología del yo; en estos grupos un sólo analista puede trabajar con ambos miembros o los analistas de los mismos intercambian información acerca de sus pacientes y el trabajo con éstos se caracteriza por la toma de conciencia por parte de cada uno y simultáneamente de ambos (Bueno, 1985).

En general, se puede afirmar que el psicoanálisis ofrece una explicación teórica y diversas estrategias de intervención terapéuticas para tratar la relación de pareja, su problemática y a cada miembro de la misma por separado. No obstante, la explicación teórica que proporciona este enfoque es exhaustiva, se centra en las causas y razones del comportamiento y de las relaciones del individuo dando mayor

importancia a su historia pasada que al momento presente que vive (el aquí y ahora). Asimismo, la intervención terapéutica de dicho enfoque implica un largo periodo de tiempo por lo que resulta no ser un proceso funcional y práctico.

## 2.2. Enfoque Sistémico

La teoría sistémica, como lo señala Bueno (1985), parte de observaciones a individuos con comportamientos sintomáticos en su habitat familiar. A partir de esto, una gran cantidad de autores se centraron en el estudio de las propiedades de la familia como "sistema".

El término sistema 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 al sistema. Así, un sistema es un conjunto organizado e interdependiente de unidades que se mantienen en interacción.

Con respecto a la pareja, este enfoque la define como un sistema abierto que está determinado por el subsistema hombre-mujer y los suprasistemas familiar, comunidad y grupo social, y la relación entre éstos ha sido denominada "red familiar" (Munguía, 1994).

De este modo, la interacción en la pareja consiste en una acción de mutua influencia. La pareja está gobernada por un conjunto de reglas implícitas y explícitas cuya función es la regulación de la relación.

El sistema de pareja es fundamental en cualquier grupo social

ya que, si es adecuado, permite las relaciones fluidas así como favorece y asegura la supervivencia del grupo como tal.

Ante esto, los terapeutas sistémicos al evaluar la problemática de la pareja consideran importante la estrategia inicial que se aplique, ya que de la calidad de la información obtenida podrán distinguirse dos aspectos; por un lado, la concepción del conflicto y la explicación tentativa del mismo (hipótesis sistémica) y por otro lado, las medidas terapéuticas para solucionarlo.

De esta manera, en la terapia sistémica se emplean la entrevista cara a cara, las técnicas proyectivas como el test de la pareja de Bernstein y el método de la percepción impersonal (MPI) así como algunos tests para evaluar el cambio.

Ahora bien, el enfoque sistémico representa una variedad de modelos así como de estrategias terapéuticas de intervención, los cuales tiene sus principios basados en la Teoría General de los Sistemas. A continuación, según lo propuesto por Freidberg (1985), se plantean los aspectos más importantes de la teoría de sistemas y de los cuatro modelos sistémicos.

#### - Teoría de Sistemas

La teoría de sistemas, como se aplica a la terapia familiar, comprende una serie de conceptos que abarcan una variedad de modalidades terapéuticas.

Los orígenes de esta teoría se remontan a Bertalanfy que en 1928 introdujo algunos conceptos con el fin de desarrollar un enfoque organísmico a los problemas biológicos. Dichos

conceptos los integró en su Teoría General de Sistemas (citado en Freidberg, 1985).

Esta teoría surge como oposición a la tradición reduccionista y mecanicista de la ciencia que explica los fenómenos utilizando una serie de procesos lineales de causa-efecto, aislando y limitando el efecto de variables no controladas.

Los conceptos que introdujo Bertalanfy y que son de utilidad en el campo de las interacciones humanas son los de totalidad, organización y relaciones. Estos conceptos fueron considerados por Bateson quien los propuso como una nueva epistemología (Freidberg, 1985).

No obstante, el modelo sistémico ha recibido argumentos en contra de lo que propone ya que, para los teóricos de la psicología experimental, no es posible captar todas las variables involucradas y, por lo tanto, tener un mejor control de los mismos. Sin embargo, en oposición a esto, los sistémicos consideran que cualquier intento de reducir la experiencia del ser humano a variables controladas pierde la esencia del fenómeno observado que incluye tanto a la totalidad del sujeto como al contexto en el que también se involucra al observador (Freidberg, 1985).

Aunque las objeciones de los teóricos experimentales o reduccionistas tienen mucho de cierto, el enfoque sistémico ha dado resultados satisfactorios a pesar de que no se puedan tomar en cuenta la totalidad de las variables y se considere la experiencia intuitiva del observador que, en cierta forma, modifica el fenómeno observado. La esencia de este enfoque puede definirse en términos de una búsqueda de organización, de las interrelaciones de las partes y del surgimiento de patrones de interacción dentro del contexto en que ocurren, y



no en función de relaciones lineales controladas en un laboratorio experimental.

Así, el análisis del sistema familiar está en función de algunos conceptos que constituyen la base de la teoría de sistemas, tales como organización, límites, control y energía.

#### 1) Terapia Estructural

El creador de esta terapia es S. Minuchin. Este autor parte de la hipótesis de que una familia bien organizada funcionará adecuadamente y sus miembros estarán libres de síntomas, para lo cual es importante que los integrantes de la familia establezcan sus límites. Estos deberán ser lo suficientemente claros y específicos para permitirles a los miembros un funcionamiento independiente, pero no a un grado que impida el acceso de otros para la interacción de la familia. De la misma manera, se deberán establecer límites de la totalidad de la familia con el exterior (Freidberg, 1985).

Asimismo, dicho autor define a la estructura de la familia como la serie de demandas invisibles que organiza la forma de interactuar de sus miembros.

Asimismo, en dicha estructura enfatiza Minuchin que se pueden distinguir tres subsistemas: a) el subsistema marital (interacción entre cónyuges), b) el subsistema parenta (interacción entre padres-hijos) y el subsistema filial (interacción entre hijos)

Ahora bien, la familia es un sistema que opera a través de

patrones transaccionales, y la repetición de éstos establece cómo, cuándo y con quién se pueden relacionar sus miembros. Estos patrones de interacción están mantenidos por dos limitantes: la primera es de tipo genérica, la cual contiene reglas universales que gobiernan a la organización familiar; y la segunda es de tipo idiosincrático, la cual afecta a las mutuas expectativas de los miembros de la familia. Cabe señalar que dichas expectativas tienen su origen en años de negociaciones implícitas y explícitas en torno a los eventos rutinarios de la familia.

Cuando no hay equilibrio o concordancia entre las dos limitantes, los miembros de la familia sienten que los demás no están cumpliendo sus expectativas y, por lo tanto, empiezan a manejar las situaciones para lograr afiliaciones de poder o de inducción de culpa. La funcionalidad o disfuncionalidad de esto va a depender de la disponibilidad de un suficiente rango de patrones transaccionales alternativos.

Para Minuchin (citado en Freidberg, 1985), las transacciones no se limitan únicamente a actividades comunicacionales entre transmisores y receptores, sino que incluyen interrelaciones entre los contextos ambientales y la conducta del individuo. Así, la conducta se describe de acuerdo con el contexto y las transacciones, las cuales al tener una modificación cambian a la conducta.

De este modo, Minuchin se basa en varios parámetros de observación para el análisis de los patrones de interacción de una familia y, por consiguiente, para su posible intervención. Estos parámetros son: geografía, territorio, jerarquía, centralidad y límites.

Así, según este enfoque, el conflicto en pareja/familia se

produce por la existencia de una estructura estática, de manera que la intervención se dirige a transformar la estructura inmediata, modificando el sistema. Las técnicas que se utilizan dependen, en gran medida, de los objetivos a seguir, ante lo cual, se pueden usar técnicas para continuar el síntoma o técnicas para cuestionar la estructura (Bueno, 1985).

## 2) Enfoque Interaccional

Este enfoque está asociado con los trabajos de Watzalwick y colaboradores, así como con su Instituto de Investigaciones en Palo Alto (MRI) (Freidberg, 1985).

En oposición a lo propuesto en el modelo de Minuchin, este enfoque da comienzo en un nivel más concreto y específico haciendo cuestionamientos para asociar interacciones, secuencias, personas y, principalmente, soluciones al problema que presente la familia.

Los autores de este enfoque suponen que el síntoma es mantenido por las mismas conductas que tratan de suprimirlo, o sea la solución; esto debido a que el problema es atacado simultáneamente por conductas que se oponen a él y por conductas encubiertas que lo favorecen. De este modo, no explican la secuencia conductual sino que buscan estrategias terapéuticas que interrumpan las secuencias de tipo disfuncional sin importar que se dé o no la conciencia del cambio, y por tal motivo, consideran más valiosa la información que entre y sale (comunicación) que lo que está adentro (fantasías, movitaciones, especulaciones, etc.) del individuo (Robles y Ledesma, 1993).

Las teorías en las que los interaccionistas basan sus

observaciones son la teoría cibernética, la teoría de juegos y, fundamentalmente, la teoría de sistemas.

Ahora bien, este enfoque se caracteriza por ser un modelo de comunicación que sigue los siguientes principios:

a) Toda interacción tiene un valor comunicacional, es decir, que no existe la posibilidad de no comunicarse.

b) La comunicación para efectos de análisis, puede dividirse en sintáxis (la forma en que se transmite la información), semántica (el significado de la comunicación) y la pragmática (los efectos conductuales de la comunicación).

Ante esto, los interaccionistas consideran los términos de comunicación y de conducta como sinónimos; por lo tanto, la conducta patológica es igual a comunicación patológica. De esta manera, la terapia interaccional se caracteriza por el estudio de la comunicación paradójica considerada como una disfuncionalidad comunicacional y como un factor que contribuye al origen de la esquizofrenia; asimismo, se caracteriza por la utilización de la paradoja como elemento de cambio y desarrollo en la terapia.

Con base en lo anterior, en relación a la pareja/familia, este enfoque considera que el conflicto se produce por la incongruencia de los patrones de interacción (comunicación) y por el tipo de solución que se ha dado, por lo que se dirige a modificar el sistema interaccional a través del encuadre y de técnicas paradójicas, entre otras (Bueno, 1985).

### 3) Modelo de Milán

Este modelo se caracteriza por la utilización de la paradoja como forma de intervención terapéutica fundamental. Su

autora principal es Mara Selvini Palazzoli que, en apoyo con otros colaboradores, ha desarrollado un modelo de trabajo para familias esquizofrénicas y para otras que han resistido diversos tipos de intervenciones (Freidberg, 1985).

Las bases de este modelo, que están influenciadas por el enfoque interaccional, son: 1) los principios sistémicos y de pensamiento circular; 2) la hipótesis central de que la familia viene a ser lo que es en un período de tiempo a través de una serie de transacciones y retroalimentaciones; y 3) el modelo requiere de la presencia de toda la familia en la sesión inicial en la que, entre otros aspectos, se les informe que sólo disponen de diez sesiones espaciadas mensualmente y que en las siguientes sesiones se puede decidir trabajar con toda la familia o entrevistar subsistemas por separado.

Otro aspecto en el que este modelo se basa y caracteriza es que considera que la disfuncionalidad en la pareja/familia se mantiene por el juego, contienda o lucha que su sistema ha creado; por lo que es importante distinguir dos puntos: primero, que el conflicto del paciente es sólo una parte de tal juego; y segundo, que el sistema familiar es análogo a la estructura del juego. Las técnicas que se utilizan son la entrevista circular, la connotación positiva, la instrucción paradójica, el ritual familiar, el cuestionamiento circular, entre otras (Bueno 1985).

En el trabajo con la familia, los terapeutas mantienen una actitud de respeto y lejanía que representa la habilidad de escapar a las alianzas familiares, evitar juicios morales así como trampas de pensamiento lineal causal que la familia tiende a poner. Por último, al final de cada sesión los terapeutas terminan con una paradoja terapéutica o una contraparadoja que será incluida como un apartado dentro de

la teoría de sistemas.

#### 4) Terapia Paradójica

Alder fue el primer psicoterapeuta en utilizar estrategias paradójicas. Este autor consideraba que los diversos actos agresivos de los pacientes eran mejor manejados siendo amistosos y no tratando de hacer renunciar al paciente de su superioridad (Freidberg, 1985).

Algunas de las técnicas que son similares a las utilizadas actualmente por los terapeutas sistémicos interaccionistas y del grupo Milán son: 1) permiso (dar la posibilidad al paciente de tener su síntoma), 2) predicción (anticipar que el cliente podría tener nuevamente sus síntomas o una recaída), 3) proporcionalidad (lograr que el paciente exagere sus síntomas o que el terapeuta los tome con mayor seriedad), 4) redefinición social (interpretar la conducta sintomática en forma positiva, 5) prescripción (pedir al cliente que produzca su conducta sintomática) y 6) práctica (pedir al paciente que refina y mejore su conducta sintomática). Cabe señalar que teóricos conductistas y de aprendizaje han utilizado este tipo de técnicas (Robles y Ledesma, 1993).

Con lo antes expuesto, se puede identificar que la interacción de una pareja se da a través de la comunicación manifestada por conductas verbales y no verbales. Por lo que la evaluación y las estrategias de intervención que se aplican en la terapia sistémica, independientemente del modelo a seguir, se dirigen a estimular el cambio en el sistema de pareja centrándose principalmente en la comunicación.

En sí, el enfoque sistémico ha contribuido al estudio de la

relación de pareja en la medida en que ha abordado a la familia como un sistema en el cual todas las partes que lo componen se interrelacionan y, por lo tanto, se influyen entre sí. De este modo, ha propuesto distintas formas de intervención terapéutica para subsanar el tipo de relación que se establecen dentro del sistema de pareja y familiar. Sin embargo, este enfoque no parte de una teoría en particular sino que retoma de otras disciplinas para explicar el funcionamiento y lograr la modificación del sistema de pareja y familiar en el aquí y ahora. Asimismo, aún cuando no puede dudarse de la efectividad de dicho enfoque, éste no proporciona una réplica del proceso terapéutico que llevan a cabo los terapeutas sistémicos al intervenir con determinado sistema o subsistema.

### 2.3 Enfoque Cognitivo-Conductual

El enfoque cognitivo-conductual se desarrolló como consecuencia de la insatisfacción con las explicaciones de la actividad humana en términos de estímulo-respuesta y como fruto de la investigación que ha demostrado la importancia de los procesos cognitivos en el control de la conducta. De esta manera, la modificación cognitiva de la conducta surge como resultado de varias líneas de investigación y aplicaciones terapéuticas independientes que confirmaron los supuestos básicos sobre la influencia de los procesos cognitivos en la mejora de los problemas clínicos.

Los teóricos cognitivos consideran que el aprendizaje implica fundamentalmente la estructuración del campo cognitivo y la percepción de relaciones entre situaciones ambientales, por lo que tienden a usar conceptos mediacionales, variables intermedias y acontecimientos privados. De este modo, la modificación cognitiva de la conducta se utiliza para

referirse a tratamientos que intentan cambiar la conducta manifiesta modificando las cogniciones, es decir, los pensamientos, las interpretaciones, las suposiciones, las estrategias de respuesta, los sentimientos, las auto-verbalizaciones y otras experiencias privadas del sujeto.

Ahora bien, en las dos últimas décadas, el enfoque cognitivo-conductual ha realizado un intento riguroso de aplicar una metodología científica al estudio, prevención y tratamiento de los problemas de conducta que presenta el hombre en su vida personal y de relación con otros por lo que enfatiza los principios de aprendizaje; esto es, que el comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible así como tampoco ocurre "porque sí" o porque haya algo intrínseco en el individuo que le haga comportarse como lo hace, sino que la conducta del individuo se aprende en tanto que mantiene una regularidad en la interacción con su ambiente, y se orienta hacia el cambio de la conducta y, sobre todo, hacia el enfrentamiento en habilidades de modificación de conducta.

Así, la aplicación del enfoque cognitivo-conductual al tratamiento de los problemas de pareja, según lo expuesto por Costa y Serrat (1993), es de reciente y creciente desarrollo. El cambio experimentado por la estructura familiar en los últimos años ha alterado los papeles de los miembros de la pareja y a su vez, ha facilitado la manifestación de sus conflictos. Hoy en día, la sociedad industrial en la que se vive conlleva otros factores que condicionan hábitos de vida y de relación interpersonal poco adecuados para lograr una comunicación efectiva.

De esta manera, desde la perspectiva conductual se considera el desacuerdo o el conflicto en la relación de pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos



intercambiados entre los miembros, situación que resulta contraria al decir que una pareja está enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambas es reforzante o gratificante en algún nivel. Así, se puede afirmar que las parejas con problemas intercambian menos gratificaciones que las parejas sin problemas, sin implicación alguna de cómo se desarrollaron esas diferencias. Por otra parte, en la relación de pareja la conducta de cada uno de los miembros tiene efectos mutuamente controladores; y este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, ya sean gratificantes o aversivas (Jacobson, 1979; citado en Costa y Serrat, 1993).

Del mismo modo, las parejas en desacuerdo o en conflicto son diferentes en habilidades de comunicación y de resolución de conflictos. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitir sentimientos o emociones, peticiones, elogios, etc. y cada uno de ellos actúa a la vez como un emisor y un receptor de mensajes. Para que el intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado se requieren habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor); habilidades que no han sido aprendidas o se descuidan con demasiada frecuencia. El nivel de satisfacción o desolación de una pareja dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos. Asimismo, las parejas conflictivas difieren de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja cuando tales cambios son deseables.

Ahora bien, el enfoque cognitivo-conductual además de compartir lo propuesto por la teoría conductual, considera que el entorno proporcionado por el contexto no es el único

determinante en el comportamiento interpersonal del individuo. A saber, existen procesos mediacionales (expectativas, procesos atencionales y perceptivos, valoración en función de la experiencia previa) que matizan e incluso distorsionan el entorno y la relación.

La satisfacción de ambos miembros de una pareja está relacionada directamente con la valoración e interpretación que la díada hace de la conducta del otro. Así, los procesos cognitivos mediacionales condicionan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de una pareja con base en tres aspectos (Costa y Serrat, 1993):

1) Hábitos perceptivo-cognitivos, los cuales hacen referencia a que la valoración y estimación que cada miembro de la pareja hace de la conducta del otro pueda estar matizada por hábitos cognitivos erróneos ya adquiridos por uno o ambos miembros. Estos errores facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que interfieren la comunicación en la relación y dan lugar a estados de ansiedad y/o depresión en la misma.

2) Expectativas y experiencia de la relación percibida, la cual se refiere a que el nivel de expectativas matiza el valor reforzante del intercambio conductual de una pareja. Así, unas expectativas excesivas o exclusivas (y no satisfechas) conducen a minimizar las gratificaciones del otro y de la relación en general así como reducen el umbral de tolerancia a las frustraciones y a la estimulación aversiva que toda relación interpersonal implica. Por esto, cuando la interacción de pareja ha seguido un proceso grave de deterioro, uno o ambos miembros se convierten en un estímulo aversivo tan relevante que el otro se muestra incapaz de reconocer conductas o mensajes positivos.

3) Percepción de alternativas, la cual hace referencia a que cada uno de los miembros de la pareja compara el resultado de su vida de relación con alternativas ya pasadas, presentes o futuras.

Con base en lo anterior, en el enfoque cognitivo-conductual las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero así como aprenden a utilizar procedimientos específicos que adquieren en el transcurso de la terapia.

En este sentido, el objetivo básico de este enfoque es el entrenamiento en habilidades de comunicación y de solución de problemas con el fin de que la pareja resuelva, de manera autónoma, no sólo sus problemas actuales sino también los que en un futuro se les puedan presentar. De este modo, el terapeuta cognitivo-conductual no se centra únicamente en la resolución de problemas específicos, sino en el proceso por el que las parejas adquieren una serie de habilidades para llegar a solucionarlos; asimismo, el terapeuta se interesa por saber cómo y en qué condiciones los eventos cognitivos afectan la conducta.

En general, este enfoque constituye una aproximación preventiva en tanto que las parejas abandonan la terapia con los medios suficientes para resolver sus problemas en el futuro.

Ahora bien, el proceso terapéutico del enfoque cognitivo-conductual que se lleva a cabo para múltiples problemáticas, así como para la relación de pareja, consta de tres etapas: 1) Evaluación (detectar el problema), 2) Intervención (cambio o modificación del problema) y 3) Seguimiento (mantenimiento del cambio efectuado).

La evaluación es un proceso continuo y constante que debe permitir conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento "a la medida", esto es, debe permitir elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención; asimismo, debe valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico general, facilitando la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas (Costa y Serrat, 1993).

En la evaluación del conflicto de pareja, según Keefe (1978; citado en Costa y Serrat, 1993), se consideran cuatro niveles de la misma, los cuales son:

a) Evaluación inicial, que consiste en identificar la naturaleza del problema. Para esto, resulta conveniente la utilización de la entrevista inicial en la que se debe evaluar el compromiso, las expectativas y la situación conflictiva de la pareja; y la aplicación de cuestionarios, tales como el cuestionario de áreas de compatibilidad-incompatibilidad, el cuestionario de intercambio de conductas en la pareja, el cuestionario de actividades de ocio en la pareja, la escala de ajuste marital, entre otros.

b) Evaluación de áreas específicas (medida y análisis funcional), que consiste en seleccionar áreas específicas para someterlas a una evaluación más precisa. Para este análisis se hacen observaciones y se utilizan los autorregistros.

c) Evaluación del proceso terapéutico, que consiste en comparar periódicamente los índices iniciales y presentes del intercambio conductual de la pareja, una vez que los miembros de ésta han practicado determinadas tareas y ejercicios. De este modo se clarifica el proceso permitiendo continuar con

las hipótesis planteadas, revisar alguna estrategia más efectiva y económica así como reemplazar las hipótesis originarias, según sea el caso.

d) Evaluación de los resultados, que consiste en la evaluación final del proceso y suele hacerse con base a los cuestionarios, las escalas y a la especificación de los objetivos logrados.

La intervención en los conflictos de pareja, como lo señala Chávez (1994), se ha presentado de dos formas. Una consiste en efectuar el entrenamiento a un sólo miembro de la diada quien presenta las deficiencias conductuales más notorias, haciendo uso de procedimientos "tradicionales" basados en la modificación de conducta. Otra, de tendencia actual, consiste en efectuar el entrenamiento a ambos miembros de la diada con procedimientos que integren todos los aspectos importantes de la relación.

Considerando esta última estrategia de intervención, Costa y Serrat (1993) afirman que el objetivo principal en la intervención es lograr que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos. En muchos casos, la intervención básicamente consiste en el entrenamiento de habilidades de comunicación y de resolución de problemas, del control de contingencias específicas y de reestructuración cognitiva.

Para lograr llevar a cabo la intervención, existe una gran variedad de técnicas que pueden utilizarse según sea pertinente tales como (Chávez y Morales, 1993): modelado, moldeamiento, juego de roles, control estimular, instrucción, reestructuración de pensamientos, entrenamiento asertivo, asignación de tareas, retroalimentación, terapia racional

emotiva, autoinstrucción y solución de problemas, entre otras.

El seguimiento tiene lugar una vez que los objetivos de intervención se han cumplido. Este consiste, si es posible, en tener contacto con la pareja que estuvo en tratamiento, ya sea por vía correo y/o por vía telefónica, en determinado lapso de tiempo para confirmar el mantenimiento del cambio efectuado en las habilidades adquiridas o desarrolladas por la misma durante el proceso terapéutico.

Con lo anterior, se puede identificar que el enfoque cognitivo-conductual presenta una gran diversidad de instrumentos de evaluación y de estrategias de intervención que se pueden adaptar a la problemática de cada persona y/o pareja.

Ahora bien, el desarrollo de la perspectiva cognitivo-conductual ha tenido una influencia importante en la comprensión de algunos procesos de la relación de pareja, ya que desde esta aproximación se sustenta un modelo de enfoque clínico y experimental que ha proporcionado datos consistentes y firmes sobre las interacciones de los miembros de la diada.

Cabe señalar que como lo mencionan Patterson, Weiss y Hops (1976; citados en Chávez, 1994), por la complejidad de la investigación experimental en el área de la relación de pareja se hacen inferencias sobre elementos particulares de ésta, como los aspectos concomitantes y antecedentes que se presentan, siendo así, muy pocos los estudios y reportes sobre tales aspectos.

No obstante, se han llevado a cabo algunas investigaciones que, con el entrenamiento de habilidades y manejo de

contingencias, han permitido desarrollar diversas estrategias para intervenir de una manera más directa con la pareja en distintos ambientes. Así, en diferentes estudios se ha puesto énfasis en procedimientos de entrenamiento para la conducta que presenta deficiencias, tanto en ocurrencia como en frecuencia, y que decrementa la satisfacción general en la relación de pareja.

Estudios de observación interaccional, tanto en un marco de laboratorio como en la vida real, dan apoyo a la hipótesis de que las parejas con problemas intercambian menos gratificaciones que las parejas sin problemas. En los estudios realizados con base en observaciones de los miembros de la pareja en el laboratorio se han encontrado consistentemente tasas más altas de conductas castigadoras o aversivas en parejas con conflicto que en las parejas sin conflicto. En los estudios realizados en la vida real, se ha encontrado que las parejas con conflicto registraron menos gratificaciones y más castigos que las parejas sin conflicto. Estas últimas registran, significativamente, conductas de comunicación más positivas y menos negativas que los miembros de una pareja con conflictos (Birchler y cols., 1975; Robinson y Price, 1976; Gottman y cols., 1977; citados en Costa y Serrat, 1993).

En estos trabajos se descubrieron también correlaciones entre conducta gratificadora o castigadora y nivel de satisfacción de la pareja, es decir, que las parejas con problemas exhiben interacciones menos gratificantes y más castigadoras que las parejas sin problemas (Jacobson, 1979; citado en Costa y Serrat, 1993). De esta manera, muchos estudios de intervención en la relación de pareja, cuya efectividad se ha demostrado, se centran en el entrenamiento de habilidades de asertividad y de comunicación, de solución de problemas, de manejo de contingencias así como de la reestructuración de

pensamientos irracionales (Chávez, 1994).

En general, en el estudio de la relación de pareja resulta conveniente que exista una serie de instrumentos que proporcionen posibilidades de análisis y datos claros sobre los aspectos más relevantes de dicha relación.

Con respecto a lo mencionado en este capítulo, se puede hacer notar que la relación de pareja ha sido abordada por distintos enfoques psicológicos, tales como el psicoanalítico, el sistémico y el cognitivo-conductual. Estos enfoques han conceptualizado a la pareja y a su problemática de diversas maneras y han propuesto diferentes alternativas de evaluación y de intervención que tienen lugar en el proceso terapéutico.

Los enfoques psicoanalítico y sistémico, al abordar la relación de pareja, han proporcionado algunos elementos teóricos y clínicos importantes que permiten, de alguna manera, explicar o intervenir, según la perspectiva, dicha relación. No obstante, el enfoque cognitivo-conductual ha propuesto una perspectiva teórica y terapéutica que ha manifestado ser operativa, funcional y orientada hacia la solución práctica de los problemas, ya sean individuales y/o pareja.

Asimismo, dicho enfoque no sólo se ha centrado en analizar y explicar la relación de pareja desde una aproximación clínica sino también a partir de una aproximación experimental. Respecto a ésta, se han llevado a cabo investigaciones que evidencian, de manera general, las diferencias que existen en el intercambio conductual de parejas con o sin dificultad (conflicto) y la relación de ésto con el nivel de satisfacción de la pareja.



Por último, aunque muchos elementos son analizables por el modelo cognitivo-conductual, hay algunos aspectos que no se han explicitado bajo un rubro específico en esta perspectiva pero que tienen cierta influencia en la satisfacción y funcionalidad de la relación de pareja, tal es el caso de la autoestima.

En relación con ésta, los enfoques psicoanalíticos y sistémico no la han considerado como un aspecto relevante para el crecimiento del individuo en los ámbitos en el que éste se desenvuelve, puesto que el primero se enfoca al desarrollo de la personalidad y procesos individuales y el segundo se centra básicamente en mantener y favorecer las relaciones que se establecen dentro del sistema enfatizando en la comunicación. Por otra parte, el enfoque cognitivo-conductual se enfoca en las cogniciones, es decir, en las valoraciones y pensamientos que el individuo hace de su ambiente y de sí mismo a partir de sus experiencias, lo que permite entender la autoestima bajo este modelo.

Con base en lo anterior, el presente trabajo se basa en el enfoque cognitivo-conductual puesto que parte de una concepción teórica y experimental que posibilita realizar una intervención clínica, con la cual se puede entender el porqué, cómo y para qué del proceso terapéutico, en ésta se toma en cuenta la historia del individuo, centrándose particularmente en el aquí y ahora del mismo para lograr una modificación práctica y funcional de su comportamiento. Además, este enfoque estudia e incide en las cogniciones del individuo relacionadas con su conducta y con las circunstancias ambientales.

En conclusión, todavía falta mucho que hacer dentro del área experimental y clínica para ampliar los conocimientos y las alternativas terapéuticas que se tiene actualmente y así,

contribuir a la resolución favorable y/o funcional de los conflictos que se presentan en la relación de pareja. De la misma manera, aún no se consideran o se identifican todos aquellos factores o variables que influyen en la funcionalidad y en el nivel de satisfacción de dicha relación. Por lo que en este trabajo se considera que un factor que puede influir en dicha funcionalidad y satisfacción de la relación de pareja es la "autoestima".

### CAPITULO III

#### AUTOESTIMA Y RELACION DE PAREJA

El ser humano es fundamentalmente un ser social que tiende a unirse con otras personas para realizar actividades, para compartir momentos de triunfo o fracaso y para no sentirse solo. Asimismo, busca la compañía de otros porque tiene ciertas necesidades afectivas que puede satisfacer de una manera plena al relacionarse con otras personas, entre ellas con su pareja.

Cuando dos personas conforman una pareja se da inicio a un largo proceso de conocimiento e intercambio mutuo puesto que cada miembro de ésta es un sujeto individual diferente del otro que cuenta con su propio aprendizaje e historia personal.

En dicho aprendizaje el individuo adquiere una serie de valores, creencias y actitudes que determinan, hasta cierto punto, su comportamiento y su manera de pensar.

Cabe señalar que es lo que cada uno piensa lo que permite experimentar determinados sentimientos; y éstos no son simples emociones que suceden sino son reacciones que cada quien elige tener y manifestar (Forward, 1993). En otras palabras, todas las emociones y sentimientos que una persona tiene son resultado directo de un pensamiento o una serie de pensamientos que se suscitaron anteriormente, aún cuando en ocasiones no sean fáciles de identificar.

El aprender a pensar y sentir de determinada manera es un proceso individual que le va a permitir a cada persona percibirse a sí misma, a su ambiente y responder a éste en

función de las experiencias que tenga en el transcurso de su vida. Esto es, el individuo puede decidir, aunque a veces no se percate de ello, qué tipo de pensamientos va a tener, cómo se va a sentir y cómo va a reaccionar, según lo que perciba e interprete de sí mismo, de los diferentes ámbitos en los que está involucrado y de las personas con las que mantenga una relación más cercana y afectiva.

Las diferentes facetas de uno mismo, a consideración de Bednar y cols. (1989), dan origen a ciertas emociones que están asociadas con los diversos roles en los que el individuo actúa; y es la experiencia afectiva asociada con esos roles en los que él se involucra lo que define la presencia o ausencia de autoestima.

La autoestima es un sentimiento o sensación afectiva y duradera de valor personal basada en autopercepciones precisas. Un individuo con autoestima se acepta, respeta y valora conforme a lo que interpreta y percibe de su contexto así como a la interacción que establece con otros. Esto le permite, a su vez, respetar a los demás, dar un valor a cada persona con la que interactúa y aceptar tal como son a los que le rodean. De este modo, sus relaciones se basan en el respeto mutuo al derecho que tiene cada persona a tomar sus propias decisiones y evita imponer sus valores a la gente que aprecia.

En una relación de pareja en la que cada integrante tiene como base el amor y el respeto para sí mismo y para su compañero le permite a cada uno comportarse y decir lo que desee sin expectativas especiales y sin exigencias. Es una asociación entre dos personas que se aceptan y valoran por lo que son y que ninguno de los dos estaría dispuesto a que el otro fuese algo que no haya elegido o decidido por sí mismo.

Por tal motivo, en estas relaciones resulta poco probable que exista ese forcejeo constante que implica el pensar y hablar por la otra persona y exigir que haga lo que se supone que tiene que hacer o debería hacer.

Desafortunadamente, cabe mencionar que este tipo de relación no es muy común en una cultura como la de la sociedad mexicana en la que se ha enfatizado a lo largo de muchos años el dominio y/o sometimiento, entre otras cosas, de uno de los dos miembros de la pareja. No obstante, en épocas recientes se ha dado una transformación del rol y de la personalidad de la mujer y principalmente un ajuste del hombre a este cambio, lo que implica también un cambio en el tipo de relaciones que establecen.

Ahora bien, la relación de pareja es una experiencia que pone totalmente a prueba al individuo ya que en ésta proyecta su historia, sus problemas y la responsabilidad que tiene para enfrentarlos, su habilidad para identificar sus sentimientos y comunicarlos, su capacidad para adaptarse, escuchar y negociar, entre otros aspectos (Aguilar, 1990). De esta manera, lo que es el individuo probablemente influya en la satisfacción y funcionalidad de su relación, o bien, en la insatisfacción o disfuncionalidad de la misma.

El proceso de integración de una pareja dependerá en gran medida del manejo de ciertos elementos, tales como la información que cada uno tenga de su pareja y de sí mismo, la forma de reaccionar ante las personas, las estrategias utilizadas para solucionar problemas, el tipo de comunicación el manejo de la ansiedad ante situaciones problemáticas, las expectativas de la pareja y del matrimonio, entre otros (Barrientos, 1990). Por lo anterior, es importante que cada integrante de una pareja cuente con cierto nivel de autoestima para que tenga la habilidad de decidir con quién

va a establecer una relación sentimental amorosa y cómo va a ser su interacción, identifique sus necesidades y las de su pareja y cómo puede satisfacerlas, acepte las características y actividades personales de su compañero, identifique en qué son compatibles y en qué no así como desarrolle y ponga en práctica la habilidad para comunicar honesta y claramente lo que piensa y requiere de las situaciones o de la gente y busque la oportunidad para resolver favorablemente las dificultades que se le presenten al relacionarse con otros, en especial con su pareja.

Con base en lo anterior, en este capítulo se explican algunos de los factores que influyen en la relación de pareja para que ésta pueda ser satisfactoria y funcional. Se enfatiza en la autoestima por ser un factor esencial, aunque no exclusivo, en el desarrollo de la personalidad del individuo que puede contribuir a que éste adquiera y ponga en práctica ciertas habilidades que le permitan una relación positiva consigo mismo y con las personas que interactúa en diversos ámbitos.

### 3.1. La Autoestima como Elemento Importante en la Relación de Pareja

"Quiero amarte sin aferrarme, apreciarte sin juzgarte, unirme a tí sin invadirte, invitarte sin exigirte, dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte y ayudarte sin ofenderte. Si puedo obtener de tí el mismo trato, entonces nos habremos conocido verdaderamente y podemos beneficiarnos mutuamente" (Anónimo).

No existe una receta mágica para alcanzar una vida feliz y para tener una relación de pareja perfecta. Se tiene que

trabajar activa y constantemente para identificar y deshacerse de las diferentes creencias irracionales que controlan las relaciones interpersonales poco satisfactorias, además de que se requiere de tomar conciencia de uno mismo.

El amor de pareja se construye sobre el deseo de cada miembro de mantener la seguridad y la satisfacción del otro como factores tan importantes y significativos como los propios. Es un amor que crece con el respeto y la dedicación hacia el compañero, igual al amor que se tiene uno mismo (Ehrlich, 1989).

Cuando el individuo se encuentra bien consigo mismo puede dar lo mejor de sí a los demás; el modo como se sienta éste con respecto a sí mismo influye en todos los aspectos de su vida desde la manera en que actúa y se relaciona con su familia, sus amigos y su pareja (Aguilar, 1984).

De esta manera es importante que el individuo aprenda a conocerse a sí mismo, que se acepte y se respete con sus potencialidades y limitaciones, que acepte y respete a los demás como diferentes e independientes de él mismo, que aprenda a dar y recibir una retroalimentación constructiva y que reconozca que los otros tienen sus propios sentimientos, ideas, necesidades y experiencias. Al lograr ésto, el individuo podrá ser auténtico y congruente en cualquier relación interpersonal que establezca, principalmente en una relación de pareja, ya que alguien que se ama y se acepta a sí mismo es capaz de aceptar y amar a los demás (Sastre, 1994).

En general, se puede decir que el éxito o fracaso de una relación de pareja así como el desarrollo de sus integrantes va a depender, en gran medida, de uno de los elementos que contribuye a la formación individual de los mismos, tal es el caso de la autoestima.

Con lo anterior, resulta conveniente tener claro que se entiende por autoestima y cuál es la importancia de ésta para el individuo en sí mismo y en la interacción con los demás.

### 3.1.1. Definición e Importancia de la Autoestima

La autoestima, aún cuando es relativamente poca la información que se tiene sobre ésta, es considerada como un atributo personal altamente favorable para el individuo; por lo que ha llamado la atención de varios autores.

Bednar y cols. (1989) afirman que los diferentes aspectos de sí mismo producen un perfil de emociones asociadas con los varios roles en los que está involucrado el individuo; y es justamente la experiencia de ésta asociada con esos roles lo que define la presencia o ausencia de autoestima. De este modo, definen a la autoestima como una sensación afectiva de valor personal basada en percepciones propias.

Para Shuller (1980; citado en Lara, 1991) la autoestima es un sentimiento de valor personal y de respeto de sí mismo; es la confianza y la creencia sincera en uno mismo.

Arguile (1981) considera a la autoestima como la medida en que una persona se aprueba, se acepta a sí misma y se considera como digna de elogio, ya sea de manera absoluta o en comparación con otros. Además, para este autor, la autoestima tiene un núcleo estable junto a una serie de estimas periféricas basadas en las diferentes relaciones de roles.

Owens (1987) afirma que la autoestima es esencialmente una estructura social internalizada, ya que ésta se configura en las constantes interacciones que tiene el individuo con otros; así, éste es capaz de evaluarse a sí mismo en función



de las apreciaciones y percepciones que otros han tenido de él.

Rodriguez y cols. (1988) consideran que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano, puesto que es el conocimiento y la práctica de todo el potencial de cada individuo. Según estos autores, una persona que se conoce y se da cuenta de sus cambios, que crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades así como se acepta y se respeta tal como es tiene una autoestima positiva; en cambio, una persona que no se conoce, no se acepta y no se respeta tiene una concepción pobre de sí misma y, por lo tanto, tiene una autoestima negativa.

Coopersmith (1981; citado en Verduzco y cols., 1989) define a la autoestima como a la evaluación que un individuo hace y mantiene constantemente en relación consigo mismo y con los demás, expresando una actitud de aprobación o de rechazo; e indica el grado en que el individuo se siente capaz, exitoso y valioso. De este modo, la autoestima es una experiencia que el individuo comunica a otros por medio de informes verbales y de comportamientos.

Branden (1984) considera que la autoestima es el respeto y la confianza que un individuo tiene de sí mismo; refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar, comprender y superar sus problemas así como para hacer respetar y defender sus intereses y necesidades. Es el componente evaluativo del concepto de sí mismo, lo cual influye en los sentimientos y en la conducta del individuo. Asimismo, Branden (1976) menciona que la evaluación que un individuo hace de sí mismo tiene efectos en lo que siente y piensa, así como en la actitud o manera de comportarse en la relación con otros.

Con base en estas definiciones, se puede decir que la autoestima es el resultado de la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe, así como de la relación que establece con otras personas.

Ahora bien, el modo como se siente un individuo respecto a sí mismo afecta en forma decisiva todos los aspectos de su experiencia; de hecho sus respuestas emocionales y conductuales dependen de quién es y qué piensa que es (Branden, 1994).

El pensamiento de un individuo, que se entiende como el diálogo interno que hace consigo mismo valorando la experiencia particular que tenga, influye de manera directa en sus sentimientos y acciones y va a depender si éste es positivo o negativo para que experimente determinadas sensaciones o emociones así como muestre ciertas actitudes que beneficien o debiliten su interacción con otros y con el ambiente.

Además, es en sus respuestas y actitudes como el individuo se va conociendo; y es a través de todos los papeles que vive como tiene que ir conociendo, aceptando y respetando a otros como lo hace consigo mismo. Por lo que autoestimarse implica estimar a los demás; y según sea la autoestima de una persona será la imagen que tenga de sí misma y como se perciba a sí misma percibirá a los demás (Rodríguez y cols., 1988).

De esta manera, la satisfacción o insatisfacción de un individuo en sus relaciones interpersonales dependerá de si es capaz o no de tener una relación positiva consigo mismo.

Por lo anterior, se puede afirmar que la autoestima es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y

la autorrealización en sí mismo y en su relación con otros, en especial en su relación de pareja (Rodríguez y cols., 1988). Asimismo, cabe señalar que la autoestima depende de las elecciones que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos y acciones así como de las responsabilidades que asuma (Branden, 1994).

En general, la importancia de la autoestima radica en que ésta es la base de la capacidad de un individuo para responder de manera activa y positiva en su trabajo, con su familia, con sus amigos y, sobre todo, con su pareja.

### 3.1.2. Características de Individuos con Autoestima Alta y Baja

A lo largo de su vida cada persona se forma una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Existen personas que piensan firmemente en su capacidad para aprender y progresar; y por el contrario, hay otras que están convencidas de su incapacidad para aprender y triunfar aún cuando tengan cualidades y aptitudes para lograrlo. Esto muestra la diferencia que existe entre los individuos que poseen una alta autoestima y una baja autoestima.

Idealmente, todos los individuos deberían disfrutar de un alto nivel de autoestima experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecen ser felices. Sin embargo, hay mucha gente que tiene y mantiene sentimientos de inseguridad, dudas sobre sí misma, culpa y miedo (Branden, 1994). Por lo que tener una autoestima alta o positiva implica que el individuo se sienta capaz, valioso de sí mismo y de lo que puede lograr.

Una persona con autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar su propio valor y aceptarse totalmente a sí misma está dispuesta a aceptar y respetar el valor de los demás.

Cabe señalar que un individuo que tiene una autoestima alta no significa que se encuentre en un estado de éxito total y constante, sino que también le implica reconocer y aceptar sus limitaciones, debilidades y defectos así como sentir orgullo por las habilidades y capacidades que posee.

Todo individuo tiene momentos difíciles cuando el cansancio le abruma, los problemas se acumulan y tanto el entorno físico como personal le parecen insoportables; no obstante, una persona con autoestima alta considera estos momentos de depresión o crisis como un reto que cree superar para salir adelante y más fortalecida que antes así como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios (Rodríguez y cols., 1988).

Es importante mencionar que este tipo de personas también experimentan sentimientos de tristeza, enojo, impotencia, entre otros, ante situaciones desagradables o insatisfactorias; pero no se dejan llevar únicamente por estos sentimientos, sino que tienen la habilidad de analizar porqué suceden dichas situaciones, de reconocer y aceptar cómo se sienten y de planear qué pueden hacer de diferente para obtener un beneficio personal.

De esta forma, el desarrollar una autoestima alta implica desarrollar la convicción de que cada uno es competente y

valioso, lo que equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad y optimismo. Cuando más alta sea la autoestima de un individuo, más probabilidades tiene de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas puesto que la vitalidad y la generosidad de ánimo son más satisfactorias para sí mismo y para otros que el vacío afectivo y la tendencia de abusar de los demás (Branden, 1994).

En general, un individuo con una autoestima alta se percata de sus sentimientos, deseos, pensamientos y actitudes así como aprende a valorar su experiencia y a no mantener consigo mismo una sensación de rivalidad.

Ahora bien, existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja ya que piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas y menospreciadas por los demás; y constantemente se predisponen a situaciones difíciles o catastróficas y es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad y el aislamiento lo que provoca que se vuelvan apáticas e indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que les rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por lo que actúan con despotismo y desprecio hacia los demás.

Además, experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a pensamientos, emociones y comportamientos más destructivos.

Cuando estas personas, con baja autoestima, sufren derrotas se sienten desesperadas y se cuestionan "¿cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así?". Los sentimientos de

inseguridad e inferioridad que experimentan dichas personas las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen; situación que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuencia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Estas actitudes generan en ellas que acumulen el sufrimiento y separen a los individuos, a las parejas y a las familias (Rodríguez y cols., 1988).

Es necesario considerar que todos los individuos pueden tener pensamientos y/o sentimientos negativos, pero la diferencia radica en que algunos los apropian y los vuelven una característica personal mientras que otros los vivencian sólo por determinado tiempo y buscan la posibilidad de modificarlos.

En general, tener una autoestima baja o negativa implica sentirse inseguro y poco valioso como persona (Branden, 1994).

Con lo anterior, es importante tener presente que en el proceso de formar imágenes más positivas que negativas de sí mismo, el individuo tiene que modificar su pensamiento respecto a sí mismo y por consiguiente, sus respuestas emocionales y conductuales cambiarán. De la misma manera, aunque se entiende que cada individuo es responsable de su autoestima, éste tiene la opción de acrecentar o deteriorar la autoconfianza y el autorrespeto de cualquier persona, sobre todo de su pareja, así como los demás tienen la misma opción en sus interacciones con él.

### 3.1.3. Influencia de la Autoestima en la Relación de Pareja

La autoestima de un individuo se configura en las constantes interacciones que tiene con las personas que le rodean, esto es, sus familiares, sus amigos, sus compañeros y su pareja, los cuales contribuyen a conformarla según los atributos y las características que perciban de él. Por lo tanto, la autoestima de una persona depende, en gran medida, de cómo se perciba a sí misma y cómo la perciban los demás; y es en función de esto como piensa, siente y se comporta.

Además, para que un individuo pueda nutrir la autoestima de otros, particularmente de su pareja, así como permitir que otros lo hagan con él se tiene que relacionar con los demás desde su visión de lo que merece y vale, proporcionándoles una experiencia de aceptación y respeto (Branden, 1994).

No obstante, como lo señala Satir (1994), es importante poseer un alto nivel de autoestima para sentirse lo suficientemente seguro y valorado como para relacionarse con otros sin temores.

De esta manera, la autoestima en la relación de pareja juega un papel determinante debido a que cuando una persona se siente inferior a su pareja, sea física, económica e intelectualmente, agrede y maltrata para sentirse que tiene poder ante la misma.

Cuando un miembro de la pareja posee un bajo nivel de autoestima se enfrenta a una situación poco deseable ya que, en muchas ocasiones, el tratar de elevarla implica un cambio radical. El primer cambio que el miembro de la pareja con baja autoestima debe realizar comienza con el hecho de ser

sincero con sus propios sentimientos, es decir, mostrar congruencia entre lo que dice y lo que verdaderamente siente. Dicha congruencia es de vital importancia, puesto que al ser sincero consigo mismo es muy probable que sea sincero con su pareja (Esteva, 1992).

Un aumento en la autoestima constituye un resultado de cualquier esfuerzo por cambiar; una vez que la persona empieza a percartarse que puede influir en lo que le rodea y en sus relaciones, comienza realmente a sentirse muy distinta en relación con ella misma y con su vida (Forward, 1993).

Además, el poder de la congruencia proviene de que las palabras reflejan los sentimientos, es decir, que las expresiones corporales y faciales van de acuerdo con las palabras y las acciones van acorde con todo ésto (Satir, 1994). De esta manera, si no existe congruencia en el individuo y en su relación de pareja es muy probable que ambos miembros sean destructivos, se decepcionen mutuamente, no se muestren amor y su autoestima sea lastimada.

En sí, un aspecto importante para cambiar consiste en que el individuo acepte con franqueza los sentimientos lo que es esencial para establecer una relación de pareja y, por consiguiente, para ser congruente consigo mismo y con los demás; de lo contrario cuando las personas no se sienten congruentes sus relaciones se vuelven una serie de juegos de poder y de operaciones de ganar y perder que dañan la autoestima y la relación.

Ahora bien, el sentirse fuerte y poderoso es un aspecto importante para elevar el sentimiento de autoestima. El poder es indispensable para que cada individuo se proteja, pero también lo es para que se relacione con los demás



haciéndose responsable de sus propios actos y no dejando la responsabilidad propia a otro(s), ya que cuando se hace responsable a otra persona de los actos individuales se establece una brecha en la cual no se puede mantener una relación favorable, satisfactoria y funcional (Satir, 1994).

Por ésto, cuando un miembro de la pareja posee una autoestima baja se emplea dicho poder para humillar y sobajar a la otra persona tratando de sentirse mejor a pesar del sufrimiento e insatisfacción del otro. Al tener una baja autoestima, dicho miembro provoca que su pareja y las demás personas que lo rodean tengan una pobre opinión de sí mismo, lo que imposibilita establecer una comunicación efectiva con ellos (Esteva, 1992).

Esta situación conduce a la pareja a que establezca uno o varios tipos de comunicación que tienen una influencia negativa al cuerpo y encasillan su relación entre ellos mismos y con otros de una manera destructiva, inerte, distante y frustrante. De la misma forma, limitan el uso de los recursos y las habilidades que cada uno posee y de su capacidad para crecer con ayuda de los demás; frustran los sueños que cada uno tiene para sí mismo e incrementan el miedo y la dependencia (Satir, 1994).

De este modo, un individuo que se acepta y valora a sí mismo de manera positiva, es decir, tiene una alta autoestima es capaz de respetar, valorar y amar a otros, particularmente a su pareja, sin condiciones y en libertad con la seguridad de que podrá satisfacer sus propias necesidades y dejará que otros satisfagan las suyas. Esta actitud favorece enormemente la posibilidad de que establezca una relación funcional con la persona que elija como pareja.

Asimismo, el que un individuo desarrolle un nivel alto de autoestima lo conduce a establecer una relación de pareja satisfactoria y positiva en la que ambos miembros de la misma pueden experimentar un verdadero contacto afectivo, lo que significa que actúen con honestidad y que compartan los intereses y las preocupaciones en común, así como que mantengan la integridad, favorezcan la autoestima de cada uno y fortalezcan sus relaciones consigo mismo, entre ellos mismos y con las otras personas.

Con lo anterior, se puede identificar que la autoestima innegablemente influye en el tipo y la forma en que cada individuo se relaciona con otro, sobre todo en el aspecto sentimental, ya que lo que él perciba y valore de sí es lo que buscará y proyectará a otros. Por lo tanto, al elegir a determinada pareja, la autoestima de ambos miembros de pone en juego puesto que cada uno tiene sus propios intereses, valores y opiniones de lo que desea y de lo que puede dar, buscando a una persona compatible a esa imagen y concepto que tiene de sí mismo.

Además de la autoestima, cabe señalar que existen otros factores que intervienen para decidir con quién se entablara una relación de pareja. A continuación se exponen brevemente dichos factores.

### 3.2. Elección de Pareja

La relación de pareja es una de las relaciones más significativas, vinculantes y trascendentes para los hombres y las mujeres que la constituyen ya que permite experiencias innovadoras y realizadoras dentro y fuera de la misma, en la

que dichas experiencias son compartidas y están fuertemente vinculadas al compromiso de apoyo mutuo en la búsqueda del crecimiento y estima individual.

La elección de pareja es una decisión crucial en la vida del individuo, sobre todo si la persona elegida es la definitiva para consolidar un matrimonio y formar una familia. Por tal motivo, el elegir a una pareja implica identificar muchos elementos que, además del amor, intervienen en la compatibilidad con su compañero.

Existen diversas razones para elegir a una pareja específica ya sea por la compañía, el buen trato, el amor, el escape, la soledad, el desarrollo personal, o bien, por la expectativa de un estado mucho más reforzante que la soltería. Además, hay muchos aspectos que inducen a los individuos a hacer una determinada selección de un cónyuge potencial, tales como la educación, la religión, la estructura familiar, la necesidad de compañía y conversación, los factores de personalidad, como lo es la autoestima; y/o la inclinación por un tipo de vida determinado (Novoa, 1988).

La autoestima es un factor que permite a cada integrante de la pareja identificar cuáles son sus necesidades y cómo puede satisfacerlas. Si el interés personal de cada uno es iniciar una relación de pareja, al tener presentes dichas necesidades es muy probable que elijan a alguien que sea compatible con sus actividades, pensamientos y sentimientos, entre otros aspectos.

La búsqueda de una pareja, según Anderson (1980), se realiza dentro de un segmento restringido de la población que puede cubrir un conjunto de factores como raza, religión, clase social, localización de residencia, ingreso, edad, nivel de

educación, inteligencia, etc. Estos elementos funcionan para elegir el tipo de persona con quien resulte más probable la interacción y sea más afín con las características personales así como con los intereses y los valores culturales.

Sin embargo, si bien es cierto que estos factores proporcionan información valiosa para acercarse y elegir una pareja, no son suficientes para determinar si con la persona elegida se pueda establecer una relación funcional, satisfactoria y duradera. Por lo que, como lo menciona Becker (1987), cada individuo debe tomar en cuenta los intereses propios y en común con la pareja potencial, las características y los rasgos definitorios de la personalidad de ambos así como las habilidades que cada uno posee.

Así, la elección potencial de una pareja depende de las personas que la constituyen; y esta elección es el resultado de una elevada tasa de intercambios reforzantes que ocurren durante los primeros contactos de la pareja, los cuales sirven de base para la persistencia y profundización de la futura relación (Barrientos, 1990). Estos intercambios por lo general son positivos y favorecen a incrementar la autoestima propia y de la pareja.

Ahora bien, la relación de pareja se inicia con el noviazgo, en el cual cada uno de los integrantes de la diada proporciona al otro gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos y procura estar dispuesto cuando el otro lo requiere, mostrándose lo más agradable posible y arreglando su vida para pasar el mayor tiempo juntos.

Es importante mencionar que el tiempo que dure una relación de pareja durante el noviazgo no determina el grado de satisfacción en la misma, pero si es un aspecto a considerar.

Mientras más tiempo tengan los miembros de la pareja para conocerse, mayor oportunidad tendrán de darse cuenta si la pareja elegida es compatible con sus intereses, expectativas y deseos personales.

Por ésto, el noviazgo es la etapa en la que ambos miembros de la pareja tienen la posibilidad de identificar las actividades y características que comparten y las que no, así como si son capaces de aceptar y de poder negociar las diferencias que existan entre ellos; y si no tomar la decisión de dar por terminada la relación con el fin de evitar un fracaso posterior. Desafortunadamente, son pocas las parejas que se percatan de la importancia que tiene la elección y la relación de pareja, lo cual implica un análisis cuidadoso, sistemático y deliberado más que el hecho de estar "enamorado" (Esteva, 1992); y ésto sucede por que, en muchos casos, ninguno de los miembros se conoce, se ama, se respeta y se valora, es decir, existe en ambos o en alguno de ellos una falta de autoestima.

De este modo, es necesario que los integrantes de una pareja consideren que el "amor" es indispensable en su relación pero que no lo es todo y que al tomar la decisión de vivir juntos tengan en cuenta otros factores ajenos al amor, iniciando por lo que sienten y quieren para sí mismos.

Cabe señalar que muchas parejas deciden casarse porque piensan que están enamoradas, cuando en realidad su amor es un disfraz de expectativas inmaduras y poco realistas (Ehrlich, 1989). Además, si bien es cierto también que muchas personas se casan por convicción propia, otras se casan por presiones sociales y/o familiares. Cuando un miembro de la pareja está inconforme con su vida en familia desea casarse cuanto antes, quiere huir de la situación y se

refugia en el matrimonio con la idea de que en éste podrá resolver y olvidar todos sus problemas; situación que es relativa ya que se le presentarán otros problemas a los que no estaba preparado y que, probablemente, decida volver a huir ya sea por medio de la infidelidad o el divorcio.

Una persona con baja autoestima busca puertas falsas o escapa de la situación y de las personas, en vez de enfrentarlas.

Por otra parte, la mayoría de las parejas suponen que después de establecer una relación ésta se mantendrá por sí sola y será funcional, lo cual con el tiempo se deteriora y se debilita. La funcionalidad de una pareja depende de la participación de ambos miembros, quienes deben aceptar y estar de acuerdo en mantener una igualdad de oportunidades y responsabilidades a través de un compromiso emocional en el que se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo de cada uno y de la pareja en sí (Esteva, 1992).

Con respecto a esto, Costa y Serrat (1993) señalan que la relación de pareja se mantiene mientras el intercambio de conductas de tipo cognitivo, emocional y motor que se presenta entre ambos integrantes de la diada resultan reforzantes o gratificantes para los dos y, por lo tanto, cuando este intercambio deja resultar satisfactorio para uno o ambos se originan desacuerdos o conflictos que requieren del empleo de ciertas habilidades para que la pareja recupere su equilibrio emocional.

Las problemáticas a las que la pareja puede enfrentarse provienen de diferentes fuentes. Probablemente, la pareja se comprometió o contrajo matrimonio sin haber concluido el proceso de conocimiento mutuo que implica elegir al futuro

compañero y que es una finalidad del noviazgo como ya se mencionó; o bien, ambos miembros pensaron que lo único importante era el amor que sentían mutuamente.

Sin embargo, como afirma Drakeford (citado en Barrientos, 1990), en muchas parejas es característico un analfabetismo marital que manifiesta la carencia de habilidades necesarias para relacionarse, lo que obliga a los individuos a responder únicamente a los aspectos biológicos elementales e iniciar una relación, sea de noviazgo o matrimonial, sobre bases falsas; esta situación provoca, en gran medida, que este tipo de relaciones estén destinadas a fracasar aún antes de iniciarse.

Dicha carencia es consecuencia, entre otras cosas, de la falta de confianza y seguridad en sí mismo de cada miembro de la pareja así como de la poca estima y respeto para su persona, lo cual evidencian en su comportamiento (verbal y no verbal) ante los demás y no favorece la relación con otros,

En general, establecer una relación de pareja básicamente contempla desde su inicio la búsqueda hacia un estado de equilibrio e igualdad que adquirirá ciertas características al irse desarrollando. Por lo que es favorable que los miembros de la pareja tengan un alto nivel de autoestima y cuenten con ciertas habilidades que les permitan desarrollarse paralelamente en el mismo grado, pero guardando cierta distancia que les haga sentirse libres e independientes con la seguridad suficiente de que serán aceptados tal y como son por parte de su pareja.

Además, dicho nivel de autoestima conduce al individuo a buscar la oportunidad de desarrollar y emplear habilidades que le posibiliten interactuar con otros a partir de fomentar

pensamientos positivos para sí mismo y para su ambiente, comunicar lo que piensa y siente honestamente así como enfrentar las dificultades presente, buscando la solución más adecuada para él y para los que estén involucrados.

### 3.3. Habilidades Indispensables en la Relación de Pareja

Sólo hasta que dos personas viven juntas experimentan las dificultades de esta convivencia y por su falta de entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas se inicia un intercambio desigual de reforzamiento que propicia un deterioro en su relación.

A saber, la formación de la pareja es una de las transiciones más complejas y difíciles a las que se enfrenta el ser humano; sin embargo, el individuo por lo general concibe esta formación como una transición al gozo y al placer sin tomar en cuenta sus dificultades. De hecho, muchas personas consideran que el establecer una relación encaminada al matrimonio es una meta más que un proceso. Este punto de vista contribuye a que las dificultades normales de adaptación a dicha relación no sean vistas como tales, sino a que se vayan creando expectativas falsas acerca de un posible matrimonio (Freidberg, 1985).

La relación de pareja, sobre todo en el matrimonio, requiere de un continua renegociación de aspectos y habilidades personales e interpersonales que cada uno de los miembros tenía definido para sí mismo en forma diferente; o bien, que tiene que definir y poner en práctica para la satisfacción de su relación.

Esto el individuo lo puede llevar a cabo a partir de que



identifique lo que requiere, lo que puede ofrecer y la disposición que tiene para sí mismo así como para hacer funcionar positivamente su relación de pareja o de otro tipo.

De esta manera, resulta indispensable que en una relación de pareja, como en cualquier relación interpersonal, los miembros que la integran cuenten con habilidades que posibiliten la funcionalidad y satisfacción plena de la misma. Por lo anterior, a continuación se describen las habilidades de desarrollar pensamientos funcionales-positivos, de comunicación y de solución de problemas, la importancia de éstas en la relación de pareja así como la influencia que puede tener la autoestima del individuo para ponerlas en práctica, ya que pueden contribuir a decrementar o incrementar la autoestima del mismo.

### 3.3.1. Habilidad para Desarrollar Pensamientos Funcionales

Para que el individuo tenga el control de sus emociones y de sus acciones debe empezar por controlar sus pensamientos.

La autoestima del individuo implica que éste tenga un pensamiento, un sentimiento y una actitud ante él y los otros, según la valoración e imagen de sí mismo, ya sea positiva o negativa.

Lo que piensa e interpreta un individuo de sí mismo, del contexto que le rodea y de las personas con las que convive influye, en gran medida, en su capacidad para poner en práctica habilidades de comunicación y solución de problemas.

Lo que un individuo se dice a sí mismo, su lenguaje interno o

las imágenes que evoca juegan un papel preponderante en generar lo que siente. Muchos de los malestares que sufre no provienen ni son causa directa de las experiencias que vive, sino de la manera en cómo las procesa o interpreta (Aguilar, 1984).

La mayoría de las personas no se percatan de que lo que sienten y de que la forma en que actúan es resultado directo de lo que piensan. Creen que sus sentimientos y sus reacciones son producto de los acontecimientos externos, sin darse cuenta que existe un pensamiento antes de que pueda haber un sentimiento (Forward, 1993).

Asimismo, mucha gente no considera que gran parte de sus pensamientos proceden de suposiciones que a menudo se dan por hechas. Cuando se ponen en claro dichas suposiciones se aclaran también los malos entendidos y los consecuentes resentimientos. Además, muchos creen que el simple hecho de decir algo equivale a que el otro oiga y entienda; situación que no puede saberse hasta que se corrobore con la otra persona lo que está diciendo o cuando se conozcan los conceptos de la misma (Satir, 1994).

De esta manera, aprender a distinguir lo que se piensa de lo que se siente es un paso importante en el crecimiento individual de una persona, ya que aislar y reconocer los pensamientos precedentes de determinados sentimientos le permitirá cambiar su comportamiento y sus reacciones así como empezar a ejercer cierto control sobre éstas (Forward, 1993).

Con lo anterior, se puede afirmar que el individuo primero piensa y luego siente, lo cual sucede a tal velocidad que en condiciones normales no se percata con facilidad de que esto ocurre; por el contrario, identifica las causas de los

malestares fuera de si mismo creyendo que del ambiente sigue directamente la emoción.

Ahora bien, Aguilar (1984) señala, basándose en lo propuesto por Albert Ellis, que existen dos tipos de pensamientos o ideas que tienen diferentes efectos en el estado emocional y comportamental del individuo. Estos tipos de pensamientos se conocen como "irracionales" y "racionales"; Estos contribuyen a determinar el nivel de autoestima de cada uno.

Los pensamientos o ideas irracionales crean en el individuo malestares ocasionales destructivos y se caracterizan por ser falsos, demandantes y absolutistas, catastróficos e irresponsables. Estos pensamientos provocan emociones poco funcionales o negativas tales como apatía, desmotivación, depresión, enojo, inseguridad, inhibición, etc... que impiden actuar competentemente, deterioran la comunicación satisfactoria en las relaciones interpersonales y, sobre todo, en la relación de pareja, dañan la estima personal o la autoestima e interfieren con las actividades constructivas necesarias para la solución de los problemas que enfrenten.

Por otro lado, los pensamientos o ideas racionales ayudan a convertir un malestar destructivo en una incomodidad manejable o eliminar totalmente un problema y se caracterizan por ser verdaderas, probabilísticas, realistas constructivas, comprensivas empáticas y responsables. Estos pensamientos son formas de interpretar la realidad de manera tal que se disminuyen las emociones poco funcionales o negativas y se generan sentimientos y comportamientos funcionales que contribuyen a resolver de manera satisfactoria y positiva las experiencias desagradables y difíciles a las que se enfrenta el individuo.

En sí, los sentimientos y las reacciones que experimenta una persona ante otra o ante una situación particular pueden ser

muy distintas a las que experimenten otras personas con la misma gente y en la misma situación puesto que la diferencia en el sentir y el reaccionar está definida por lo que cada una piensa respecto a sí misma, a tal persona o a tal situación así como por las ideas o creencias que poseen, según su estilo de vida.

Con respecto a la pareja, la satisfacción de su interacción está relacionada con la valoración e interpretación que ambos miembros de la misma hacen de sí mismos y de la conducta del otro.

La valoración y estimación que cada cónyuge potencial hace del comportamiento del otro puede estar matizada por hábitos cognitivos erróneos adquiridos por uno o ambos integrantes de la pareja. Estos errores propician el desarrollo de suposiciones inadecuadas que interfieren con la comunicación de los mismos y además, dan lugar a estados de ansiedad y/o depresión en cada uno de ellos (Costa y Serrat, 1993).

Cabe señalar que, según Caballo (1991), el término cognición o cognitivo se refiere a los pensamientos, las percepciones y las expectativas que tienen los individuos acerca del mundo que les rodea y que intervienen en su reacción emocional y, por lo tanto, en su conducta real.

A saber, son muchas y frecuentes las suposiciones erróneas que se encuentran en parejas con relaciones poco satisfactorias. En algunos casos, el error cognitivo puede ser de sobregeneralización y en otros de catastrofismo de los hechos. También puede existir el hábito de percibir únicamente los fracasos, errores e imperfecciones propias o de la pareja y de valorar la relación y la conducta del compañero de una manera rígida o perfeccionista.

Así pues, estos hábitos determinan en gran parte la apreciación que un individuo hace de su relación y del comportamiento de su compañero y, por consiguiente, influyen en el grado de satisfacción que presente la pareja así como el grado de exigencias y concesiones que pueda hacer el otro (Costa y Serrat, 1993). Por lo anterior, cada uno de los miembros de la misma debe tener en cuenta que antes de sentir y de actuar existe un pensamiento; y al tener control sobre lo que piensa de sí mismo y de su pareja, automáticamente controlará sus emociones y su conducta. Esto le permitirá a su vez, tener la habilidad para mantener un nivel de autoestima positivo y fomentar el de su pareja.

Con lo anterior, se puede identificar que la modificación de los pensamientos disfuncionales o irracionales por pensamientos funcionales o racionales condiciona la respuesta emocional y conductual del individuo en relación consigo mismo, con su pareja y con otros; así como se puede favorecer el aprendizaje o la práctica de un código de comunicación operativo descifrado para la pareja, de un estilo satisfactorio de solución de problemas y de un desarrollo individual y de pareja que propicie el conocimiento, la autoestima y la aceptación propia y mutua.

Sin embargo, no es suficiente aprender a desarrollar pensamientos positivos que permitan experimentar y mostrar sentimientos y actitudes que favorezcan la autoestima y la relación de pareja. También es importante aprender a entablar una comunicación en la que se expresen dichos pensamientos y sentimientos así como una manera de poder negociar y proponer las alternativas que posibiliten la solución de situaciones difíciles o problemáticas. A continuación se exponen dichas habilidades.

### 3.3.2. Comunicación

Uno de los varios elementos que intervienen para el funcionamiento de cualquier relación interpersonal y, particularmente, de una relación de pareja es la comunicación.

La comunicación es esencial para la integración de la pareja, ya que el comunicar sentimientos y pensamientos así como transmitir información son las claves de una relación satisfactoria y el cimiento de la unión matrimonial. No obstante, la calidad de la comunicación en muchas parejas es descuidada en gran cantidad de ocasiones puesto que éstas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su compañero y no toman en cuenta que comunicar implica tanto el intercambio de palabras como el conocimiento mutuo.

Las parejas que establecen un compromiso formal afrontan muchos de los mismos problemas que ocurren durante el matrimonio; por ejemplo, cómo manejar los estados de ánimo y los desacuerdos, el diseñar un método para discutir y resolver los problemas que surjan, entre otros. Desafortunadamente, muchas parejas aturdidas por el romance, no valoran la importancia de la comunicación prematrimonial y adoptan la actitud errónea de decir "ya lo manejaré cuando me case"; esta situación obstaculiza el importante aprendizaje prematrimonial que debe ocurrir para que el matrimonio tenga éxito (Ehrlich, 1989).

La ignorancia de dicha situación conduce a los miembros de la pareja a conversar sobre cosas triviales e intrascendentes en lugar de comunicar sus sentimientos, vivencias importantes,

planes, proyectos, preocupaciones, intereses, etc.; así, con el paso del tiempo su comunicación se empobrece y deteriora ocasionándose que su relación se vuelva rutinaria y tediosa (Esteva, 1992). Asimismo, que se dañe y debilite la autoestima de cada miembro de la pareja.

Por ésto, en una relación de pareja es crucial que ambos miembros estén seguros de que son compatibles antes de contraer matrimonio, ya que el intentar y lograr comunicarse abierta y honestamente durante el noviazgo les asegura, en gran medida, la funcionalidad de su relación y el evitar problemas posteriores más severos.

Ahora bien, la comunicación es el medio que tienen las personas a su alcance y que les produce gran satisfacción cuando están con alguien que comparte y valora la conversación. En palabras de Satir (1994), se dice que "la comunicación es a la relación como la respiración es al mantenimiento de la vida" (pag. 28) puesto que toda la gente respira y toda la gente se comunica; lo único que habría que saber es que se entiende por comunicación, cómo se presenta y qué ocurre como consecuencia.

El término de comunicación, como lo señalan Costa y Serrat (1993), se refiere a un conjunto especificable de intercambios conductuales verbales y no verbales por medio del cual se transmiten sentimientos, emociones, peticiones, elogios, etc... que pueden expresarse al hablar, tocar, sonreír, gesticular, llorar, entre otra variedad de formas de expresión.

La comunicación incluye recibir, procesar y transmitir información y requiere la existencia de tres elementos: el emisor, el receptor y el mensaje, de los cuales depende que

la comunicación se debe llevar a cabo de la siguiente manera (Lieberman y cols., 1987):

- 1.- Al recibir el mensaje se debe escuchar correctamente y determinar los sentimientos y la intención del otro.
- 2.- Al procesar el mensaje se tiene que situar la información recibida dentro del contexto así como pensar en las opciones de respuesta y valorar las consecuencias respectivas de cada opción.
- 3.- Al devolver el mensaje se debe elegir el momento de la respuesta y utilizar tanto habilidades verbales como no verbales.

Cuando la comunicación entre los miembros de la pareja es directa y sincera así como cuando hay una corriente libre de sentimientos e ideas, cada uno sirve como emisor y receptor del otro; además, cada compañero da y pide emociones, información, sugerencias, opiniones, acuerdos y desacuerdos. La forma en que una pareja comunique sentimientos y sucesos de una manera recíproca determinará la cantidad de satisfacción o desagrado de su relación y de sí mismo. De esta manera, una comunicación positiva tiene lugar cuando los efectos reales sobre el receptor coincidan con los efectos deseados por el emisor; es decir, no es suficiente con que el emisor tenga una intención de comunicar sino que el receptor tiene que recibir el mensaje tal como fue pensado por el emisor (Lieberman y cols., 1987).

Sin embargo, para que el intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado se requieren habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor); habilidades que no han sido aprendidas o se descuidan con



demasiada frecuencia. La existencia de ciertos déficits tanto en la emisión como en la recepción puede interferir este proceso y dar lugar a inadecuaciones en la comunicación, lo cual puede facilitar el conflicto o desacuerdo en la pareja (Costa y Serrat, 1993). De hecho, el nivel de satisfacción e insatisfacción de una relación de pareja va a depender, entre otros factores, de la efectividad de sus miembros para intercambiar mensajes recíprocos.

Asimismo, dicho nivel dependerá de que ambos integrantes de la pareja sepan escuchar y entender las necesidades y expectativas de cada uno y de su relación (Ehrlich, 1989); lo cual podrá darse a medida de que los dos tengan la disposición, el respeto y el valor para sí mismo de merecer ser escuchado y escuchar.

Con respecto a esto, es muy frecuente que en parejas con relaciones deterioradas exista cierta inhabilidad para escuchar o atender los mensajes del otro, lo que contribuye a que haya un procesamiento cognitivo inadecuado y una retroalimentación de mensajes no sintonizados con los del otro. De la misma manera, muchas parejas tienen dificultad para reconocer y recibir conductas positivas de su compañero; esto es debido a que su interacción se ha deteriorado lo suficiente como para que cada uno represente un estímulo discriminativo de los sucesos aversivos y no se reconocen los mensajes o las conductas positivas (Costa y Serrat, 1993).

De este modo, el saber escuchar no supone únicamente tener buenos oídos y recibir la información de una forma pasiva sino que implica dar señales (verbales y no verbales) al emisor de que se está recibiendo dicha información, por lo que se puede afirmar que el escuchar es un proceso activo que contribuye a mantener y fomentar la comunicación, así como a

originar estados emocionales positivos, entre los cuales se pueden considerar a la autoestima alta.

Ahora bien, al existir un déficit en la recepción de mensajes es muy probable que se efectúe una emisión inadecuada de los mismos, tanto a nivel verbal como no verbal. Esta situación genera que la pareja no exprese sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta; o por el contrario, que uno de los miembros se calle sistemáticamente y ejecute peticiones o exigencias del otro con tal de evitar una dificultad (Costa y Serrat, 1993).

Cabe señalar que algunos de los principales obstáculos que impiden lograr una comunicación más profunda y real con la pareja u otra persona son el miedo a ser rechazados y el temor al riesgo o al compromiso (Sastre, 1994). Estos son factores que evidencian un nivel bajo de autoestima en el individuo, lo que impiden tener un intercambio de sentimientos y pensamientos con los demás.

En una relación de pareja, el saber expresar de manera clara, honesta y directa sentimientos, peticiones y/o elogios positivos contribuye a que ambos miembros se sientan a gusto y disfruten de la relación; asimismo, es muy importante que sepan expresar sentimientos negativos y críticas de una manera efectiva para producir cambios constructivos en su interacción o en la conducta del otro.

Por otra parte, el cómo se emite el mensaje es un factor esencial en la efectividad de la comunicación. Uno de los miembros de la pareja puede tener la intención de expresar un sentimiento agradable pero lo hace con un tono de voz alto, gestos y contacto físico bruscos que provoca que otro perciba

algo diferente.

De esta manera, el mensaje debe ser reconocible y comunicable por ambos miembros de la pareja y debe transmitirse en términos objetivos con el fin de evitar interpretaciones erróneas. Además, el lenguaje que utilice la pareja para comunicarse debe ser operativo, es decir, que debe estar basado en descripciones observables para que cada miembro sepa con facilidad qué es lo que ocurre y qué es lo que se podría cambiar; debe ser congruente, esto es, conveniente y oportuno según la situación y el contexto en que tiene lugar; debe hacer énfasis en la información positiva para facilitar la colaboración de la pareja en la conversación y evitar críticas o juicios negativos; y debe basarse tanto en lo verbal como en lo no verbal, ya que el cómo se expresen los sentimientos y las peticiones contribuye a transmitir más información significado que lo que se dice, por lo que es conveniente incidir en los elementos no verbales de la comunicación (Costa y Serrat, 1993).

De este modo, para que la comunicación resulte satisfactoria y funcional el emisor, el receptor y el mensaje deben operar adecuada y congruentemente, lo que contribuye a que cada uno de los integrantes de una pareja expresen con firmeza sus sentimientos, expectativas y opiniones, aclaren lo que dicen, pidan al otro que repita el mensaje para saber si se está entendiendo lo expresado y sean receptivos a la información emitida (Barrientos, 1990).

Asimismo, ambos miembros de una pareja al entablar una comunicación requieren de tener deseos de estar uno con el otro, de hablarse o de conversar entre ellos; de adoptar una postura adecuada en la que se haga contacto frente a frente y se encuentren relativamente cerca; y de tener la capacidad

para escuchar y expresar clara, directa y congruentemente lo que piensen y sienten sin ninguna agresión, sea verbal o no verbal (Satir, 1994).

Por tal motivo, es importante que cada integrante de la pareja tenga la disposición de estar con el otro y acepte lo que desee comunicar. El saber escuchar y expresar son habilidades que pueden favorecer la autoestima del otro, dando lugar a sentimientos de seguridad y confianza.

Con lo anterior, se puede identificar que la comunicación es un proceso complejo en el que se involucran varios elementos, los cuales deben ser congruentes entre sí y, en el que el receptor tiene que evaluar todas las formas diferentes en que el emisor envía mensajes, al mismo tiempo que tiene que estar al tanto de su propio sistema de interpretación o recepción de mensajes. Sin embargo, es necesario que el individuo sea congruente consigo mismo, tanto en pensamiento y sentimiento como en conducta.

En general, la comunicación es de vital importancia en la relación de pareja así como en cualquier relación interpersonal, ya que la mejor manera de identificar y solucionar las diferencias, los desacuerdos y los problemas es hablando. A continuación se explica dicha habilidad, la de solución de problemas.

### 3.3.3. Solución de Problemas

Una de las habilidades que todo individuo debe aprender y desarrollar de manera funcional es la solución de problemas puesto que nadie está exento de vivir experiencias difíciles,

ya sean personales o interpersonales, que generen confusión, enojo o frustración. Por ésto, es precisamente en estas experiencias en las que se requiere buscar alternativas y tomar decisiones que proporcionen un beneficio propio o mutuo, según sea el caso.

La mayoría de las personas podrían considerar todas las dificultades como oportunidades para crear algo nuevo y no como el inicio de una catástrofe sin solución; sin embargo, sólo los individuos con una autoestima alta las perciben y responden a ella de la primer manera. Cada quien puede aprender y crecer a partir de la forma creativa en que responda ante las dificultades una vez que se le presenten, lo que permite dejar de lado una carga y tener la disposición para busca y proponer nuevas alternativas de solución.

Pero ¿qué se entiende por solución de problemas?. Algunos autores como D'Zurilla (1993) señalan que la (re)solución de conflictos es un proceso cognitivo-afectivo-comportamental mediante el cual un individuo identifica medios afectivos para solucionar problemas propios del vivir cotidiano.

Por otra parte, Jacobson y Margolin (1979; citado en Costa y Serrat, 1993) definen a la solución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas diseñada para disolver una disputa particular entre éstas. Generalmente, dicha disputa gira entorno a una queja o petición de cambio de una persona en relación a la conducta del otro.

Ahora bien, la relación de pareja es por sí misma una situación compleja que ambos integrantes se enfrenten a situaciones difíciles y, en varias ocasiones, ninguno de los dos tiene la habilidad para afrontarlas; por lo que tratan de ignorarlas o se enfrentan a dichas situaciones de manera

inadecuada, lo cual puede originar otros problemas; y puede generar que ambos miembros confundan esta forma de responder a las dificultades con lo que vales como personas, permitiendo así dañar su autoestima y la de su pareja.

Al respecto, Aguilar (1984) señala que esconder un problema elimina la posibilidad de resolverlo y enfrentarlo adecuadamente ya que posponer una dificultad, como se ha demostrado en muchas áreas, lleva a crisis mayores en el futuro, tanto a nivel personal como en las relaciones con los demás.

Con frecuencia, cuando las parejas intentan resolver un problema específico sin tener la habilidad necesaria pueden mezclar en sus discusiones una serie de problemas secundarios e irrelevantes en ese momento, de modo que el discurso se convierte en una larga lista de acusaciones mutuas que los aparta de su objetivo inicial (Barrientos, 1990); y esto puede ser un factor que contribuya a deteriorar su relación.

De acuerdo con Costa y Serrat (1993), las dificultades que se presentan en la solución de problemas provienen del déficit que tienen los integrantes de la pareja en alguno de los componentes básicos para la resolución de los mismos. Estos componentes son:

- a) Especificación de los factores que determinan el problema.
- b) Especificación de los cambios concretos que se desean.
- c) Formulación de posibles soluciones.
- d) Ser capaces de llegar a un acuerdo.

Por este motivo es conveniente que ambos miembros de la pareja cuenten con las habilidades necesarias para analizar las situaciones problemáticas de manera adecuada y hacer

evidentes las diversas formas de solucionarlas.

A saber, existen ciertas habilidades básicas para la solución de problemas que pueden ser descritas como una secuencia de actividades específicas dirigidas al logro de un objetivo con el fin de resolver satisfactoriamente un problema en particular. Dichas habilidades son (D'Zurilla, 1993):

- 1) Definir y formular el problema.
- 2) Hacer un listado de soluciones alternativas.
- 3) Tomar decisiones.
- 4) Implementar la solución.
- 5) Evaluar la solución resultante.

El aprender y desarrollar estas habilidades propicia que el individuo se enfrente a los problemas o dificultades que se le presenten, los perciba desde una perspectiva real y los solucione de manera satisfactoria, en lugar de ignorarlos o generar otros problemas que, en muchos casos, no están relacionados con la situación o el momento de la dificultad inicial. Esto le permite tener en cuenta qué es lo que puede hacer ante determinada dificultad, así como tener presente que su forma de reaccionar a ésta no está relacionada con la valoración, confianza y seguridad que tenga de sí mismo.

El rango de situaciones difíciles que vive una pareja se extiende a todas las áreas en las que participan ambos miembros de la misma, tales como el área emocional, social, familiar, económica, entre otras (Barrientos, 1990). Por lo tanto, para el afrontamiento de un problema, además de lo ya mencionado, es muy importante identificar y definir cuál es el problema ya que esto permite ubicarlo con el contexto real y actual en el que se presente; así como buscar las

alternativas más convenientes para la solución del mismo.

Cuando los miembros de una pareja cuentan con una autoestima alta, los problemas o las dificultades son sólo un obstáculo que hay que vencer tras la solución pertinente y no un reflejo de lo que ellos son o dejan de ser como personas. Su autovaloración y autoestima está ubicada en sí mismos, por lo que cualquier problema externo puede ser visto objetivamente, en vez de apreciarlo como un desafío a su propia valía, ideas y relaciones.

No obstante, para la mayoría de las personas el enfrentarse con una situación difícil o problemática resulta ser una amenaza para ella, ya sea por los acontecimientos externos o por la demás gente.

En general, las relaciones humanas desde un punto de vista ideal deberían consistir en la constante armonía y en la solución absoluta de los problemas para que no se presenten nuevamente; sin embargo, ésto no sucede así, por lo que básicamente en una relación de pareja no sólo es importante resolver una dificultad sino contar con habilidades de comunicación, desarrollar pensamientos positivos y aprender un estilo de solución de problemas que posibiliten reforzar, más no dañar, la autoestima de cada miembro ya que las relaciones humanas funcionan mejor cuando los individuos tienen y muestran actitudes básicas de amor y confianza en sí mismo y en los otros.



## CONCLUSIONES

La pareja ha existido desde que el hombre tuvo su aparición en el planeta, por lo que hablar de ésta resulta necesario hablar de una relación que ha tenido y se ha enfrentado a los diversos cambios sociales, políticos y económicos así como de estructura y de interacción que han sucedido a través de los años, desde la época prehispánica hasta nuestros días.

El conocer los antecedentes del proceso histórico-social de la pareja en México aporta elementos y características de índole psicológico que permiten entender la estructura relacional y emocional de la vida conyugal que se presenta en la actualidad; asimismo, posibilita comprender los roles desempeñados tanto por el hombre como por la mujer, los cuales han cambiado y ahora exigen que ambos tengan un nuevo comportamiento y una nueva personalidad.

De esta manera, no es fácil para el hombre y la mujer enfrentarse a un nuevo estilo de vida con la persona que han elegido como pareja para compartir un espacio y un tiempo indefinido, ya que el vivir en pareja implica obligaciones, responsabilidades, desacuerdos, ajuste de caracteres y aceptación total de la otra persona.

Por tal motivo, cada miembro de la pareja debe estar más interesado en conocerse, valorarse y aceptarse tal como es, ésto es, aprender a autoestimarse, puesto que ésto tiende a favorecer que el desempeño de sus actividades y responsabilidades sea de un modo diferente al de épocas pasadas, con una preocupación e interés por sí mismo que se transmite a los demás.

Hoy en día, los individuos están más comprometidos por

establecer y mantener una relación satisfactoria consigo mismos, con la gente que les rodea y con su pareja, lo que les conlleva a un cambio tanto en la personalidad como en la autoestima de sí mismos.

Ahora bien, dada la importancia y la trascendencia de la pareja como elemento crucial en la formación y consolidación de la familia, que es la base de nuestra sociedad, algunos enfoques o modelos psicológicos se han centrado en su análisis e investigación teórico-práctico con o sin fines de intervención terapéutica, permitiendo vislumbrar el cómo, el porqué y el para qué de dicha relación.

No obstante, como ya se mencionó, el presente trabajo se basa en el modelo cognitivo-conductual en el que se estudia a la relación de pareja bajo una perspectiva experimental, teórica y clínica que está encaminada a lograr la satisfacción y funcionalidad de la misma. Asimismo, dicho modelo se centra e incide tanto en las habilidades que cada uno de los integrantes de la pareja debe tener o aprender como en las cogniciones, las cuales se refieren a las valoraciones y pensamientos que cada uno hace de su ambiente y de sí mismo a partir de las experiencias que vive y que están relacionadas con su conducta y con las circunstancias ambientales; siendo ésto, lo que permite entender y explicar la autoestima así como la relación de ésta con la pareja.

La autoestima es la aceptación y valoración que un individuo hace de sí mismo en función de lo que piensa y siente, según sus vivencias, y de la relación que tiene con otras personas.

Desafortunadamente, no todos aprendemos a tener imágenes positivas y motivantes de nosotros mismos; ésto requiere un proceso que viene desde la infancia y en el que influyen muchas personas que están a nuestro alrededor, principalmente

nuestros padres. Por lo que reconstruir la autoestima de cada uno por un nivel más alto implica identificar y modificar los pensamientos e ideas que tenemos para que, al mismo tiempo, cambien nuestros sentimientos, actitudes y comportamientos hacia nosotros mismos, hacia los demás y particularmente hacia nuestra pareja.

Un individuo que se acepta y valora positivamente a sí mismo es capaz de respetar y amar a su pareja así como de satisfacer sus propias necesidades y dejar que ésta satisfaga las suyas, lo cual favorece que su relación sea sana, placentera y funcional. Al lograr ésto, ambos integrantes de la pareja se comportan con honestidad, mantienen la integridad y comparten intereses, preocupaciones y responsabilidades.

Así, la funcionalidad de una relación de pareja va a depender, en gran medida, de la habilidad que cada integrante de la misma tenga para reconocer y aceptar tanto sus capacidades como sus limitaciones, al igual que las de su pareja; así como de la habilidad que tengan para comunicarse positiva y honestamente, para enfrentar y solucionar los problemas que se le presenten y para lograr un conocimiento mutuo y personal.

Es importante señalar que en una relación funcional y satisfactoria también se da lugar a discusiones, malos entendidos, diferencias de opinión e incluso enfados; sin embargo, la diferencia entre otras relaciones radica en que ambos miembros de la pareja encuentran y ponen en práctica maneras efectivas de resolver sus diferencias.

De este modo, una relación de pareja satisfactoria se basa en el respeto mutuo y en un equilibrio relativamente parejo del poder. Pone en juego la preocupación y la sensibilidad de

cada miembro hacia los sentimientos y necesidades del otro y supone una apreciación de todo lo que hace de cada uno un ser especial y único.

En general, al realizar este trabajo puedo afirmar que la autoestima es un factor importante, aunque no exclusivo, en la relación de pareja ya que influye en la forma en que interactúen ambos miembros de la misma y, por consiguiente, en el grado de satisfacción que éstos experimenten al convivir en diversas situaciones y en distintos ambientes. Asimismo, la autestima y la satisfacción que cada integrante de la pareja tenga de su relación es importante en la medida en que, al formarse ésta como matrimonio y/o familia, puede contribuir a fomentar o disminuir la autoestima de los hijos quienes en un futuro conformaran una pareja y una familia.

## B I B L I O G R A F I A

- AGUILAR, K.E. (1984). 20 Formas de Amargarse la Vida. Ed. Pax, México. Pp. 11-28.
- AGUILAR, K.E. (1990). Elige Bien a Tu Pareja. Ed. Pax, México. Cap. 1-3 y 5.
- ARGUYLE, M. (1981). Psicología del Comportamiento Interpersonal. Ed. Alianza, Madrid. Pp. 145-150.
- BARRIENTOS, M.B. "Taller Prematrimonial de Pareja". Tesis para Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1990. Cap. 2.
- BECKER, G. (1987). Tratado Sobre la Familia. Ed. Alianza, Madrid. Cap. 10 y Cap. 11.
- BEDNAR, K.L. y Cols. (1989). Self-Esteem: Paradoxes and Innovation in Clinical Theory and Practice. Publishing by American Psychological Association, U.S.A. Cap. 1.
- BRANDEN, N. (1976). The Psychology of Self-Esteem. Ed. Bantam, U.S.A.
- BRANDEN, N. (1994). Cómo Mejorar su Autoestima. Ed. Paidós, México. Pp. 10-33 y 133-143.
- BUENO, B. (1985). Relaciones de Pareja. Principales Modelos Teóricos. Ed. Besclée de Brouwer, Bilbao.
- CABALLO, V.E. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Ed. Siglo XXI, España. Pp. 555-579, 789-791 y 797-799.

- COSTA, M. y SERRAT, C. (1993). Terapia de Pareja. Ed. Alianza, Madrid.
- CHAVEZ, L.E. "Curso-Taller: Comunicación y Solución de Problemas en la Pareja". Tesis para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1994. Cap. 1-3.
- CHAVEZ, V.S. y MORALES, B.L. "Programa de Entrenamiento en Habilidades de Comunicación Sexual en la Pareja. Taller Cognitivo-Conductual". Tesis para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1993.
- D'ZURILLA, J.T. (1993). Terapia de Resolución de Conflictos. Competencia Social un Nuevo Enfoque en la Intervención Clínica. Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao. Cap. 2.
- EHRlich, M.I. (1989). Los Esposos, Las Esposas y sus Hijos. Ed. Trillas, México. Pp. 9-14, 141-149, 161-164 y 176-178.
- ESTEVA, T.N. "Relación de Pareja". Tesina para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1992.
- FORWARD, S. (1993). Cuando el Amor es Odio. Ed. Grijalbo, México. Pp. 189-221.
- FREIDBERG, A. (1985). Un Enfoque Humanista a la Terapia de la Pareja. Lima Impresores, México. Cap. 2-4.
- GIRAUD, F. (1982). "De las Problemáticas Europeas al Caso Novohispano: Apuntes para una Historia de la Familia Mexicana". En: Autores Varios. Familia y Sexualidad en Nueva España. SEP/80, México. Pp. 56-60.

- LARA, B.M. "Diseño de un Programa de Autoestima para el Manejo Adecuado de las Interacciones Personales". Tesis para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México 1991. Cap. 3 y 4.
- LASH, C. (1984). La Familia: ¿Santuario o Institución Asediada?. Ed. Gedisa, España. Cap. 1.
- LIBERMAN, R.P. y Cols. (1987). Manual de Terapia de Pareja. Ed. Desclée de Brouwer, España. Cap. 1, 4 y 5.
- LINTON (1986). "Introducción. La Historia Natural de la Familia". En: Fromm, E., HORKHEIMER, M., PARSONS, T. y otros. La Familia. Ed. Península, Barcelona. Pp. 5-29.
- MUNGUÍA, C.M. "Una Alternativa de Prevención para los Conflictos de Pareja: Boletín de Información". Tesina para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México 1994. Cap. 1 y 2.
- NOVOA, G. G. "Problemas Maritales. Una Alternativa de Trabajo". Tesis para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1988. Pp. 4-30.
- OWENS, K. (1987). The World of the Child. Ed. CBS Collage Publishing, U.S.A. Pp. 269-295.
- RIVERA, O.M. "La Elección de Pareja: Réplica del Modelo Familiar y Consecuencias Negativas en los Hijos". Tesis para Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1993. Pp. 4-12 y 70-74.
- ROBLES, A.C. Y LEDESMA, G.D. "La Comunicación Disfuncional en la Relación de Pareja". Tesis para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México 1993. Pp. 1-10.

- RODRIGUEZ, E.M. y Cols. (1988). Autoestima: Clave del Exito Personal. Ed. Manual Moderno, México. Cap. 2-4.
- SASTRE, F.M. "La Relación Interpersonal Enriquecedora: Una Alternativa de Crecimiento Personal, desde un Enfoque Humanista". Tesina para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1994. Pp. 144-163.
- SATIR, V. (1994). En Contacto Intimo. Cómo Relacionarse con Uno Mismo y con los Demás. Ed. Arbol, México. Pp. 11-53.
- VERDUZCO, M.A. y Cols. "Un Estudio sobre la Autoestima en Niños de Edad Escolar: Datos Normativos". Revista de Salud Mental. 1989, Vol. 12, No. 3.
- WACUZ, P. "El Papel de la Mujer dentro de la Pareja Actual". Tesina para la Lic. en Psicología. ENEPI, UNAM. México, 1990. Pp. 16-29 y 52-54.