

87



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

CAMPUS IZTACALA

“LA IMPORTANCIA DE LAS EXPECTATIVAS
EN LAS RELACIONES DE PAREJA”

T E S I S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

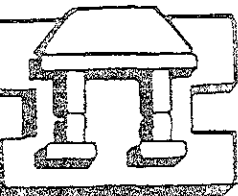
P R E S E N T A :

MARIA TERESA MARTINEZ TAGLE

ASESORES: JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES

ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN

EDY AVILA RAMOS



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2000



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.



A MI MADRE
A QUIEN ADMIRO PORQUE ES
UNA GRAN MUJER
GRACIAS PORQUE ME DISTE LA
VIDA Y SIEMPRE ME HAZ APOYADO

A MIS TRES TESOROS
MIS HIJOS: JORGE ARTURO,
LIZBETH ARIADNA Y ANGEL
ANTONIO. LOS AMO MUCHO
Y SON LA RAZON DE MI EXISTIR

A MI HERMANO ANTONIO
QUIEN HA SIDO UN BUEN EJEMPLO
PARA MI. GRACIAS POR TODO EL
APOYO Y POR SER UN MAGNIFICO
HERMANO

A MIS HERMANOS
JOSÉ LUIS, JESÚS, MARIO
Y MOISÉS. POR SER BUENOS
PADRES

A JOSE ESTEBAN VAQUERO
A QUIEN APRECIO MUCHO
POR SER UN EXCELENTE PROFESIONISTA
Y UN EXCELENTE SER HUMANO.
GRACIAS

ÍNDICE

	Página
RESUMEN	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1 LA PAREJA ACTUAL	9
1.1 Relación de Pareja	10
1.2 Elección de Pareja	15
1.3 Aspectos Psicológicos en la Elección de Pareja	23
1.4 Aspectos Sociales en la Elección de Pareja	25
1.5 Consideraciones antes del Matrimonio	27
CAPÍTULO 2 EXPECTATIVAS DE LA PAREJA	31
2.1 Expectativas de la pareja	32
2.2 Áreas de Interacción Cotidiana de la Pareja	35
2.3 Expectativas en las Áreas de Interacción Cotidiana	38
2.4 Falsas Expectativas en la Relación de Pareja	47
2.5 La importancia de la Comunicación en la Pareja, para conocer sus expectativas	59

CAPÍTULO 3 LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA PARA

MODIFICAR LAS FALSAS EXPECTATIVAS.....	64
3.1 La teoría Cognitivo Conductual	65
3.2 Técnicas Cognitivo Conductuales utilizadas en la Terapia de parejas	69
3.3 Formas de Evaluación de la problemática de la pareja	75
3.4 Reestructuración Cognitiva como Técnica para Modificar las Falsas Expectativas en la Pareja	84
CONCLUSIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	100
ANEXOS	105
Anexo 1 Entrevista Inicial	106
Anexo 2 Identificación del problema	108
Anexo 3 Cuestionario de Áreas de compatibilidad-Incompatibilidad	113
Anexo 4 Cuestionario de Frases Incompletas	117
Anexo 5 Lista de Confrontaciones para denotar problemas en la relación	119

RESUMEN

En la actualidad las estadísticas muestran que los índices de divorcios son muy elevados, sin considerar la cantidad de parejas que se separan.

Esto es debido en gran parte, a que las parejas al decidir establecer una relación formal (casarse o vivir juntos) no analizan, ni comunican las expectativas, que cada uno de ellos tiene con respecto a cómo será su relación de pareja en las diversas áreas de interacción cotidiana: finanzas, relaciones sexuales, educación de los hijos, relaciones sociales, actividades domésticas, relaciones familiares, etcétera. Como consecuencia surgen conflictos en la relación de pareja debido a las falsas expectativas que cada uno de los integrantes de la pareja tiene con respecto a cómo "debe ser" el rol que cada uno de ellos va a desempeñar en las diversas áreas.

En este trabajo se describen las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a cómo va a ser su relación. al vivir en pareja, ya que muchas de estas expectativas son irreales y provocan conflictos en las relaciones de pareja; por lo que en este trabajo, se propone la reestructuración cognitiva como técnica para modificar las falsas expectativas de la pareja, con la finalidad de disminuir la probabilidad de separaciones y divorcios y lograr que las parejas sean felices.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad han ocurrido cambios importantes en las relaciones de pareja, en la sociedad, a partir de la nueva posición y papel que asume la mujer (tradicionalmente de sumisión y abnegación), su mayor educación, el ingreso a la fuerza de trabajo a la par que el hombre, la doble jornada de la mujer (hogar-trabajo), una actitud distinta ante la sexualidad y ante la familia. Esto ha provocado que la pareja en la actualidad esté en crisis ya que existe un desajuste en el modelo tradicional de pareja-familia y su entorno, por las exigencias actuales que han hecho que se produzcan problemas funcionales en su estructura (Stinnett, Walters y Stinnett, 1991)

Esto ha provocado que cada vez sea mayor el índice de divorcios y separaciones en nuestro país, por tal motivo surge la necesidad de conocer cuáles son los aspectos relacionados con la vida en pareja que inducen a ello.

La relación de pareja es una necesidad de estar acompañado y compartir intereses, gustos, afinidades, deseos, afectos, sentimientos, etcétera, es decir, el ser humano tiene la necesidad de unirse a una pareja para satisfacer sus necesidades sociales, biológicas y psicológicas, con la finalidad de encontrar la felicidad, y ésta gira en torno a las expectativas de la pareja al unirse en matrimonio o vivir juntos. Sin embargo, frecuentemente los integrantes de la pareja carecen de habilidades para resolver conflictos (que en su gran mayoría son producto de las falsas expectativas) de manera adecuada o estructurar acuerdos más convenientes para ambos. Debido a que inician el matrimonio con expectativas adquiridas con respecto a sus necesidades biológicas y psicológicas

que incluyen diversos aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales, económicos y familiares. Y a menudo dichas expectativas son falsas o irreales, ya que se basan en ilusiones, presuponen que uno de los miembros de la pareja puede controlar las reacciones de su compañero, son unilaterales y limitan la relación.

Por lo que, antes de establecer una relación formal (matrimonio o vivir juntos) es conveniente comentar las expectativas que tiene cada uno de los integrantes de la pareja, sobre los aspectos sociales, políticos, culturales, económicos y familiares, y que a su vez pueden influir para que la pareja sea feliz o infeliz, si no se cumplen como se planeaba.

Desafortunadamente las parejas no le dan importancia a estos aspectos ya que consideran que el matrimonio y el amor que se tienen será suficiente para poder mantener una relación feliz. La idealización o el creer que la relación cubre todas las expectativas es una idea que traerá desilusión más tarde (Vallejo, 1995)

Para que una pareja esté unida y funcione adecuadamente es necesario que tenga situaciones placenteras que proporcionan satisfacción en diversos aspectos de la relación.

La relación de pareja es una de las convivencias más difíciles y placenteras a las que se enfrenta el ser humano, ya que para que se puedan establecer acuerdos y para que ésta funcione bien se requiere de una buena comunicación, por lo que es necesario desarrollar habilidades para mejorar la comunicación funcional que conlleva dicha unión (amor, compañía, respeto, comprensión, etcétera).

La valoración y estimulación que cada miembro de la pareja hace de la conducta del otro puede venir matizada de hábitos erróneos ya adquiridos por uno o por ambos miembros de la pareja (Beck, 1990 en Costa y Serrat, 1993).

A menudo la relación de pareja se complica porque los miembros de ésta no asumen una actitud de apertura para aceptar su contribución personal a los problemas. Una de las partes suele percibir el daño que se le hace, pide al otro que cambie y éste no desea hacerlo. Los mecanismos de manejo de problemas en muchos casos están plagados de irracionalidad y critican, acusan, culpan y agreden a su pareja. Por lo tanto la relación de pareja está estrechamente ligada a lo que cada persona es (Aguilar y Gutiérrez, 1995).

Los problemas se presentan cuando surgen diversos desacuerdos debido a que las parejas llegan a contraer matrimonio sin conocer las expectativas mutuas, y creer que por el amor que se tienen todos sus problemas se solucionarán y serán felices. O al hecho de sólo responder a los aspectos biológicos elementales e iniciar sobre esas falsas expectativas la relación estable. De ahí que sea de suma importancia revisar conceptos y experiencias para reflexionar sobre aquellas circunstancias que contribuyan a tomar mejores decisiones al momento de elegir a la persona con la que se desea comprometerse a largo plazo. Ya que cuando existe un grado de insatisfacción en la pareja por las grandes diferencias entre lo que se esperaba y lo que se encuentra, es común que los protagonistas reflexionen un poco sobre los criterios en los que basaron su unión formal, diciéndose cosas como: "Me encantaba que fuera tan callado. Yo pensaba que era así porque era una persona muy profunda; ahora me doy cuenta que en

realidad no habla porque no tiene nada en la cabeza, es un superficial" (Aguilar, 1987, p. 9).

"Estaba tan enamorado que nunca pensé en los problemas que podrían representar su coquetería y egoísmo, recuerdo que todos mis familiares y mis amigos me lo advertían" (Aguilar, 1987, p. 9).

"Me llamaba la atención porque parecía enigmático e interesante; al conocerlo bien, me doy cuenta que está lleno de complejos que lo hacen muy negativo y agresivo" (Aguilar, 1987, p. 9).

Durante la atracción inicial en una relación de pareja, las personas pueden buscar la repetición de las pautas de relación que han aprendido de sus padres y que les resultan reforzantes o satisfactorias, así como la evitación de pautas de relación que consideran inapropiadas por implicar algún tipo de castigo. Además durante su desarrollo, las personas encuentran otros modelos, de los cuales aprender y en el momento de la elección de pareja, pueden buscar a una persona que posea pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan a alguien que los complemente. La atracción inicial, de acuerdo con la teoría conductual, es el resultado de una elevada tasa de intercambios reforzantes que ocurren durante los primeros contactos de la pareja. Desde esta perspectiva se define el amor como "un intercambio complejo de conductas gratificantes, tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales" así, el amor puede desaparecer si alguno de los integrantes de la pareja disminuye su tasa de reforzamiento hacia el otro (Costa y Serrat, 1993).

Asimismo, el enfoque psicológico plantea que la relación de pareja es una relación profunda, entre dos personas de diferente sexo, basada en un sentimiento amoroso y que tiene la intención de durar (Caves y Morales, 1993 en Vallejo, 1995)

Con la finalidad de que las personas puedan establecer y/o mejorar sus relaciones de pareja, y con esto lograr que sean felices, una de las labores del psicólogo es diseñar alternativas de intervención para que la pareja aprenda a resolver sus problemas de manera adecuada y de acuerdo a objetivos en particular en las diversas áreas de interacción cotidiana en las que se pueden presentar conflictos como son: finanzas, educación de los hijos, sexualidad, relaciones familiares, etcétera.

En este trabajo se pretende analizar la importancia del conocimiento de las expectativas e identificar las falsas expectativas en diversas áreas, que tiene la pareja antes y durante el matrimonio, para prevenir conflictos en el trato cotidiano, y así disminuir las probabilidades de separaciones y divorcios.

En la terapia de pareja es importante tener en cuenta el aspecto teórico en que se fundamenta. En este caso es el cognitivo conductual, el cual reúne la ventaja de ser operativo funcional y está orientado a la resolución práctica de los problemas.

Se analiza la teoría cognitivo conductual que consiste en la intervención del aspecto cognitivo y la conducta observable del ser humano. En este enfoque se consideran los elementos internos o eventos privados que influyen en las expectativas que tiene cada uno de los miembros de la pareja acerca de "cómo deben ser las cosas". "cómo se debe comportar cada uno de ellos". "cómo deben

de pensar" etcétera, y dichos eventos son: pensamientos, recuerdos, sentimientos o sensaciones (Benitez, 1997).

Según Mahoney (1983), la perspectiva cognitivo conductual presenta amplias posibilidades clínicas ya que los procesos cognitivos son factores permanentes que influyen en la actualidad del sujeto. Él menciona que existen diversos aspectos cognitivos para modificar la conducta como son:

1. Procesamiento de información: adquisición, atención, percepción, memoria y lenguaje
2. Creencias y sistemas de creencias: actitudes y expectativas de sí mismo y de otros.
3. Autorreporte: monólogos privados que influyen en la conducta y en los sentimientos
4. Solución de problemas y afrontamiento: procesamiento conceptual, simbólico que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas.

El conflicto de pareja es considerado desde este enfoque como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los componentes de la misma y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva no funcional a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduce voluntariamente en sus comportamientos. El objetivo central de intervención es lograr que la pareja participe activamente en el conocimiento de las expectativas de ambos y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos. El modelo cognitivo conductual considera que los repertorios de

conducta de cada integrante de la pareja están formados en base a la experiencia adquirida, es decir, ha sido "aprendida" y puede ser "modificada". Así como los problemas que presenta la pareja son por causa de un intercambio de conductas inadecuadas (Benitez, 1997).

Las conductas de cada individuo no ocurren indiscriminadamente, sino que están relacionadas con conocimientos pasados, pueden ser inadaptados o adaptados, estas se refuerzan o debilitan en la interacción con el medio. Los conflictos que se presentan en la pareja están muy ligados con el intercambio de reforzamiento que se da, ya sea positivo o negativo. Las técnicas utilizadas en el enfoque cognitivo conductual son altamente estructuradas y explícitamente didácticas. Enfatizan los principios de aprendizaje y se orientan no solo hacia el cambio de conducta, sino también, y sobre todo hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos mediante las siguientes técnicas: modelado, modelamiento, juego de roles, control de estímulos, reestructuración cognitiva, terapia racional emotiva y entrenamiento asertivo, entre otras

En este trabajo se analizan las expectativas y las falsas expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene al establecer una relación formal y se presentan de la siguiente manera:

En el capítulo 1, se describe y analiza la relación de pareja, los factores psicológicos y sociales que intervienen en la elección de pareja y que se deben tener en cuenta al decidir unirse en una relación formal (vivir juntos o casarse).

En el capítulo 2, se analizan las expectativas de la relación de pareja en las diversas áreas de interacción cotidiana como son: comunicación, relaciones sexuales, finanzas, responsabilidad de los hijos, relaciones sociales y división del trabajo en el hogar. Y las falsas expectativas que tradicionalmente tiene cada uno de los miembros de la pareja al casarse o vivir juntos.

En el capítulo 3, se describe la teoría cognitivo conductual y las técnicas utilizadas en ésta. Se propone la reestructuración cognitiva como técnica para modificar las falsas expectativas, que tiene la pareja, del matrimonio.

En este trabajo se propone la técnica de la reestructuración cognitiva para modificar las expectativas en diversas áreas de interacción cotidiana, que tiene cada uno de los integrantes de la pareja al establecer una relación formal (casarse o vivir juntos).

1.1 RELACIÓN DE PAREJA

La familia comienza con el matrimonio, y éste a su vez comienza con la formación de la pareja. Guevara (1992 en Moreno, 1997) establece que las relaciones de pareja son la base para la formación de una familia y ésta a su vez es la base de la sociedad.

La relación de pareja es una de las relaciones más difíciles y placenteras a las que se enfrenta el ser humano. Y para que una pareja permanezca unida y funcione adecuadamente es necesario que tenga situaciones placenteras que proporcionen satisfacción en diversos aspectos de la relación, ya que el ser humano tiene la necesidad de dar y recibir cariño, afecto y ternura como parte integrante de sus relaciones amorosas (Vallejo, 1995)

Sánchez (1995) se refiere al término "pareja amorosa" como una unidad o estructura vincular entre dos personas de diferente sexo a partir de una aceptación mutua, que implica diversos grados de continuidad, y que tiene como finalidad la gratificación emocional recíproca. Al respecto el enfoque psicológico plantea que la relación de pareja es un conjunto de dos personas de diferente sexo que se forma como una relación duradera en la que existe un sentimiento amoroso (Caves y Morales, 1993 en Vallejo, 1995). En este trabajo se considera la relación de pareja como una estructura formada por dos personas de diferente sexo, ya que también existe la relación de pareja formada por dos personas del mismo sexo, pero por el momento esta situación quedará excluida. Se debe considerar que el factor más importante en una relación de pareja es el amor, y se puede decir que por la existencia de este sentimiento en la relación, la pareja

busca estabilidad emocional, tanto de los miembros de la misma como del entorno social del que forma parte.

Costa y Serrat (1993) definen el amor como “un intercambio complejo de conductas gratificantes, tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales” (p. 42), es decir, el amor es un sentimiento profundo, debido al cual realmente a uno de los integrantes de la pareja le importa el bienestar de la otra persona y todo lo que ésta trae consigo.

Pero lo que permite que una relación funcione adecuadamente es el manejo de los detalles diarios, ya que “con el amor no basta” para que una relación sea armoniosa por sí misma, al respecto Beck (1990) menciona “aunque el amor es un incentivo poderoso para que los esposos y esposas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro y creen una familia, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer” (p. 16). Por lo tanto el amor en la relación de pareja necesita cultivarse por medio del intercambio positivo cotidiano, el compromiso, la sensibilidad, la consideración, la lealtad, la responsabilidad y la confiabilidad, que son determinantes para una relación feliz (Aguilar, 1987; Beck, 1990).

El amor de una pareja es una de las experiencias más plenas y gratificantes que el ser humano es capaz de sentir (Aguilar, 1987). La existencia de parejas felices no es un mito.

Las buenas relaciones no se dan por sí mismas, sino que es necesario que cada uno de los miembros de la pareja conozca las expectativas de su compañero con

respecto a su historia familiar, economía doméstica, gustos personales, religión, etcétera, ya que al comunicarlos, analizarlos y llegar a acuerdos con respecto a éstos, logrará que la relación mejore, sea más armoniosa y proporcione felicidad a la pareja, ya que ninguna relación humana proporciona tal grado de identidad, estabilidad, autonomía y madurez como una relación de pareja íntima, amplia y con obligaciones. La pareja espera uno del otro una gran comprensión impulso para el propio desarrollo y la protección mutua que proporciona a ambos miembros una gran satisfacción (Willi, 1985 en González, 1996).

Aguilar (1987); Bernstein (1988) mencionan los diversos aspectos que debería cumplir “una relación de pareja sana”, entre estos se pone énfasis en los valores y la compatibilidad en experiencias compartidas en diversas áreas como son; la afectiva, la social, la sexual, económica y paterna, así como la realización de las metas para la relación y para el desarrollo posterior individual de cada uno de los miembros de la pareja. Así, en las parejas positivas; se acepta a la persona como es, se aprende a vivir y crear libremente, se mantiene la cercanía y la independencia, se respeta el derecho a la privacidad y uso de tiempo libre, así como los derechos de cada uno, se trata de dar lo mejor de sí mismo, se comunican abierta y asertivamente tratan de conservar el amor, enfrentan y solucionan problemas.

Tal vez resulte utópico hablar de una completa satisfacción o insatisfacción en la pareja, ya que en la vida cotidiana la interacción diaria, las presiones laborales, sociales, económicas y familiares; provocan satisfacción o insatisfacción en los diferentes roles individuales, así como en las relaciones de pareja y debido a esto

no todo en la relación es negro, ni todo de color de rosa (Daniel, 1990 en Juárez y Moreno, 1995).

Por lo que la satisfacción en la pareja es el cumplimiento de expectativas y obtención de agrado en la relación (Alvarado, 1987 en Juárez y Moreno, 1995) y está muy relacionado con la interpretación que ambos hacen de la conducta del otro. Ya que la pareja al vivir juntos tienen que afrontar nuevas situaciones para adaptarse a la nueva vida, al no hacerlo adecuadamente surgen desajustes en las expectativas, aburrimiento y monotonía, por falta de valores reforzantes en las diversas áreas de interacción cotidiana, estos desajustes son los causantes, con mucha frecuencia, de las separaciones y divorcios

En base a las estadísticas de matrimonios y divorcios del INEGI se puede decir que el índice de divorcios es alto. Dichas estadísticas ofrecen información sobre uno de los fenómenos más trascendentes en las sociedades humanas como es la formación y la disolución de parejas, ya que refleja transformaciones en la composición de las familias (INEGI, 1999).

En la República Mexicana en 1997 se registraron 707,840 matrimonios y 40,792 divorcios con una tasa de 5.8 divorcios por cada 100 matrimonios (INEGI, 1999).

Sin embargo, por cada matrimonio que termina en divorcio hay muchos en los que las parejas permanecen juntos, pero están emocionalmente separados. Siguen juntos no por razones de amor, sino por necesidades económicas, deber hacia los hijos, dependencia personal, temor a la soledad, o simplemente porque no hay otra parte hacia donde ir. La familia permanece físicamente unida pero hay en realidad una separación emocional (Bernstein, 1988).

Con la finalidad de disminuir las separaciones y los divorcios, es importante que las parejas fortalezcan su relación mediante la identificación, el análisis y la modificación de las falsas expectativas que tienen con respecto al matrimonio.

Es importante recordar que la pareja es un sistema dinámico, esto significa que una pareja está constantemente cambiando y adaptándose a presiones que vienen del interior y del exterior de esa pareja.

En este trabajo se analizan las falsas expectativas que tiene cada uno de los miembros de la pareja, que están comprometidos en una relación amorosa. En tal categoría se encuentran personas casadas, que viven juntas o que salen juntos. Dentro de esta amplia categoría el grado de compromiso puede variar, pero lo importante es que están involucrados en una relación que conlleva un contacto frecuente y permite el desarrollo de patrones de interacción.

1.2 ELECCIÓN DE PAREJA

En la vida del ser humano es de suma importancia tener una pareja por lo que la mayoría de las personas se pregunta qué persona es la adecuada para convivir de manera armoniosa y ser feliz toda la vida.

El compromiso es muy grande debido a que la vida en pareja incluye todas las áreas de interacción cotidiana de la pareja como son la económica, la emocional, la sexual, la educación de los hijos, etcétera (Virseda, 1995). El ser humano al elegir una pareja busca una persona que satisfaga sus necesidades, lo hagan sentir bien (Wich, 1954 en Vallejo, 1995) y sea afín en intereses y valores culturales.

La atracción inicial en una relación de pareja se produce debido a diversas causas como son. la raza, la religión, la clase social, la localización de residencia, los ingresos, el nivel de educación, etcétera (Bueno, 1985).

Costa y Serrat (1993) mencionan que al inicio de una relación de pareja existe atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes que constituyen la base para la relación. Las características de la relación en esta fase son de carácter restrictivo, es decir, la pareja sólo se ve algunas horas al día y generalmente interactúan en un contexto gratificante; los miembros de la pareja no toman decisiones importantes como son financieras o de otro tipo, habituales en la vida de pareja estable; existe novedad de la comunicación sexual y expectativas idealistas. Durante el noviazgo la pareja se complace mutuamente con la finalidad de hacerse felices. Consideran todo desde el punto de vista del compañero (Brothers, 1989; Beck, 1990) Buscan encontrar todo lo que los une y

no lo que los separa, se hace caso omiso de las diferencias de posición económica, sociales, culturales, metas, proyecto de vida; ya que se construye una cultura propia. Ambos son iguales, los hombres se feminizan (lloran, expresan amor verbal y físicamente, son sensibles, sentimentales) y las mujeres se masculinizan (hacen actividades propias de los hombres, están dispuestas a luchar hombro con hombro). Se está dispuesto a sacrificar casi cualquier cosa por el otro. Es común que digan "Hacemos lo que prefieras amorcito"; "No, mi amor lo que tú digas, mi vida"; "De ninguna manera, cariño, sólo lo que tú digas"; "No mi cielo, yo hago lo que tú quieras" (Blandón, 1998, p. 99).

Es importante destacar que durante la atracción inicial en una relación de pareja, las personas pueden buscar la repetición de las pautas de relación que han aprendido de sus padres y que les resultaron reforzantes o satisfactorias, así como la evitación de pautas de relación que consideran inapropiadas por implicar algún tipo de castigo. Además durante su desarrollo los sujetos encuentran otros modelos de los que aprenden, y al momento de elegir una pareja pueden buscar pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan una pareja que los complemente (Barrientos, 1990) y con la que se sientan satisfechos.

Byrne (1993 en Moreno, 1997) explica el por qué una pareja puede sentirse satisfecha con su relación; lo que resulta reforzante en una relación de pareja son las características físicas y no físicas del o la compañera, el tipo de actividades que realizan juntos, el ambiente donde se desenvuelven, la similitud de preferencias, la complementariedad y la personalidad del o la compañera. La personalidad individual de la pareja es determinante para que la relación funcione o no funcione adecuadamente, por lo que es necesario que cada uno de los

integrantes de la pareja evalúe el comportamiento del otro. Y si alguno de ellos presenta algún defecto de personalidad, se le sugiera buscar ayuda profesional, antes de comprometerse en una relación estable, ya que las personas suelen estar más motivadas para cambiar cuando están enamoradas y tienen la ilusión del amor romántico. Al respecto Aguilar (1987) comenta "lo que el compañero (a) hace, dice o piensa es con mucha probabilidad lo que se seguirá obteniendo de él (ella) Cuando existe una gran ilusión de amor, también existe la tendencia a minimizar los problemas reales de personalidad y a agrandar las cualidades (por pocas que sean) de la otra persona" (p. 14) esto se da por el hecho de estar enamorado Sin embargo, se enfatiza que las personas después de haberse comprometido a vivir juntas en una relación más permanente, por lo general muestran menos motivación para mejorar sus hábitos de personalidad arraigados. Por lo tanto es necesario elegir a la pareja, con la que pretendemos vivir toda la vida, adecuadamente, haciendo un análisis válido de lo que es la otra persona, para adquirir un desarrollo normal de sí mismo, cada uno de los miembros de la pareja necesita que sus cogniciones, sus percepciones de sí mismo, de los otros y del mundo concuerden con las cogniciones y percepciones de las personas con las que interactúan, y especialmente con aquellos con los que mantiene una relación positiva de interés y afecto como es la pareja (Costa y Serrat, 1993). Ya que la valoración y estimación que cada uno de los miembros de la pareja hace de la conducta del otro, puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (falsas expectativas) adquiridos por uno o por ambos miembros de la pareja (Beck, 1979 en Costa y Serrat, 1993)

Como medida preventiva en la elección de pareja es importante analizar las expectativas que tiene la pareja, así como identificar las falsas expectativas existentes en la relación, y mediante la terapia cognitiva enseñar a las parejas a contrarrestar la tendencia a formarse juicios injustificados y proyectar imágenes distorsionadas el uno del otro y ser más razonables para analizar las falsas expectativas con el objeto de que cada uno de los miembros de la pareja llegue a prevenir malentendidos que provocan conflictos y hostilidades (Beck, 1990).

Para tener éxito en una relación de pareja se debe tener mucha consideración mutua, amabilidad, comunicación, ajustarse a los hábitos del otro, participación conjunta de varias actividades, consenso de valores, respeto y satisfacción sexual (Aguilar, 1987) y esto se puede lograr si cada uno de los miembros de la pareja pone algo de su parte para que sus relaciones mejoren ya que las buenas relaciones no se dan por sí mismas.

Dada la importancia de la pareja en la vida de las personas es necesario analizar algunos de los aspectos que conviene tener en cuenta al elegir una pareja, para tal fin se presentaran algunas teorías sobre la elección de pareja mencionadas por Bueno (1985) y Virseda (1995).

1. Teoría sobre el principio de semejanza. Las personas se sienten atraídas por las personas que les agradan y que tienen actitudes, valores y rasgos semejantes en aspectos sociológicos tales como: clase social, raza, religión, idioma. Y psicológicos como son la comunicación, los ideales, y sus intereses
2. Teoría de la complementariedad. Las personas que tienen necesidades complementarias se atraen. Por ejemplo, la persona activa y la pasiva

3. Intercambio social. En toda relación se da un intercambio de reforzadores y castigos. Se intenta maximizar los primeros y minimizar los segundos.

4. Los componentes del amor. Sternberg (1992) formula tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso. La intimidad se refiere al aspecto de cercanía, comunicación, unión, la pasión a la sexualidad, intereses, atracción física y el compromiso a la decisión de continuar con la relación.

Las teorías cognitivas señalan que para que una persona establezca y mantenga una relación lógica - racional entre los elementos cognoscitivos que conforman su modo de percibir, necesita que sus cogniciones, sus percepciones de sí mismo, de los otros y del mundo, concuerden con las cogniciones y percepciones de las personas con las que interactúa y especialmente con quien mantiene una relación de pareja. Para explicar cómo se da el proceso de selección de pareja Bueno (1985) menciona algunas hipótesis sobre la atracción interpersonal.

a) Homogamia. En base a un conjunto de variables como son: la raza, la religión, la clase social, el lugar de residencia, los ingresos, la edad, el nivel de educación, etcétera, se elige a la persona con la que se va a establecer relación de pareja, buscando afinidad en intereses y valores culturales.

b) Proximidad física. Según esta hipótesis se elige pareja entre las personas que viven cerca, ya que existe mayor familiaridad y los encuentros son más frecuentes, la relación más compensatoria, mayores las oportunidades de interacción y por lo tanto mejor conocimiento mutuo que implica más capacidad para predecir la conductas.

c) Contacto social o intercambio. Según esta hipótesis el contacto frecuente facilita el descubrimiento de puntos comunes lo que facilita el desarrollo de la interacción y ésta el de atracción

d) Atractivo físico. Inicialmente la mayoría de las personas son atraídas por aquellas con apariencia física agradable. Y eligen parejas con atractivo físico comparable al de ellas mismas (Jiménez, 1981).

e) Complementariedad de las necesidades. Cada individuo busca en su grupo de partidos, la persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. Las personas que tienen necesidades complementarias se atraen unos a otros (por ejemplo: el dominante con el sumiso).

f) Semejanza actitudinal. Los individuos se sienten atraídos por personas a las que perciben como semejantes en sus actitudes, valores y creencias.

Vírseda (1995) expone los factores que influyen en la relación en base a teorías y al proceso de formación de la pareja en la fase de la juventud y de la adultez temprana. Menciona que la relación de pareja es un proceso complejo determinado por diversos factores biológicos, culturales, personales e interaccionales.

Factores biológicos. La atracción se da en base a estímulos químicos, visuales, auditivos, para llevar a cabo la reproducción de la especie en la pareja. En base a la teoría de la evolución de Darwin sobre la selección natural referente a la reproducción y adaptación al medio. El comportamiento tiene ventajas genéticas,

tales como las diversas estrategias sexuales para maximizar el éxito reproductivo buscando un progenitor deseable para los hijos.

Factores culturales. La cultura determina la forma de interacción de los sexos. Los hombre y las mujeres juegan diferentes papeles en las diferentes comunidades o grupos a los que pertenecen. Las clases sociales dentro de una misma cultura pueden marcar diferencias notables (Harris, 1986), es decir, en una relación de pareja "qué debe hacer la mujer" y "qué debe hacer el hombre". Dentro de los factores culturales se encuentra el contexto y los modelos.

El contexto se refiere a la zona de residencia, oportunidades educativas, laborales, de diversión y de asociación, y otros aspectos que indican el estilo de vida de un grupo y de una comunidad. Así, el contexto determina el lugar para conocer pareja y a quién se podría conocer con mayor o menor probabilidad.

Modelos. Se refiere a las parejas que viven cerca y que van a servir de modelos a imitar o rechazar según el impacto que causen en las generaciones que observan.

El modelo de vinculación con el otro sexo se vive primordialmente en la familia. Las experiencias de los niños con los padres son decisivas para la conformación de la identidad sexual y de las experiencias con respecto al otro sexo y al matrimonio (Willi, 1978).

Factores personales. En cada persona se plasma de forma concreta los valores y experiencias con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal y

1.3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

En la elección de pareja intervienen diversos aspectos psicológicos tales como: la necesidad de estar acompañado, la necesidad y el poder de mando, la necesidad de seguridad, estabilidad y prestigio. Una persona elige a un compañero que le proporcione satisfacción y seguridad interior. Sin embargo, se debe tener en cuenta que cada uno de los integrantes de la pareja están influidos por los pensamientos, creencias y significados que han aprendido en el seno familiar y esto es lo que llevan al establecer una relación formal. Por lo que al estar enamorado y sentir un gran apego hacia otra persona no se debe excluir el análisis objetivo de los hechos de la relación, al elegir una pareja. Debido a que, a menudo existen limitaciones psicológicas no resueltas, en alguno de los integrantes de la pareja, tales como: baja autoestima, no saber defender derechos propios (inaseptividad), inseguridad en la capacidad para atraer a otros miembros del sexo opuesto (Aguilar, 1987).

La personalidad individual de cada uno de los miembros de la pareja moldea sus expectativas y creencias sobre cómo debe ser la persona con la que va a compartir su vida.

Es frecuente que durante el noviazgo la pareja considere todo desde el punto de vista del compañero y debido a la existencia del amor romántico llegue a establecer un compromiso formal, ya que los sentimientos de amor intenso constituyen un sentimiento idealizado y perfeccionado que se alimenta por la gratificación mutua. Y debido a la existencia de amor romántico se cree que éste perdurará toda la vida (González, 1996; Foward y Craig, 1993, Beck, 1990).

Al principio los miembros de la pareja se atraen mutuamente por diversas cualidades como su personalidad, su encanto, su buen humor y empatía. Dichas cualidades suelen cimentar el vínculo emocional, pero no influyen mucho en la forma como una pareja toma decisiones. Una persona agradable puede resultar deficiente para enfrentar las obligaciones del matrimonio (Beck, 1990), por lo que es de suma importancia que la pareja tome el tiempo necesario para conocerse antes de comprometerse en una relación formal. Ya que las aptitudes para establecer una relación eficaz en cuanto a cómo definir y resolver problemas, cómo negociar y asignar responsabilidades. Por lo general tienen poca importancia en la atracción inicial de la pareja (Beck, 1990). Y pocas veces son verbalizadas.

1.4 ASPECTOS SOCIALES EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

La relación de pareja es un proceso determinado por múltiples factores que determinan la elección y que se encuentran ligados a las condiciones en que viven las personas dentro de la sociedad

Estos factores sociales son El espacio en el que se desenvuelven, que está delimitado por el ambiente donde el sujeto ha crecido; las condiciones geográficas y políticas: el estatus económico, el contexto sociocultural y la educación (Vírveda, 1995, Souza, 1996).

Dentro de la cultura se encuentran los modelos, que son las personas que viven alrededor de la pareja, y van a servir de modelos a imitar o rechazar. Tales modelos son los padres, los familiares, los medios de difusión y las personas con las que se convive. Las experiencias adquiridas en el seno familiar influyen en la conformación de las expectativas con respecto al sexo opuesto y al matrimonio. Ya que las experiencias familiares con los padres y hermanos quedan archivadas en imágenes que contribuyen como guía en el proceso de selección (Downing, 1991 en Vírveda, 1995). Con base a esto cada persona plasma de manera concreta los valores y expectativas con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal y esperada.

La cultura determina las expectativas de lo que debe ser la relación de pareja con base al contexto dentro del que se encuentra la zona de residencia y las oportunidades educativas y laborales.

Muchas veces el individuo se siente alentado o presionado por su medio para elegir, con mayor posibilidad de homogeneidad, la pareja que "necesita".

También el medio obliga a estructurar una pareja cuando existe un embarazo, producido por ignorancia o por torpeza al usar anticonceptivos (Lemaire, 1974 en Souza, 1996)

El funcionamiento de valores y normas morales de la sociedad limita de lleno, por una parte, las posibilidades del encuentro de los participantes y por el otro los impulsa a tener relaciones sexuales, en función de su edad, atracción y apetitos naturales. La influencia del papel sociofamiliar y las actitudes que se desarrollen en favor de la elección influyen en el establecimiento de la elección (Souza, 1996).

1.5 CONSIDERACIONES ANTES DEL MATRIMONIO

Una pareja antes de casarse debe tener en cuenta diversos aspectos sociales y psicológicos que pueden afectar la relación en el futuro, tales como. amor respeto, confianza, comunicación, historia familiar, economía doméstica. Por lo que el tiempo de preparación debe ser el necesario para que los integrantes de la pareja se conozcan mutuamente.

Al iniciar un romance, por lo general se tiende a idealizar a la pareja, todo se ve a través de cristales color de rosa, se ve solamente lo que se desea con base a expectativas y sueños románticos y se resta importancia a los defectos de la pareja debido a la existencia de amor apasionado (Foward y Craig, 1993)

Las parejas inician el matrimonio con expectativas preconcebidas sobre asuntos prácticos y sentimentales adquiridas en sus respectivas familias (Beck, 1990). Por lo que es importante que durante el noviazgo se expresen claramente las necesidades y expectativas de cada uno de los integrantes de la pareja con la finalidad de que las funciones del matrimonio se cumplan con reciprocidad, justicia y sensatez. Ya que comúnmente las parejas de enamorados que deciden casarse piensan invariablemente que "su amor superará todas las dificultades. Pero se debe tener en cuenta que para que en el matrimonio el amor verdadero perdure deben existir elementos fundamentales tales como: respeto, aprecio, admiración, confianza y comunicación (Perea, 1981) El matrimonio o el vivir juntos, es un proceso que se inicia a partir del momento en que la pareja decide compartir parte de su propia existencia, e iniciar nuevas situaciones que deberán enfrentar al lado del otro para tener estabilidad emocional y lograr armonía y

complementariedad en la relación. Ya que la calidad de la relación depende del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas y deseos individuales (González, 1996)

Sin embargo, en la primera fase del matrimonio la idealización y el apasionado cariño tiende a suavizar las diferencias. Las expectativas se plasman en parte, por el concepto que se tiene acerca de los roles de marido y mujer. Cada uno de los miembros de la pareja aporta al matrimonio sus propias ideas, que se originan en sus experiencias familiares (Beck, 1990).

Para la mayoría de los seres humanos, la conducta de sus padres constituye el patrón a seguir. Son los padres los que les enseñan cómo se da la interacción entre los hombres y las mujeres en una relación de pareja. Por lo que la forma en que se traían mutuamente los padres es el modelo de acuerdo con el que, por lo general, se aprende cómo tratar a la pareja en las relaciones amorosas, y en cuanto a las expectativas en el trato que se debe recibir del compañero. La manera en que los padres tratan a los hijos, establece la base para el entendimiento del amor de éstos hacia una pareja (Foward y Craig, 1993). Por lo que es de primordial importancia, antes de establecer una relación formal, que se tengan en cuenta los aspectos mencionados, ya que la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja está influida por su interacción familiar. Asimismo, es importante conversar y llegar a acuerdos sobre las expectativas que cada uno de ellos tiene para llevar a cabo los objetivos prácticos, al vivir juntos, como son: cumplir con las necesidades diarias de subsistencia, mantenimiento de la casa, manejo de la finanzas, crianza de los hijos; así como los emocionales; disfrutar del tiempo libre, sexo, compartir experiencias, cooperación, planificación y toma

de decisiones conjuntas, división racional de labores y una eficiente continuidad (Beck, 1990). El llegar a establecer acuerdos en estos aspectos es básico para que una relación funcione adecuadamente ya que estos factores influyen sobre la probabilidad de éxito o fracaso en el matrimonio. Y no existe ningún factor aislado que por si solo sea el responsable del éxito o fracaso, sino que cuando existe un factor que altera la relación de pareja, éste influye en las otras áreas (o aspectos) de interacción y se da una alteración en las diversas áreas (Ackerman, 1988).

La relación de pareja satisface las necesidades del ser humano que son esenciales para el desarrollo psicológico, sin embargo, en las cláusulas del contrato matrimonial se exigen compromisos poco razonables y con ideales anticuados. El matrimonio debería ser la afirmación positiva de extender y acrecentar el amor y la personalidad, es decir, debería ser "libre". Para lo cual es necesario desechar las falsas expectativas que se traen desde la infancia y que son reafirmadas en el contrato matrimonial por la iglesia, la familia y el estado (O'Neill y O'Neill, 1976). Dichos autores mencionan al respecto que el matrimonio debería ser abierto y lo describen como "el matrimonio que entraña un compromiso verbal y emocional" en el que la pareja respeta mutuamente el desarrollo individual. La relación no es manipulativa entre los integrantes, no existe dependencia de uno ni de otro, existe igualdad en la pareja, respeto y consideración a los deseos y necesidades recíprocas. Los papeles pueden ser flexibles e intercambiables. es decir, se acepta a la persona como es, se tiene confianza mutua, se mantiene la cercanía y la independencia, se valora la necesidad de tratar bien al otro, se respeta el derecho de privacidad y uso de

2.1 EXPECTATIVAS DE LA PAREJA

Durante el noviazgo y en el matrimonio, cada uno de los integrantes de la pareja desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro y a la relación, así como ciertos anhelos de amor, lealtad y apoyo incondicional. Estas expectativas por lo general se adquieren en el seno familiar. Y es muy común que al iniciar una vida permanente con la pareja se espere “demasiado” de la nueva situación ya que la intensidad de la relación hace que todo lo que hace alguno de los integrantes de la pareja sea en base a significados que derivan de esos deseos y expectativas. Por lo que es de suma importancia intercambiar información respecto a lo que cada uno entiende que va a obtener y a dar en sus distintos papeles de hombre, mujer, esposo, esposa, padre, madre, responsabilidad del hogar y del trabajo; así como las expectativas de los aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales y familiares que tienen cada uno de los miembros de la pareja (Aguilar y Gutiérrez, 1995; Beck, 1990). Sin embargo, las expectativas pretendidas pocas veces son verbalizadas. Y cuando las expectativas no han sido explícitas ni verbalizadas, suelen surgir conflictos en las relaciones de pareja.

Beck (1990) menciona que en la relación de pareja se es más inflexible que en cualquier otro tipo de relación humana, ya que en la relación de pareja se forma un compromiso de por vida y los riesgos son mayores, por lo que los integrantes de la pareja incorporan reglas estrictas en su relación, supuestamente para tener garantías sobre abusos y traiciones.

Cuando no se cumplen las expectativas se interpretan los errores como una falla general en la relación, ya que las expectativas forman un conjunto implícito “el

pacto matrimonial” que rara vez se hace explícito. Cuando uno de los miembros viola el pacto, el otro se sentirá traicionado y abandonado

Por lo que es importante que cada uno de los miembros de la pareja respete el pacto, mejorando su capacidad para comunicarse, escuchando con más atención y expresando sus expectativas de manera directa. Ya que las expectativas excesivas o exclusivas no satisfechas conducen a no valorar los aspectos positivos del otro y de la vida de la relación en general y reducen la tolerancia a la frustración y a la estimulación aversiva. Debido a que muchas parejas esperan tener un alto nivel de sucesos positivos sin realizar ningún esfuerzo para lograrlo. Los que han tenido excelentes hogares llegan con la expectativa de que su relación será igual, y muchas veces esto dificulta las buenas relaciones, ya que su ideal está fincado sobre falsas expectativas, y no hay quién lo satisfaga.

Quién haya sido el consentido de mamá, difícilmente encontrará a alguien que lo cuide como lo hacía ella, y la que fue la niña de los ojos de papá, no encontrará un hombre que lo iguale.

Por otro lado, los que tuvieron hogares desunidos, separados y conflictivos, también estarán afectados porque están volcando en sus nuevos hogares sus estilos inadecuados de resolver conflictos como son la agresión física y verbal, la evasión y el culpar al otro (Goleman, 1998).

Cada uno de los miembros de una pareja compara el resultado de su vida de relación con alternativas pasadas, presentes y futuras. Una relación que es poco reforzante puede ser estable y persistente si los participantes perciben que las alternativas son limitadas, restringidas o no satisfactorias

2.2 ÁREAS DE INTERACCIÓN COTIDIANA DE LA PAREJA

La pareja son dos personas que interactúan y se interrelacionan en la cotidianidad doméstica. Diversos autores hacen una división en áreas de interacción de la pareja, con la finalidad de evaluar, analizar y dar tratamiento, si existe conflicto, en cada una de dichas áreas.

Azrin (1973 en García y González, 1986) divide en nueve áreas la interacción de la pareja y menciona que cuando las personas se casan esperan un mayor reforzamiento como resultado del matrimonio, los reforzadores pueden ser positivos o causa de problemas en la relación.

Las áreas mencionadas por Azrin son: 1) interacción sexual; 2) la división de responsabilidades (responsabilidad con los hijos); 3) cohabitación (división del trabajo del hogar), 4) el dinero; 5) actividad o profesión; 6) actividad social; 7) comunicación; 8) independencia personal y 9) independencia de la pareja.

Todas las áreas están interrelacionadas, y si en alguna de éstas existe deficiencia, esto afectará a las demás, ya que en la relación de pareja todas las áreas de interacción constituyen una unidad integrada. Y del buen funcionamiento de la relación en las áreas de interacción, depende la felicidad o infelicidad de la pareja.

Weiss (1978 en Arias y Byrne, 1996) describe doce áreas de interacción marital, en donde la equidad o la falta de ella, determinan la satisfacción. Las doce áreas se dividen en tres categorías: **interacciones afectivas**, como el sexo, el compañerismo y la comunicación; **interacciones instrumentales**, como el

cuidado de los hijos, el tomar decisiones económicas y el cuidado de la casa, y **productos secundarios del matrimonio**, como hábitos personales y apariencia del cónyuge, y la independencia de cada uno de los integrantes de la pareja.

García y González (1986) proponen cuatro áreas de interacción cotidiana en las que consideran que se dan más deficiencias. dichas áreas son: 1) comunicación, 2) interacción sexual; 3) reforzamiento recíproco y 4) solución de problemas.

Brothers (1989) propone cuatro áreas en las que se presentan problemas con mayor frecuencia, en el matrimonio, y son: 1) dinero; 2) hijos; 3) familia y 4) sexo.

Anguiano (1990) clasifica los problemas de pareja en cuatro áreas: 1) información; 2) toma de decisiones; 3) determinantes cognitivas y 4) comunicación.

Beck (1990) menciona seis áreas en las que se presentan conflictos en la relación de pareja:

1) División del trabajo; 2) crianza de los hijos; 3) rol sexual; 4) problemas de presupuesto; 5) problemas con parientes políticos y 6) calidad de tiempo en común.

Van Pelt (1991) clasifica los problemas de la relación de pareja en nueve áreas: 1) dinero; 2) hijos; 3) diversiones; 4) personalidad; 5) parientes; 6) papeles o roles; 7) religión; 8) política y 9) sexo.

Costa y Serrat (1993) clasifican los problemas maritales en siete áreas: 1) expresión de sentimientos; 2) descripción de problemas, 3) análisis y solución de problemas, 4) habilidades de comunicación; 5) consecuencias; 6) planificación de tiempo libre y 7) reestructuración cognitiva.

Duncan y Rock (1995) hacen la clasificación de los problemas maritales con base a tres áreas 1) sexo; 2) poder y 3) comunicación.

En base a las diversas clasificaciones de los conflictos de pareja se proponen seis áreas de interacción cotidiana para definir los problemas que se presentan en la relación de pareja: 1) Comunicación; 2) finanzas; 3) relaciones sexuales; 4) responsabilidad con los hijos; 5) relaciones sociales y 6) división del trabajo

En el siguiente capítulo se analizarán las expectativas reales e irrealistas que la pareja tiene al establecer una relación formal en estas áreas, que por lo general, no son verbalizadas o están ocultas, o se infiere que las expectativas que uno de los miembros tiene con respecto a cómo será la relación, son iguales ("o deberían ser") para el compañero.

2.3 EXPECTATIVAS EN LAS ÁREAS DE INTERACCIÓN COTIDIANA

Existen muchos aspectos, en las áreas de interacción cotidiana, en los que una pareja puede tener desacuerdos que amenacen la relación. Los aspectos más comunes que requieren colaboración para planificar, fijar política, tomar decisiones y llevarlas a cabo, se mencionan a continuación:

1. Comunicación. La comunicación es básica en una relación de pareja ya que con frecuencia las parejas no se entienden, porque no saben decir o cómo decir, lo que sienten y lo que quieren o les gustaría dentro de su relación, es decir, no existe comunicación o la comunicación es deficiente o malinterpretada, debido a que las parejas antes de establecer una relación formal tienen expectativas adquiridas en su historia previa.

Al niño pequeño se le habla y se le trata en forma diferente a como se le habla y se le trata a una niña. Conforme crecen, estos patrones se refuerzan y cada uno lleva al matrimonio ideas distintas acerca del papel de la conversación en la relación. Después de casarse la mujer espera tener conversaciones íntimas y francas con su pareja, mientras que la mayoría de los hombres no necesitan de pláticas íntimas pero extrañan sus actividades con amigos en las que la acción tiene un papel principal (O' Neill; O' Neill 1976; Beck, 1990; Van Pelt, 1998).

Según Beck (1990) otras diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres son:

_ Las mujeres consideran las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.

_ Las mujeres tienden a conectar puentes entre lo que dice el hombre y lo que ellas tienen que decir. Los hombres no siguen esta regla, parecen ignorar el comentario precedente

_ Las mujeres parecen interpretar la agresividad del hombre como un ataque que rompe la relación. Los hombres toman la agresividad como una simple forma de conversación.

_ Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y política

_ Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado, tienden a oír a las mujeres (así como a otros hombres), quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran explícitas demandas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

Las variaciones en el significado de la conversación provoca que la pareja tenga expectativas diferentes, que muchas veces son expectativas irreales o inflexibles que crean conflicto en la pareja en esta área de interacción cotidiana

2. Finanzas. Por lo general no se expresan las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a cómo se manejará el dinero al establecer una relación formal. Y después de establecerla es frecuente que se lleven una sorpresa que provoque conflictos en esta área.

Matthews, (1990) menciona “que el dinero es a menudo un tema de conversación, más tabú que el sexo, y las parejas de novios, pueden llegar a discutir su vida sexual y sus relaciones anteriores sin hacer referencia alguna a sus situaciones económicas” (p. 128).

Todas las personas desean ser amadas por sí mismas, al punto de que muchas veces consideran arriesgado revelar el nivel de su riqueza, o de sus deudas, ya que consideran muy personal su manera de manejar el dinero. Por supuesto esto no pasa en todas las parejas, pero aún los que saben cuánto gana su pareja o con cuánto cuenta, suelen ignorar cuáles son sus actitudes hacia el dinero.

Por lo general no se diálaga, antes de establecer una relación formal, sobre:

- + De qué manera se hará el presupuesto familiar.
- + Quién pagará, qué cuentas.
- + Si con los ingresos de cada uno se hará un fondo común o no.

Una diferencia real en las parejas es el modo como perciben las mismas circunstancias, ya que las personas tienden a considerar sus propias opiniones como expresión de la realidad, les parecerá irreal una interpretación diferente

Cuando uno de los miembros de la pareja insiste en una opinión “equivocada” acerca de un tema importante como son las finanzas, esta acción constituye un desafío que puede suscitar conflictos sobre quién tiene razón y quién está equivocado. Se pueden utilizar técnicas de reestructuración cognitiva para resolver estas diferencias en la percepción y restablecer esta área de interacción

cotidiana. Ya que muchas de las actitudes hacia el dinero están motivadas por factores psicológicos como miedo, deseo, celos, sentimiento de culpa, deseo de lucro y de poder.

Esta área es de suma importancia ya que las expectativas de la pareja son diferentes si sólo uno de los miembros de ésta trabaja, que si trabajan los dos. El dinero posee un gran valor no sólo en lo económico sino en lo emocional. En la manera como se administre o se maneje la pareja para organizar el hogar, indicará el grado de confianza que se logre en la relación. Ya que gran número de conflictos que se presentan en las parejas es a causa de los aspectos económicos por el poder que se da en función del dinero, debido a que la persona que lo gane o el que gana más y lo lleva a casa, por lo general es el que decide como se gasta y se distribuye.

El dinero proporciona gratificación, seguridad, control y poder y debido al significado psicológico que cada miembro de la pareja le da al dinero. Algunas personas equiparan el dinero al amor y exigen que su pareja se lo proporcione como muestra de afecto.

Algunas personas que tienen más dinero que su pareja creen que esto les da derecho a mandar.

Algunos maridos tradicionales suelen no querer que sus esposas contribuyan a los gastos de mantenimiento de la casa, y piensan que el dinero que ella gana debe ser ahorrado, invertido o gastado en sus necesidades y caprichos personales (Brothers, 1989; Beck, 1990; Matthews, 1990).

Para evitar conflictos dentro de esta área es importante que los integrantes de la pareja expresen sus expectativas sobre cómo se quiere llevar los gastos al establecer una relación formal.

3. Relaciones Sexuales. En el área sexual, por lo general, los integrantes de la pareja tienen diferentes expectativas.

Lerer (1994) menciona por ejemplo, que las mujeres a menudo, esperan del varón:

- + Recibir mayor comunicación
- + Lograr una atención personal
- + disfrutar de hacer el amor
- + Experimentar placer sexogenital

Lo que los varones esperan de las mujeres:

- + Mayor frecuencia y variedad en las relaciones sexogenitales
- + Disfrutar orgasmos más frecuentes
- + Tener más aprobación y apoyo.

Podemos decir que estas expectativas son reales, sin embargo, existen expectativas irreales basadas en diversos mitos, que provocan conflictos en esta área; como son los siguientes:

- Retener al otro a pesar de todo. La pareja es importante pero no es toda la vida. Quienes creen que el otro lo es todo y que les proveerá de todo durante toda la vida, sólo encontraran dolores y desilusiones.
- Los caracteres opuestos se atraen o se complementan. Las parejas requieren similitudes ya que cuando conviven personas con educación y costumbres diferentes, hábitos de convivencia disímiles, valores que no comparten, perspectivas opuestas y gustos dispares, sobrevienen rupturas, choques y grandes sufrimientos.
- Las buenas parejas hacen todo juntos.
- La pareja es la mitad de una persona.
- Amar es habitar la misma piel.
- La pareja ayuda siempre a superar los "embates" de la vida.
- Es deber de la mujer satisfacer al compañero.
- Cuando hay verdadero amor, se sabe lo que el otro siente, quiere y piensa.
- Una buena pareja tiene coitos frecuentes, y siempre orgasmos simultáneos
- Los varones siempre necesitan descargar su tensión sexual.

En el área sexual también es importante eliminar los "debe ser", ya que para lograr una relación sexual placentera es importante conocer compatibilidades y sentimientos de la pareja, es decir, aceptar al otro como es y respetar las

diferencias. Ya que la sexogenitalidad está íntimamente relacionada con los demás aspectos de la personalidad (Lerer, 1994).

Brothers (1989) menciona que la mayoría de los problemas sexuales se presentan por falta de conocimiento, falta de comunicación y expectativas irreales.

4. Responsabilidad de los hijos. Actualmente existe variedad en los estilos de vida familiar; los efectos secundarios del divorcio, el padre o la madre de medio tiempo, y las expectativas que tiene cada uno de los miembros de la pareja con respecto a la crianza de los hijos.

Esto influye en las actitudes positivas o negativas, que tiene la pareja (adquiridas en su familia de origen), en lo que se refiere a la crianza de los hijos.

Antes de establecer una relación formal, por lo general, la pareja no habla sobre las expectativas que tiene cada uno de ellos con respecto a la paternidad. Es importante expresar las expectativas sobre si se quiere tener o no tener hijos; si se quiere cuántos, así como quién, cuándo y cómo:

- Jugará con los hijos
- Sacará a los hijos de paseo a algún espectáculo
- Se quedará en la casa con los niños, cuando la madre tiene que salir.
- Bañará a los niños
- Los llevará al colegio

- Los vestirá
- Los orientará en los deberes
- Proporcionará afecto (besar y abrazar) a los hijos
- Hablará con ellos de sus cosas
- Se interesará por sus estudios

5. Relaciones Sociales. Por lo general la pareja antes de establecer una relación formal no tiene una discusión franca sobre lo que espera cada uno en cuanto a los acontecimientos sociales con amigos y familiares y al tiempo libre que pasarán juntos.

A menudo, se espera que el compañero tome en cuenta los sentimientos del otro y le proporcione una vida social entretenida, invite a sus amigos, sepa lo que le gusta, y piense en sus necesidades sociales (Beck, 1990).

Cuando se elige a un compañero para compartir la vida, también se elige una forma de vivir relacionada con el estilo de vida de la familia de origen del compañero (Lerer, 1994). Y no se puede negar que la pareja está rodeada e influida por la familia.

Brothers (1989) menciona que uno de cada tres matrimonios tienen problemas por culpa de los parientes políticos, debido a que la familia provoca "ecos familiares" que pueden ser expectativas irreales que las personas llevan al matrimonio.

6. División del trabajo. Los roles tradicionales en cuanto a las obligaciones en el hogar se han vuelto confusos, hay menos precedentes para llegar a determinar los aspectos específicos de responsabilidad para cada uno de los miembros de la pareja.

Anteriormente el marido proveía el sustento a la familia y la mujer atendía los quehaceres domésticos. Ahora ambos trabajan, y se pretende la tendencia a compartir tanto los quehaceres domésticos como el sustento (Beck, 1990).

Las parejas se enfrentan con la necesidad de buscar una manera de conciliar sus responsabilidades laborales con sus responsabilidades hacia su pareja y sus hijos, de equilibrar su identidad profesional con su identidad personal, y de encontrar tiempo para el trabajo y para el amor. Esto implica encontrar una manera de compartir las tareas obligatorias que hacen funcionar una casa (Matthews, 1990).

Lograr que el trabajo doméstico quede hecho se subordina a conceptos abstractos: equidad, igualdad y reciprocidad, que a menudo forman parte de las expectativas reales o irreales que influyen en la relación.

2.4 FALSAS EXPECTATIVAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Las falsas expectativas se basan en ilusiones, presuponen que uno de los miembros puede controlar las reacciones de su compañero, son unilaterales y limitan la relación

En la relación de pareja las personas tienen algunas expectativas respecto a sus necesidades sociales, biológicas y psicológicas, que incluyen diversos aspectos políticos, sociales, religiosos, culturales, económicos y familiares.

Por lo general estas expectativas no se explicitan ni analizan durante el noviazgo. Las parejas que inician el matrimonio con proyectos preconcebidos sobre asuntos prácticos y sentimentales (Beck, 1990) tienen la creencia de que el amor surge espontáneamente y que siempre continuará así sin ningún esfuerzo (Dattilio y Padesky, 1995). Sin embargo, es importante considerar el amor de una manera más realista. Esto significa apartar del amor el tal vez o el podría ser y enfrentarse con lo que es, evitando así las falsas expectativas basadas en fantasías románticas (Gullo y Church, 1989).

La percepción de las expectativas de los roles en la pareja y en la familia son delimitadas por creencias, opiniones y emociones que predominan en cada individuo, y con frecuencia en los matrimonios se produce un desajuste, cuando el rol de uno de los miembros no conforma las expectativas del otro (Juárez y Moreno, 1995).

En los primeros años de matrimonio (o de vivir juntos), las expectativas se manifiestan, con respecto al concepto, que cada uno de los miembros de la

pareja tiene acerca de los roles de marido y mujer. Los miembros de la pareja aportan a la relación sus propias ideas y expectativas que se originan en sus experiencias familiares (Beck, 1990), es decir, las expectativas de una persona están basadas en su historia previa y en las experiencias compartidas con la familia de origen. Por lo que las personas llegan a la relación de pareja con una serie de ideas, intercambio y necesidades que pueden ser reales o irreales. Algunas expectativas son verbalizadas en cuanto a lo que se refiere a dar como a recibir, otras no son verbalizadas y esto propicia que las expectativas de la pareja no se satisfagan y se presenten conflictos en la relación y se llegue a la separación o divorcio.

Sin embargo, hay muchas parejas que permanecen juntos, pero están emocionalmente separados el uno del otro, siguen juntos, no por necesidades de amor, sino por necesidades económicas, deber hacia los hijos, dependencia personal, temor a la soledad o simplemente por falta de alternativa. La familia permanece físicamente unida, pero hay en realidad una separación emocional entre la pareja (Bernstein, 1988).

A menudo las expectativas de la pareja no son verbalizadas o no son planteadas de manera específica al compañero, por lo que se producen distorsiones y dichas expectativas se transforman en demandas irreales (Dattilio y Padesky, 1995).

Cuando una pareja decide establecer una relación formal (vivir juntos o casarse) por lo general, no explicitan sus expectativas ya que dan por entendido que el compañero "conoce" las reglas matrimoniales. Dichas reglas son obligaciones no negociables e irrevocables que frecuentemente se imponen sin que el cónyuge

conozca su existencia, y sin que nunca él/ella las hubieran acordado, y esto produce un desajuste en la relación. Esas reglas son consideradas como derechos y luego se convierten en exigencias. Por ejemplo un miembro de la pareja puede exigir -a menudo de modo tácito- que su compañero sea servicial, comprometido y considerado, sin percatarse que varía enormemente de persona a persona la definición de las acciones que constituyen el ser servicial, comprometido y considerado. En la relación de pareja, cierta clase de situaciones tienen un significado de una fuerza particular. Esos significados no se basan en un suceso real, sino que derivan de conjeturas que un miembro de la pareja hace acerca de los actos del otro. Dichas conjeturas contienen una mezcla de creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y fórmulas (Beck, 1990). Sin embargo, la pareja en el matrimonio, enfrenta situaciones ambiguas con ideas y suposiciones respecto a cómo "deberían" ser las cosas y acerca de las reglas que se deben aplicar. En la relación de pareja, los miembros "suponen" muchas cosas acerca de lo que la otra persona piensa, siente y le agrada (Beck, 1990, Duncan y Rock, 1995). Lo que "debe" y "debería" ser para mí, se supone igual a lo que "debe" y "debería" ser para tí. Este supuesto es como que el otro conozca sin proporcionarle su contenido en detalle (Bernhard, 1991).

Los cónyuges tienen la tendencia a imponer normas más estrictas a su pareja. Estas expectativas estrictas están disimuladas en frases como: "debería saber", "debería ser evidente". De esta manera la pareja comienza a conducirse más por los "debería" que por el deseo de complacerse mutuamente (Beck, 1990).

Bernhard (1991) presenta una lista de expectativas para confrontar, en forma realista, las responsabilidades y las metas que un miembro de la pareja espera de sí mismo y del otro, con las expectativas de su compañero

Expectativas de ella

De sí misma

Ser cariñosa y tierna en todo momento

Ser alegre y activa

Ser buena cocinera y ama de casa

Del compañero

Que me proteja

Que conozca mis necesidades

sin tener que decírselo

Que me dé libertad, pero

que esté conmigo

Que me permita quedarme callada

o encerrada en mí misma

Que me impulse cuando me quedo

atorada en algo

Ella especifica tres metas de sí misma que pueden ser difíciles de alcanzar para un ser humano normal. "Ser cariñosa y tierna en todo momento" excluye la posibilidad de fijar límites en los demás para escapar de una esclavización hacia los demás.

“Ser alegre y activa” Como estilo de vida niega la necesidad de relajarse, la realidad de la frustración y del conflicto como parte de la vida en común.

“Ser buena cocinera y ama de casa”, está bien, siempre que se permita imperfecciones de vez en cuando.

De la lista de expectativas para su compañero debe examinarse. La expectativa “Que me proteja”, supone que él debe saber cuando ella se siente en peligro y bajo qué circunstancias se siente herida, y esto es cuestionable. Esta expectativa también asigna una responsabilidad no realista de que él cuide de ella.

La expectativa “Que conozca mis necesidades sin tener que decírselo”, es una total fantasía, ya que los seres humanos no leen el pensamiento.

“Que me dé libertad, pero que esté conmigo”, necesita una aclaración de lo que significa “dar libertad” y una verificación con el sistema de valores del compañero.

“Que me permita quedarme callada o encerrada en mí misma”, revela una necesidad de aislarse en ciertos momentos, que debe ser negociada.

“Que me impulse cuando me quedo atorada en algo”. suena como una petición para que un aliado modifique un patrón que quiere cambiar.

Expectativas de él

De sí mismo

Ser más seguro

De la compañera

Que sea comprensiva

Ser más afirmativo	Que me apoye
Ser el soporte de mi familia	Que sepa perdonar
No herir a los demás	Que sea fiel
Ser feliz	Que sea cariñosa
	Que no se quede callada
	si hay un problema

La expectativa "Ser más seguro". El proceso de tomar y llevar a cabo las decisiones es lo que guía a la seguridad. Esto implica correr el riesgo de tomar decisiones equivocadas y utilizar estas experiencias como aprendizaje para el crecimiento individual.

"Ser más afirmativo" requiere un trabajo detectivesco sobre uno mismo: ¿en qué áreas se aplica esto y qué tareas específicas debo cumplir para cuidar mejor de mí mismo?

"Ser el soporte de mi familia" indica una aceptación del papel de proveedor.

"No herir a los demás", es una expectativa fantasiosa, ya que cada vez que se fija un límite sobre alguien, se está causando un cierto dolor.

"Ser feliz", es una expectativa utópica ya que para que las diferencias sean menos dolorosas, los integrantes de la pareja deben fijarse objetivos más realistas con formas y métodos específicos para alcanzarlos, evaluándose cada uno de ellos y evaluando la relación para lograr ser felices.

“Que sea fiel” es una expectativa de exclusividad y prioridad en una relación. es una expectativa realista.

La expectativa de “que no se quede callada si hay algún problemas” es una expectativa realista que implica querer una buena comunicación.

Para los integrantes de la pareja, es difícil abandonar las expectativas irreales, debido a que están estrechamente ligadas a sus sentimientos. por ejemplo. Cuando un miembro de la pareja se siente triste, espera que su compañero lo consuele. Aunque no exista nada malo en ese sentimiento, eso no significa necesariamente que esas expectativas serán satisfechas por el compañero.

Todos los sentimientos son válidos, pero cuando se transforman en expectativas inadecuadas o falsas, como por ejemplo, esperar que el compañero haga sentir más feliz a su pareja o más segura.

Stern (1991) menciona que las falsas expectativas afectan la relación de pareja, debido a que:

1. Se basan en ilusiones y no en la realidad. Cuando uno de los miembros de la pareja cree que su compañero puede o debe hacerlo feliz y satisfacer sus necesidades. Olvida que él mismo es responsable de su condición mental. Su pareja puede en diversos aspectos proveer placer, comodidad y compañerismo, pero su felicidad está en sus propias manos.
2. Presuponen que uno de los miembros puede controlar las reacciones de su compañero. Uno de los integrantes de la pareja proyecta sus expectativas sin considerar lo que el otro quiere, necesita o es capaz de dar

3. Son unilaterales. Son unilaterales porque las expectativas están instaladas en el pensamiento de uno de los integrantes de la pareja.

4. Limitan lo que es posible en la relación. Uno de los integrantes está condicionado por sus expectativas y no da oportunidad de que el otro le proporcione lo que quiere dar.

Es importante que las expectativas se manifiesten al compañero de manera directa, clara y específica

A continuación se presenta una relación de falsas expectativas que los miembros de la pareja tienen con respecto al matrimonio propuestas por O'Neill y O'Neill (1976).

- Que será eterno
- Que equivale a un compromiso total
- Que aportará felicidad, comodidad y seguridad
- Que su pareja le pertenece
- Que recibirá atenciones, preocupación, admiración y consideración constante por parte de su cónyuge
- Que nunca volverá a conocer la soledad
- Que en todo momento, uno de los miembros de la pareja preferirá estar con su compañero que con cualquier otra persona

- Que su pareja nunca se sentirá atraída por nadie más, y le será eternamente fiel
- Que estar celoso es prueba de consideración
- Que la fidelidad es una verdadera medida de amor que el uno tiene por el otro
- Que las relaciones sexuales mejorarán con el tiempo si todavía no son la tremenda experiencia que se supone deberían ser
- Que las buenas relaciones sexuales resolverán (si uno las aborda correctamente y aprende la técnica apropiada) todos los problemas conyugales
- Que todos los problemas del matrimonio giran en torno del sexo y del amor
- Que no serán personas completas sin convertirse en padre y madre de familia
- Que el fin de todo matrimonio es tener un hijo
- Que el tener un hijo es la experiencia máxima del amor mutuo
- Que un hijo revitalizará a un matrimonio atascado o salvará al que se desmorona
- Que el uno se adaptará al otro gradualmente, sin riñas, sin discusiones ni malentendidos
- Que no hay amor si existe conflicto entre ambos
- Que la madurez y los años modificarán gradualmente al cónyuge

- Que cualquier otra clase de cambio es destructor y significa pérdida de amor
- Que en el matrimonio cada uno ha de desempeñar un papel diferente, determinado por la biología
- Que, por consiguiente, es lícito esperar una cosa del marido y otra distinta de la esposa
- Que el sacrificio es la auténtica prueba de amor
- Que la persona con la que se casa puede satisfacer todas sus necesidades económicas, físicas, sexuales, intelectuales y emocionales

Cada una de estas creencias, ideales y expectativas es falsa de una o de otra manera: imposible de realizar en la práctica y mucho menos posible de sustentar, ya que cuando las expectativas son rígidas y los medios para alcanzarlas restrictivos, se pierde la espontaneidad y la creatividad es asfixiada.

A continuación se presenta una relación de expectativas realistas, mencionadas por O'Neill y O'Neill (1986) que se pueden utilizar como explicaciones alternativas. Estas giran en torno al factor cambio y desarrollo:

- Que compartirán la mayoría de las cosas pero no todo
- Que cada cónyuge cambiará, y que el cambio se producirá tanto a través del conflicto como mediante la evolución gradual
- Que cada cual asumirá su propia responsabilidad y se la concederá al otro

- Que no debe esperar que su pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga lo que puede hacer por sí mismo
- Que cada cónyuge tendrá necesidades diferentes, distinta capacidad, valores y expectativas, porque es una persona diferente, no porque uno sea el esposo y la otra sea la mujer
- Que la meta de ambos es su relación, no la posición social, la casa junto al mar o los niños
- Que los hijos no son necesarios como prueba de amor recíproco
- Que si se opta por tener hijos se asumirá el papel de padre y madre con pleno conocimiento de causa y voluntariamente considerándolo como la mayor responsabilidad en la vida
- Que el afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado precisamente por su relación abierta

Con la acción coordinada y cooperativa de dos personas que trabajan al mismo tiempo se logrará. Desarrollar la competencia y habilidad en las relaciones de pareja y un estilo de vida más constructivo. Por lo que se deben tener en cuenta los siguientes enunciados:

- Vivir el presente con expectativas realistas
- Vida privada
- Comunicación franca y honesta

2.5 LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA, PARA CONOCER SUS EXPECTATIVAS

Uno de los mayores problemas que tienen las parejas para conocer las expectativas de su compañero, es que no se las comunican de manera específica y clara, es decir, consideran que las expectativas se encuentran implícitas dentro del pacto matrimonial y no toman en cuenta que la comunicación en la relación de pareja es básica para dar a conocer, al compañero las expectativas que se tienen al decidir unirse en una relación duradera, ya que la forma en que una pareja se comunica es un factor que determina el éxito o el fracaso de una relación (Van Pelt, 1998).

Al respecto Costa y Serrat (1993) mencionan que la comunicación es un componente esencial para la salud de la pareja y para la negociación en el cambio de conductas. Definen la relación como un "conjunto específico de intercambios de conductas verbales y no verbales" (p 33).

Las parejas se comunican en diversas formas en las que transmiten sentimientos, emociones, peticiones, elogios, etcétera.

Cada uno actúa a la vez como emisor y receptor de mensajes. Y el nivel de satisfacción o insatisfacción de una pareja dependerá de la efectividad para intercambiar mensajes recíprocos. Al inicio de la relación las expectativas de la pareja están encubiertas por el amor, la emoción y el romance y por lo general no las comunican a su compañero hasta que se convierten en problemas (Beck, 1990)

A través de la comunicación se transmiten ideas, pensamientos y sentimientos, a la pareja, promoviéndose así un mejor conocimiento mutuo.

Satir (1986 en Barrientos, 1990) menciona una compleja serie de imágenes que están presentes en la percepción del significado de un mensaje.

- La idea de sí mismo (cómo me veo a mí mismo).
- La idea que uno tiene del otro (cómo te veo).
- La idea que uno tiene de la idea del otro acerca de uno mismo (cómo veo que tú me ves).
- La idea que uno tiene de la idea del otro, acerca de la idea que uno tiene del otro (cómo veo que tú me ves viéndote).

La comunicación es un proceso complicado por involucrar tantos elementos, que necesitan ser congruentes unos con otros para que pueda existir claridad en la emisión y recepción de mensajes. La pareja constantemente comunica algo a su compañero de manera verbal y no verbal, la comunicación está siempre presente en su interacción. El componente no verbal implica los gestos, el contacto visual, el uso de las manos, la expresión facial, la postura del cuerpo, el tono de voz, el volumen de voz. Las conductas no verbales que los integrantes de la pareja utilizan en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos. El componente verbal tiene funciones significativas y fomenta ciertos estados emocionales (Costa y Serrat, 1993).

Ralling (1969 en González, 1986) menciona que las parejas con una relación adecuada, hablan más uno del otro, preservan y mantienen abiertos los canales de comunicación, utilizan lenguaje apropiado y hacen uso de técnicas no verbales de comunicación. También comenta que la comunicación verbal y no verbal son muy importantes, pero la comunicación verbal está mayormente asociada con una buena relación de pareja que la comunicación no verbal. Independientemente de esto, la comunicación verbal y no verbal, es una de las áreas de interacción en la pareja, y es básica para que la relación funcione o no funcione adecuadamente, ya que una comunicación deficiente influye en el desconocimiento de las expectativas que cada uno tiene al establecer una relación duradera. Y en dichas expectativas no comunicadas pueden estar incluidos aspectos sexuales, trato de los hijos, responsabilidad en el hogar, etcétera, es decir, que un problema en esta área tiene efectos en la problemática de otras áreas de interacción cotidiana de la pareja (Azrin, 1973 en González, 1986)

Una de las razones por las que una pareja no se comunica adecuadamente es porque sus integrantes temen compartir sus ideas y sentimientos. El miedo a sufrir rechazo que se puede traducir como los pensamientos automáticos y el significado simbólico que se da a la situación en base a la experiencia previa.

Pueden ocurrir cambios importantes si las parejas mejoran su capacidad para comunicarse. Si adquieren aptitudes como, escuchar con más atención, expresar sus deseos de manera eficaz, estar más dispuesto a colaborar para dar solución a los problemas. Y si los dos tratan de ser más delicados, considerados, responsables y razonables, la relación será más agradable.

A menudo las palabras no representan una realidad concreta, porque muchas veces, las palabras tienen diferentes significados para cada uno de los miembros de la pareja (Duncan y Rock, 1995). Esos significados no se basan en un suceso real sino, que se derivan de conjeturas de que uno de los componentes de la pareja puede hacer acerca de los actos del otro. Ya que cuando se vierte el sistema de códigos de una persona en palabras, se descubre que consiste en una mezcla de creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y fórmulas. Las verdaderas suposiciones de los sucesos están moldeadas por esas creencias. Cuando un suceso evoca constantemente significados personalizados se convierte en un símbolo. Y cuando un miembro de la pareja asigna un significado simbólico (amor, rechazo, libertad) a un suceso, su reacción puede ser exagerada y distorsionar una situación y llevar a significados múltiples (Beck, 1990). Dichos significados simbólicos evocan malos entendidos y muchas veces son la base de las falsas expectativas en la relación, por supuesto que aquí influye la personalidad de cada uno de los integrantes de la pareja y las experiencias adquiridas en la familia de origen. Ya que se llega al matrimonio con ideas y expectativas falsas.

Hablar sobre las expectativas de cada uno de los integrantes de la pareja abre las puertas de la comprensión, elimina los malos entendidos y provoca la reflexión personal.

La felicidad de una pareja se puede medir por la efectividad con que se comunica. Los patrones de comunicación efectivos facilitan la resolución de problemas, la satisfacción de necesidades, se evitan los malos entendidos y permiten el desarrollo de intimidad. Los patrones inefectivos, hacen que los miembros de la

pareja se sientan defraudados, malinterpreten el comportamiento del otro, se sientan insatisfechos, no resuelvan sus problemas y aumenten su hostilidad. Al paso de los años disminuye la posibilidad de resolver los problemas, debido a los hábitos arraigados y al resentimiento adquirido. Por lo que es importante enseñar a las parejas a dominar tres habilidades básicas en la comunicación: verbalización de los sentimientos, escuchar con atención y reaccionar de manera cooperadora (Van Pelt, 1998), para lograr satisfacer las expectativas mutuas y disminuir y eliminar las falsas expectativas que provocan conflictos en la relación de pareja mediante la Técnica de Reestructuración Cognitiva.

CAPÍTULO 3
LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
PARA MODIFICAR LAS FALSAS
EXPECTATIVAS

3.1 LA TEORÍA COGNITIVO CONDUCTUAL

La teoría cognitivo conductual tiene la finalidad de complementar las teorías conductista, ya que integra el aspecto cognitivo (pensamiento) y la conducta observable del ser humano. En este enfoque se consideran los elementos internos o eventos privados tales como: pensamientos, recuerdos, sentimientos o sensaciones; de esta manera este enfoque considera que la forma de pensar de las personas acerca de otros influye en el comportamiento de éstas hacia los demás (Benitez, 1997).

Mahoney (1983) menciona que el enfoque cognitivo conductual proporciona amplias posibilidades clínicas debido a que los procesos cognitivos son factores permanentes que influyen en el sujeto.

En el enfoque cognitivo conductual se aplica una metodología científica de estudio, prevención y tratamiento de los problemas en la relación de pareja, la terapia es estructurada y altamente didáctica. Las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero (Costa y Serrat, 1993)

La psicología cognitivo conductual es una disciplina que se encuentra en constante evolución. Se basa en algunas suposiciones teóricas propuestas por Rimm (1987 en Guevara, 1996)

1. El enfoque cognitivo conductual parte de la premisa de que gran parte del comportamiento humano, es adquirido por medio del aprendizaje, lo cual involucra que también se puede modificar.

2. El enfoque cognitivo conductual implica la especificación definida de objetivos de intervención.

3 El enfoque cognitivo conductual se centra en el aquí y ahora. Al hacer la intervención se necesita de datos anteriores para conocer antecedentes específicos de la situación actual para hacer la intervención.

4. Las técnicas utilizadas por el enfoque cognitivo conductual han sido sometidas a verificaciones empíricas. El método científico aplicado a la intervención cognitivo conductual busca que los resultados encontrados en cualquier ámbito de investigación sean interpretados de una manera inequívoca y definida.

El conflicto de pareja es considerado desde este enfoque como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los miembros de la pareja y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación efectiva no funcional a través de los cambios que cada uno introduce voluntariamente en sus comportamientos. El objetivo central de intervención es lograr que la pareja participe activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos (Costa y Serrat, 1993).

El modelo cognitivo conductual considera que los repertorios de la conducta de cada integrante de la pareja están formados en base a la experiencia que ha tenido, es decir, "es aprendida" y puede ser "modificada". Por lo que los problemas que presenta una pareja son causados por un intercambio de conductas inadecuadas (Anguiano, 1985).

La teoría cognitivo conductual estudia la problemática de la pareja de manera estructurada. Concibe el conflicto de pareja como un proceso de intercambios de conducta inadecuados entre ambos miembros de la pareja. El conflicto de pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos proporcionados entre ellos. La conducta de cada uno de los individuos no ocurren indiscriminadamente, sino que están relacionadas con acontecimientos pasados, que pueden ser inadaptados o adaptados, éstas se refuerzan o debilitan en la interacción con el medio. Los conflictos que se presentan en la pareja están muy ligados con el intercambio de reforzamiento que se da, ya sea positivo o negativo (Chávez, 1993; Benitez, 1997). Por ejemplo, cuando un esposo llega a su casa, y se encuentra con un ambiente agradable (música, comida preferida, y la esposa le dice "te he preparado algo que te gusta"), es más probable que ocurra una relación de intimidad o sexual. Por el contrario si el esposo llega y la esposa está de "mal humor y lo recibe con quejas" lo que ocurrirá probablemente es que se inicie una discusión.

En las relaciones de pareja cada uno de los miembros tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja. Se establece un proceso de influencia y control mutuo, recíproco y circular de conductas y consecuencias (Jacobson, 1979 en Costa y Serrat, 1993). Gran parte de las expectativas reales y de las falsas expectativas que la pareja lleva al matrimonio, han sido adquiridas mediante este proceso en la interacción cotidiana con su familia de origen y estas expectativas por lo general, se siguen manteniendo en el matrimonio, por el intercambio de reforzadores positivos y/o negativos que se

proporcionan los miembros de la pareja y por pensamientos, creencias opiniones y emociones que predominan en cada uno de los miembros de la pareja, así como los significados simbólicos específicos que le dan a los hechos y que provocan que las parejas desavenidas generalicen o sobregeneralicen los significados que le asignan a las situaciones desagradables, "catastrofizan" haciendo predicciones exageradas. "Tremendizan" desorbitando su desdicha o incapacidad de tolerar la frustración. Por ejemplo, cuando un miembro de la pareja se enoja, es posible que el otro piense. "No me respeta, nunca lo hizo y nunca lo hará. Es más de lo que puedo soportar" (Beck, 1990, p. 180). Dichos procesos mentales pueden causar inconvenientes ya que cuando los miembros de la pareja están amargados, comienzan a comportarse como si estuvieran en territorio enemigo. Los prejuicios negativos y las distorsiones del pensamiento pueden desaparecer en forma gradual mediante las técnicas cognitivo conductuales aplicadas en las relaciones de pareja.

3.2 TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES UTILIZADAS EN LA TERAPIA DE PAREJA

La teoría conductual cuenta con varias técnicas que han sido aplicadas a los problemas de pareja, buscando un cambio positivo en la interacción, para lograr que ésta sea más satisfactoria y gratificante. Estas técnicas tienen como finalidad modificar los procesos del pensamiento y son las siguientes:

Modelado Se refiere al proceso por el cual en la conducta de un individuo o grupo, un modelo actúa como estímulo para conductas, pensamientos y actitudes similares por parte del otro individuo que observa la actuación del modelo. La pareja aprende a comportarse a través de modelos significativos en su vida, como son los padres, los amigos, los profesores, hermanos o incluso la propia pareja.

Una gran parte del aprendizaje verbal, emocional y motor, en la vida de la pareja proviene de la observación e imitación de lo que los otros hacen, piensan y sienten (Costa y Serrat, 1993), por ejemplo, un esposo ayuda a la esposa a lavar los platos, debido a que observó que su padre ayudaba a su madre a lavarlos. En el caso contrario también puede deberse a que el esposo lo observó o constantemente le decían que los "hombres no deben realizar esas actividades".

Moldeamiento. Consiste en facilitar una buena respuesta en el repertorio de un sujeto. El Moldeamiento implica el reforzamiento sucesivo de cada respuesta aproximada a la respuesta deseada, teniendo como resultado una nueva respuesta de la que carecía la persona. A través del Moldeamiento se aprenden conductas complejas como vivir en pareja. Desde el primer contacto visual e intercambio de palabras entre dos desconocidos, hasta el mantenimiento estable

de relaciones íntimas y personales a las que llega una pareja, existe un proceso largo de mutuos intercambios de refuerzos gratificantes para llegar a vivir en pareja (Costa y Serrat, 1993), por ejemplo, cuando uno de los miembros de la pareja "no es comunicativo", el otro miembro puede reforzarlo diciendo ("me agrada que me hagas ese comentario", me gusta que comentemos..., etcétera) cada vez que éste le comunique algo.

Juego de roles. Consiste en representar un papel que normalmente no es el propio, en un caso concreto de simulación. cuando se utiliza éste en un contexto terapéutico, suele pedírsele al cliente que emita una serie de conductas distintas a las suyas, pero que el terapeuta considera realizables y útiles para él en la vida real, por ejemplo, que el esposo represente el papel de la esposa cuando está enojada y le hace reproches.

Control estimular. Con esta técnica se puede producir un aumento en la probabilidad de la emisión de una respuesta mediante el control de las condiciones que suponen una conducta reforzada. Con esta técnica se trata de controlar los estímulos que son objetos o eventos que preceden a la respuesta que se refuerza. Pueden identificarse cuatro clases de acontecimientos: estímulos discriminativos, claves verbales o reglas, estímulos facilitadores y operaciones motivacionales. De ninguna manera estos estímulos los causan necesariamente las respuestas, sino que sólo guardan una relación temporal con ella, con respecto a cuya emisión son neutrales (Ribes, 1976), es decir, parte del ambiente estimular de una pareja suele haber estado asociado repetidamente con conflictos, y dichas situaciones pueden propiciar recuerdos asociados con estos y facilitar estados emocionales negativos. Por ejemplo, puede ocurrir que

uno de los esposos presente reacciones de cólera, hostilidad inesperada, recriminaciones, repetidos incumplimientos de algunos acuerdos, etcétera. Unas veces responderá a un desplazamiento de la agresividad; tal es el caso de la persona que viene "frustrada" del trabajo y se desquita con su pareja. Otras veces las recriminaciones serán el fruto de problemas no resueltos y que se utilizan fuera de contexto (Costa y Serrat 1993).

Instrucción. Esta técnica se refiere a proporcionar información y explicaciones detalladas sobre lo que el cliente debe realizar en base a un modelo utilizado, de esta manera, se les facilitará seguir indicaciones en la ejecución de ejercicios asignados durante el proceso terapéutico, el terapeuta le enseña al cliente cómo expresar sus emociones, por ejemplo, no diga "Me irritas cuando gritas". Diga "Me siento irritado cuando gritas.

Entrenamiento asertivo. Es el procedimiento utilizado para incrementar las habilidades del cliente para adquirir conductas de comunicación contextualmente aprobadas. El entrenamiento asertivo se aplica para desarrollar habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones, expresando emociones negativas y positivas, defendiendo los derechos personales. La conducta asertiva se define como la expresión adecuada, de cualquier emoción, dirigida hacia otra persona (Wolpe, 1977)

Las conductas asertivas pueden ser verbales y no verbales. Las conductas no verbales más importantes son: distancia física, postura del cuerpo, movimientos corporales y de las manos, contacto visual y expresión facial. Entre las verbales se encuentran: el volumen, el tono e inflexión de la voz, fluidez, contenido verbal,

selección del momento adecuado para emitir la respuesta de aproximación, rechazo y protección (Caballo, 1991 en Gaona y Ramos, 1996).

En el entrenamiento asertivo se enseñan algunas técnicas tales como: Disco rayado, banco de niebla, interrogación negativa, entre otras, mediante las cuales se incrementan y desarrollan habilidades para que las personas defiendan sus derechos asertivamente y su comunicación sea más satisfactoria (Smith, 1983), un ejemplo de interrogación negativa es cuando uno de los miembros de la pareja hace una crítica al otro, y éste puede responder de la siguiente manera: "No comprendo ¿Qué hay de malo en que vaya a pescar?"

Asignación de tareas. La asignación de ejercicios para ser ejecutados en los periodos entre sesiones constituyen un elemento terapéutico importante ya que asegura la transferencia, de los progresos adquiridos durante la terapia, al ambiente natural, por ejemplo, pedir a los miembros de la pareja que hagan una lista de lo que les agrada del otro y lo que les desagrada.

Retroalimentación. Esta técnica ofrece información exacta al cliente de su propio proceso de cambio, y debe trabajarse fundamentalmente a base de Retroalimentación positiva, resaltando aquellos aspectos observables, concretos y específicos de la ejecución que muestran progresos, adelantos o mejoría. Por ejemplo, el terapeuta felicita a los miembros de la pareja, porque traen a la sesión, los cuestionarios resueltos.

Autoinstrucción. La técnica de la autoinstrucción verbal es utilizada para modificar patrones de pensamientos disfuncionales (Michenbaum, 1973 en Chávez, 1993). Consiste en un entrenamiento para desarrollar patrones para

autoinstruirse acerca de su comportamiento. Las instrucciones permiten a un individuo analizar una situación y especificar los requisitos para su propia ejecución, una vez que se ha adquirido esto, el individuo puede aplicar la técnica a una variedad de situaciones, por ejemplo, detectar sus pensamientos automáticos, ubicarlos en las distorsiones cognitivas, y cambiarlos por pensamientos más positivos.

Solución de problemas. El proceso de resolución de problemas es definido como un proceso conductual de naturaleza manifiesta o cognitiva que hace disponible una serie de alternativas de respuestas afectivas para afrontar la situación problemática y aumentar la probabilidad de elegir una respuesta efectiva entre las distintas alternativas (Zorrilla y Golfried, 1971 en Chávez, 1993). El proceso de resolución de problemas consta de los siguientes pasos: 1) identificación del problema, 2) búsqueda de estrategias para resolver el problema, 3) elección de la estrategia, 4) cómo llevar a cabo la estrategia seleccionada, 5) aplicar la estrategia, 6) evaluación de los resultados, esto se lleva a cabo conjuntamente con el terapeuta al seleccionar la técnica que se va a utilizar.

Terapia Racional Emotiva (TRE). La base de la TRE, es la teoría ABCD y E de Ellis, la cual se refiere a que cuando las personas tienen consecuencias emocionales (C) después de una experiencia activante o hecho (A), esta última contribuye pero no directamente a causar C. Su sistema de creencias racionales e irracionales (B) conduce en gran parte y más específicamente a ello. Una vez identificados estos tres puntos se pasa al (D) en donde se afrontan y se discuten las creencias de trastorno y se hace ver a los clientes que sus filosofías son irracionales y contraproducentes, explicando cómo éstos crean trastornos.

enseña el modo de atacarlos en los terrenos lógicos y empíricos, se les instruye sobre la manera de desecharlos. En el punto (E) o nuevo efecto se vuelven a discutir las creencias irracionales.

Reestructuración Cognitiva Se basa en el hecho de que la forma de pensar de los individuos acerca de las personas o las cosas influye en su comportamiento hacia éstas. La Reestructuración Cognitiva implica la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales para el sujeto, y él mismo asesorado por el terapeuta detecta, evalúa y modifica formas de pensar no funcionales para él (Guevara, 1996).

Para identificar la problemática de la relación de pareja es importante que se lleve a cabo una evaluación, para diseñar las estrategias terapéuticas a seguir.

3.3 FORMAS DE EVALUACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA DE LA PAREJA

Mediante la evaluación conductual se puede identificar la problemática específica de la pareja, obtener una descripción válida y fiable de la conducta de cada uno de los miembros de la pareja y de las situaciones determinantes de esa conducta. Esto permitirá diseñar un tratamiento a la medida para mejorar el intercambio conductual en la relación.

En la evaluación cognitivo conductual se utilizan entrevistas y cuestionarios. La entrevista está definida como una conversación con un objetivo en función del tema a investigar. La entrevista se lleva a cabo mediante un proceso de dar y recibir información por medio de pregunta y respuesta hasta llegar al objetivo propuesto. La evaluación es un proceso continuo y constante que permite elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención, así como la valoración de la efectividad de dicha intervención y del proceso terapéutico (Costa y Serrat, 1993).

Cuando el conflicto de pareja es secundario a un problema personal, en uno o en ambos miembros de la pareja, se debe realizar una evaluación y tratamiento individual previo o paralelo al tratamiento de pareja.

En la entrevista inicial se trata de evaluar el compromiso de cada uno de los miembros de la pareja para con el otro y para con la terapia. Ya que en ocasiones acuden al tratamiento con la expectativa de que el problema reside en el otro y que hay que esperar que el otro cambie. Por lo que es de suma importancia, evaluar las expectativas de cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a su vida en pareja. Ya que a menudo se encuentra que uno

de los componentes de la pareja espera mantener un alto nivel de conductas reforzantes en el otro sin realizar ningún esfuerzo. La entrevista inicial puede llevarse de manera conjunta y posteriormente cada uno de los miembros de la pareja asistirá a una sesión individual. Durante estas entrevistas el terapeuta tiene la oportunidad de profundizar en la problemática que existe en las diversas áreas de interacción cotidiana de la pareja, y mediante la aplicación de cuestionarios e inventarios para señalar y conceptualizar las áreas problemáticas (Dattilio y Padesky, 1995).

Patterson, (1977 en Costa y Serrat, 1993) propone un esquema guía para estructurar la entrevista inicial con la finalidad de que ésta resulte lo más eficaz y productiva posible en la detección de las expectativas de la pareja en diversas áreas de interacción cotidiana (ver anexo 1)

Llavona y Carrasco (1991 en Gaona y Ramos, 1996) proponen un formato que incluye preguntas para identificar los problemas de la pareja, los determinantes de dichos problemas, la historia de la pareja, sus expectativas y objetivos. También se puede utilizar en la entrevista inicial (ver anexo 2)

Para complementar las entrevistas de evaluación es conveniente hacer uso de cuestionarios, ya que éstos ayudan a reunir información valiosa para el tratamiento y pueden enseñar a la pareja nuevas formas de describir sus problemas y de pensar más operativamente sobre su relación (Costa y Serrat, 1993).

Costa y Serrat (1993) proponen un cuestionario de áreas de compatibilidad - incompatibilidad. Este cuestionario permite detectar problemas en las áreas de

interacción cotidiana de la pareja tales como: finanzas y economía, educación de los hijos, trabajo, etcétera. Con dicho cuestionario se delimitan las áreas en que existe compatibilidad o acuerdo, y aquellas en que cuando no existe acuerdo la pareja tiene habilidad para la resolución de problemas. Las áreas en las que existe incompatibilidad o desacuerdo manifiesto; y aquellas áreas en que la conflictividad es tan alta que evitan hablar del tema (ver anexo 3).

Stern, (1993) elaboró un cuestionario de frases incompletas sobre las primeras expectativas, debido a que ella piensa que recordando las primeras impresiones ayuda a los miembros de la pareja a entender mejor cómo eran y que expectativas románticas tenían con respecto a la relación. Ya que es frecuente detectar que las expectativas iniciales son en gran parte falsas y como en el transcurso del tiempo no se realizaron la relación se deteriora (ver anexo 4)

Beck (1990) propone una lista de confrontaciones para denotar problemas en la relación y determinar puntos de fricción y debilidades, en algunas de las áreas de interacción cotidiana. También se puede usar la lista de confrontaciones como una tarjeta de puntuación para documentar las mejoras en la relación a través de la terapia (ver anexo 5).

A continuación se mencionan algunos cuestionarios elaborados por diversos autores (en Gaona y Ramos, 1996; Arias y Byrne, 1996)

- **Marital Pre-Counseling inventory** (Stuart & Stuart, 1972). Es uno de los instrumentos más usados para realizar la evaluación conductual en la pareja. Permite obtener información sobre el grado de entendimiento marital, la distribución del poder, la efectividad de la comunicación, grado de satisfacción

sexual, acuerdos sobre el cuidado y la educación de los hijos y la satisfacción de la pareja en general.

- **Marital Activities Inventory** (Weiss, Hops & Patterson, 1973). Presenta una lista de 85 actividades recreativas que las parejas pueden encontrar gratificantes.
- **Cuestionario de áreas de cambio ACQ**; (Weiss, Hops y Patterson, 1973). Consta de 34 ítems que representan conductas relacionadas con áreas de conflicto en la relación de pareja. Las áreas incluyen: interacción sexual, el afecto, las responsabilidades económicas y domésticas, el cuidado de los hijos, el tiempo de ocio y la comunicación. Las personas responden a estas preguntas indicando el grado de cambio que desean que ocurra en las conductas de su pareja, y el grado de cambio que creen que su pareja desea de ellos.
- **Marriage Inventory** (Knox, 1971) Abarca nueve áreas de problemas maritales: comunicación, relaciones sexuales, finanzas, actividades recreativas, autoridad, religión, amistades, alcoholismo, educación de los hijos.
- **Inventario de interacción sexual SII**; (Lo Piccolo y Steger, 1974). Está compuesto de 11 subescalas con seis preguntas para evaluar la conducta y las actitudes de los hombres y de las mujeres sobre 17 comportamientos heterosexuales, utilizando una escala Likert de 6 puntos: a) frecuencia real y deseada de la interacción sexual; b) aceptación de uno mismo; c) placer general experimentados en las interacciones sexuales; d) conocimiento de

las preferencias o deseos del cónyuge; e) aceptación del cónyuge; f) satisfacción global con la relación. Sobre la base de las respuestas que indican satisfacción con sus relaciones sexuales, la puntuación media para cada subescala es de 50. Una puntuación de 70 ó más en cualquier subescala indica problemas en la relación sexual de la pareja.

- **Escala de tácticas para resolver conflictos CTS**, (Straus, 1979). Consta de 18 ítems que describen las conductas que puede realizar un cónyuge cuando intenta resolver un conflicto de la relación. Se compone de tres escalas de tácticas de solución de conflictos: Razonamiento, Agresión verbal y violencia física. Se pide a los miembros de la pareja que completen las escalas refiriéndose a sus propias acciones y a las de su pareja. Las conductas van desde "¿habla de una cuestión tranquilamente?" hasta "¿utiliza un cuchillo o una pistola?"
- **Lista de observación del cónyuge SOC**; (Weiss y cols. 1973; Patterson, 1976). Consta de 400 conductas positivas y negativas que representan las tres categorías de las áreas de interacción marital definidas por Weiss, (1978): interacciones afectivas, instrumentales y subproductos del matrimonio. A cada miembro de la pareja se le proporciona un paquete de evaluación compuesto de 7 listas por cada día de la semana, y las páginas correspondientes en las que deben registrar, cada uno de ellos, la ocurrencia diaria de las conductas. Para cada uno de los ítems señalado los esposos deben indicar si la conducta era agradable o desagradable. Además se les instruye para que evalúen su satisfacción conyugal diaria y que estimen la cantidad de tiempo que han pasado juntos cada día. Esta lista proporciona

información sobre el impacto de la conducta del otro miembro de la pareja y sobre la satisfacción de cada cónyuge con su forma de responder ante los acontecimientos conductuales.

También se han diseñado cuestionarios e inventarios para evaluar las actitudes y creencias de los miembros de la pareja sobre la relación, éstos están orientados para identificar pensamientos disfuncionales que provocan conflictos en las diversas áreas de interacción cotidiana de la pareja. Dattilio y Padesky (1995); Arias y Byrne (1996) mencionan los siguientes:

- **Cuestionario de Actitudes Matrimoniales - Revisado.** Se deriva del cuestionario de Actitudes Matrimoniales (Pretzer, Fleming y Eptein, 1983). Contiene setenta y cuatro afirmaciones diseñadas para determinar cómo cada cónyuge ve las dificultades de la pareja. Consiste en afirmaciones como "Cuando no nos llevamos bien, me pregunto si mi pareja me ama". Las afirmaciones se puntúan en una escala Likert del 1 al 5, significando el 1 "muy de acuerdo" y el 5 "muy en desacuerdo". Las puntuaciones se suman para obtener una puntuación total.
- **Test de ajuste marital MAT;** (Locke y Wallace, 1959) Consta de 15 ítems que evalúan la satisfacción marital general, el grado de acuerdo percibido por cada uno de los miembros de la pareja, sobre cuestiones como tener hijos y las relaciones sexuales, el resultado de los conflictos, el tiempo compartido y los sentimientos sobre estar casado.
- **Escala de Ajuste Diádico DAS:** (Spainer, 1976). Es un inventario en forma de auto-informe de ajuste en las relaciones de pareja. Presenta 32 ítems

consensuados de las áreas de tareas del hogar, finanzas, ocio, amistades, religión, toma de decisiones, y otros medidos respecto al grado de acuerdo o desacuerdo expresado por el cónyuge. Este instrumento evalúa aspectos específicos del matrimonio y el ajuste global de la relación.

- **Escala de Felicidad Marital** MHS, (Azrin, Naster y Jones, 1973). Se mide el grado de felicidad en once áreas (por ejemplo, educación de los hijos, finanzas, comunicación, etcétera). Se presenta una escala de uno a diez para la puntuación en la que uno significa "completamente infeliz" y diez "completamente feliz". Este inventario proporciona una visión general relativamente rápida sobre el malestar de la pareja.
- **Inventario de Satisfacción Marital**. MSI; (Snyder, 1981). Es un inventario dicotómico de elección forzosa (verdadero/falso) formado por 280 ítems distribuidos en nueve áreas tales como: Educación de los hijos, finanzas, problemas sexuales, comunicación, historia familiar, etcétera. Incluye una escala global de malestar. Las puntuaciones de la pareja pueden ser gráficas juntas en una hoja de perfil para comparar así sus percepciones de las dificultades en su relación de pareja.
- **Cuestionario de Creencias sobre el cambio** (Beck, 1988). Se trata de un cuestionario de preguntas abiertas presentado en forma de listado. Se pide al sujeto que marque las afirmaciones que reflejan creencias particulares que compartan, por ejemplo, "Mi pareja es incapaz de cambiar" y "Mi matrimonio ha muerto". El cuestionario se categorizan en cuatro apartados: Creencias

Derrotistas. Creencias de Autojustificación, Argumentos de Reciprocidad, y Mi problema es mi pareja. No arroja una puntuación global

- **Expresiones de Amor** (Beck, 1988). Este listado fue diseñado para ayudar a las parejas a identificar los modos en que se muestran afecto y cariño el uno al otro. Se pide a cada persona que defina la frecuencia con la que él o ella puede responder sí o no a preguntas como: "¿Extrañas a tu pareja cuando están separados?" o "¿Eres capaz de identificar y respetar las áreas sensibles de tu compañero (a)?" Se le pide a la persona que elija las preguntas en una escala de 0 (nunca) a 5 (siempre). El cuestionario está dividido en doce áreas con tres preguntas en cada área: Sentimientos Cálidos; Expresiones de Afecto; Cariño; Aceptación y Tolerancia. Empatía y Sensibilidad; Comprensión; Intimidad; Amistad; Agradabilidad; Apoyo, y Cercanía. No existen puntuaciones absolutas para el cuestionario
- **Problemas en el estilo de Comunicación** (Beck, 1988). Consiste en un listado de conductas que pueden causar problemas en la comunicación de la pareja. Se pide a la persona que indique las conductas de su pareja, mediante una escala de 0 (nunca) a 4 (siempre). En otra columna deben indicar cuánto les molesta a ellos el problema de 0 (nada en lo absoluto) a 3 (mucho). Se presentan quince afirmaciones tales como: "Habla demasiado" o "Se cierra cuando se siente mal". No hay puntuación absoluta
- **Inventario de Comunicación primaria PCI;** (Navran, 1967). Consta de 25 ítems que reflejan la comunicación verbal, como: "¿Usted y su pareja utilizan palabras que tienen significado especial que no comprenden los demás?" y la

comunicación no verbal, como “¿Su pareja se explica o se expresa con usted por medio de una mirada o un gesto?” Las respuestas a cada pregunta van desde “muy frecuentemente” hasta “nunca”

- **Inventario de creencias sobre la relación RBI;** (Eptein y Eidelson, 1981; Eidelson y Eptein, 1982). Evalúa cogniciones o creencias importantes sobre la relación de pareja, cogniciones que pueden tener impacto negativo en la relación. Consta de 5 escalas de 8 ítems: a) El desacuerdo es destructivo, “no puedo aceptarlo cuando mi pareja no esta de acuerdo conmigo”, b) Se espera una adivinación de pensamientos, “El otro miembro de la pareja debería saber lo que estoy pensando o sintiendo sin tener que decirsele”; c) Los cónyuges no pueden cambiar, “Un cónyuge que te hace daño una vez probablemente te volverá a hacer daño”, d) Perfeccionismo sexual, “ Un (a) buen (a) compañero (a) sexual puede excitarse sexualmente siempre que sea necesario”, y e) Los sexos son diferentes, “Los hombres y las mujeres probablemente nunca entenderán al sexo opuesto muy bien”

Por lo general cuando una pareja solicita terapia, tiene una idea sobre lo que quiere cambiar de su relación. Sin embargo, algunas parejas suelen ser inespecíficas o no comunicativas con respecto a los problemas existentes en su relación, por lo que se sugiere la aplicación de inventarios o cuestionarios, después de la entrevista inicial, para que lo realicen de tarea, ambos, y lo lleven contestado en la siguiente sesión.

3.4 LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA COMO TÉCNICA PARA MODIFICAR LAS FALSAS EXPECTATIVAS DE LA PAREJA

La palabra cognitivo implica el “pensamiento” y se refiere a la manera en que las personas elaboran juicios y toman decisiones. El modo de pensar determina el comportamiento del individuo con su pareja, y dependiendo de cómo se interprete o malinterprete el pensamiento, sea éste positivo o negativo, se alcanzaran los objetivos del individuo, y llegará a ser feliz o infeliz (Beck, 1990).

Mahoney (1983) afirma al respecto, que las personas se confunden por la visión que tienen de las cosas, por lo que los sentimientos negativos son el resultado de los pensamientos negativos (expectativas irreales).

Los seres humanos son muy complejos y no es simple la forma en que se “alteran emocionalmente” así como no es simple la forma de ayudarles a ser menos autoderrotados, ya que sus problemas psicológicos surgen de percepciones erróneas y cogniciones inadecuadas acerca de lo que perciben, por ejemplo, el pensar “Todos los hombre son iguales”; “Ella nunca hace nada para ayudarme” conlleva connotaciones negativas y pensamientos distorsionados (Ellis, 1970 en Mahoney, 1983).

La Reestructuración cognitiva en la terapia de parejas surge de la aplicación de la teoría conductista a la terapia marital. Aunque las técnicas conductistas pueden ser efectivas, a veces no son capaces de provocar cambios cognitivos o actitudinales en los individuos (Patterson, 1986 en Dattilio y Padesky, 1995). Por lo tanto una limitación de la terapia marital conductista es que enfatiza muy poco los estilos de pensamiento de la persona sobre sí misma y su pareja. La terapia

cognitiva se diferencia de la conductista porque destaca los procesos del pensamiento y sistemas de creencias de la pareja y también reconoce la necesidad del cambio de conducta (Dattilio y Padesky, 1995).

La terapia cognitiva aplicada al tratamiento de parejas analiza las creencias o pensamientos que tiene cada uno de los integrantes de la pareja, para fomentar la reestructuración y lograr que la relación sea más armoniosa (Dattilio y Padesky, 1995).

La reestructuración cognitiva implica la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales para el sujeto, y él mismo asesorado por el terapeuta, detecta, evalúa y modifica formas de pensar no funcionales para él (Guevara, 1996).

En la terapia cognitiva se enfatizan los problemas del aquí y ahora de la vida del cliente. El objetivo del terapeuta cognitivo es enseñar a los clientes métodos para que resuelvan sus problemas actuales y futuros, así como el origen de sus expectativas irreales de la vida en pareja (Beck, 1990; Costa y Serrat, 1993; Dattilio y Padesky, 1995).

En la terapia cognitiva Beck (1990) propone trabajar en tres niveles para modificar las falsas expectativas en las relaciones de pareja y son los siguientes:

1. Identificar los pensamientos superficiales o automáticos que son pensamientos (ideas, creencias, imágenes) que la gente tiene en situaciones específicas por ejemplo "mi marido tarda", "No le importa lo que me pase"
2. Ubicar las reglas condicionantes o supuestos subyacentes en los que se basan los pensamientos automáticos y ayudar a organizar la percepción, es

decir, el o los significados que se le dan al comportamiento verbal y no verbal por ejemplo "No puedes esperar que los hombres te defiendan".

3. Interpretar los esquemas o creencias básicas. Que son creencias incondicionales e inflexibles por ejemplo "Siempre estaré sola".

Los tres niveles están interconectados y se dan secuencialmente en las distorsiones cognitivas que se presentan en la relación de pareja (Beck, 1990).

La Terapia Racional Emotiva (TRE) es otra de las formas para lograr la Reestructuración Cognitiva apoyando los principios de la terapia cognitiva. Ambas sostienen que los individuos adoptan modelos de razonamiento y poseen control sobre pensamientos y acciones, existen los supuestos subyacentes que generan estos patrones de razonamiento. El terapeuta busca conocer el contenido específico de las cogniciones y creencias de sus clientes y el impacto que éstas tienen sobre los sentimientos del paciente.

Ellis (1989 en Dattilio y Padesky, 1995) menciona que los conflictos en la relación de pareja, suceden cuando los miembros de ésta mantienen expectativas irreales sobre su relación y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. Ya que las alteraciones en los sentimientos y la conducta en las relaciones no es causada por los errores de uno de los miembros, sino, por las opiniones que la pareja tiene de las acciones de la vida del otro. Por lo que los problemas de la pareja aparecen cuando uno de los miembros tiene creencias irracionales (por irracional se entiende muy exagerado, extremadamente rígido y absolutista) los pensamientos irracionales son expectativas irreales y exigentes que al no ser satisfechas producen desilusión y frustración.

Mediante la Terapia Racional Emotiva se enseña a la pareja a reemplazar sus pensamientos defectuosos por pensamientos más realistas sobre ellos mismos y su compañero.

En la Terapia Cognitiva se enseña a la pareja a identificar sus esquemas o creencias sobre las relaciones, es decir, sus pensamientos sobre su propia relación (Epstein, 1986; Beck, 1990; Dattilio y Padesky, 1995).

El proceso terapéutico de la Reestructuración Cognitiva ayuda a los miembros de la pareja a analizar las distorsiones cognitivas, que provocan las falsas expectativas, para desarrollar formas más equilibradas de evaluar sus experiencias.

Enseñar a la pareja el modelo de tratamiento es importante, ya que conlleva un sistema estructurado y colaborativo que es esencial para que la pareja comprenda claramente los principios y métodos de la Reestructuración Cognitiva.

El objetivo de la Reestructuración Cognitiva como técnica para modificar las falsas expectativas de la pareja es encontrar la estructura de creencias de cada uno de los miembros de la pareja, para que aprendan cómo hacer la reestructuración para que su relación sea más armoniosa, en las diversas áreas de interacción cotidiana. Para lo cual Dattilio y Padesky (1995) proponen que se sigan tres aspectos cognitivos claves para la terapia de parejas:

1. Modificación de las expectativas irreales sobre la relación.
- 2 La corrección de atribuciones falsas en las interacciones de la pareja.

3. El uso de procedimientos de autoinstrucción para disminuir la interacción aversiva en la pareja.

Es importante identificar las distorsiones cognitivas para modificar las expectativas irreales, ya que dichas distorsiones son una parte integral de la terapia, ya que ocurren automática y frecuentemente en las parejas que tienen problemas en las diversas áreas.

Se les enseña a las parejas a identificar si sus pensamientos automáticos coinciden con estas distorsiones. Ya que cuando las parejas aprenden a asignar etiquetas a sus distorsiones cognitivas adquieren la habilidad de evaluar la estructura de sus pensamientos.

Los pensamientos automáticos son breves estallidos al borde de la conciencia. Aunque su rapidez provoca una reacción emocional, su brevedad hace difícil identificarlos.

Con frecuencia las personas suponen al comienzo que sus pensamientos fugaces son válidos y por lo tanto, no los critican. Pero después de que su enojo decae y tienen una pequeña perspectiva, al reflexionar, reconocen que sus pensamientos automáticos eran erróneos. Sin embargo, el pensamiento automático no lo dice todo: todavía hay otro significado oculto que incita el pensamiento indignado, y este significado implica una amenaza que suscita un sentimiento doloroso como ansiedad u ofensa.

A primera vista parece que lo que hacen los otros conduce a la persona a tener reacciones de enojo, ansiedad, tristeza. Dicen (o piensan) cosas tales como "Me

enojas” o “Me pones nervioso” Pero estas declaraciones no son estrictamente exactas. Son verdaderas sólo en el sentido de que una persona no experimentaría la emoción específica (enojo, ansiedad, tristeza) si la otra persona no hubiera actuado de esa manera. Pero las acciones de las personas sólo representan hechos que el otro interpreta. Su reacción es a la consecuencia de la interpretación más que del acto mismo (Beck, 1990)

La autoinstrucción consiste en entrenar, a cada uno de los miembros de la pareja, para que desarrollen patrones para autoinstruirse acerca de su comportamiento. En este punto es importante enseñarle al sujeto a identificar las distorsiones cognitivas, ya que éstas son una especie de trampas mentales que ocurren automáticamente y se presentan frecuentemente en las relaciones conflictivas de pareja.

Debido a que muchos de los problemas del pensamiento ocurren en situaciones que tienen significados simbólicos específicos, es importante examinar las diversas situaciones que conducen a interpretaciones simbólicas y equivocadas (falsas expectativas) para lo cual Beck (1990); Dattilio y Padesky (1995) mencionan que existen trampas mentales que llevan a la pareja a complicar sus relaciones. Estas trampas son distorsiones cognitivas que ocurren automáticamente, y a veces en cuestión de segundos. Las parejas desavenidas pueden ser víctimas de algunas o de todas las siguientes distorsiones cognitivas. Propuestas por Beck (1990)

1. Visión restringida. Las personas ven sólo lo que se adapta a su actitud o estado mental e ignoran lo demás. Sólo ven o recuerdan los aspectos negativos.

Inicialmente esta visión restringida sucede sólo cuando el cónyuge está enojado, pero luego se verifica en forma más o menos constante, a medida que esa actitud se arraiga.

2. **Abstracción Selectiva** Mediante una declaración o un hecho fuera de contexto, se llega a una interpretación errónea ejemplo, una mujer cuyo marido no responde a su saludo por la mañana concluye "Debe estar enojado conmigo otra vez".

3. **Deducción Arbitraria.** Sacar conclusiones careciendo de un apoyo que sustente la evidencia ejemplo, La esposa permanece callada durante la cena su marido piensa "No dice nada porque está enojada conmigo".

4. **Sobregeneralización.** Uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones similares. Por ejemplo, un marido que sólo de vez en cuando regresaba tarde a su casa, de la oficina era acusado por su mujer de "siempre llegar tarde".

5. **Pensamiento polarizado.** Se tiene la idea de tener sólo dos opciones extremas todo o nada, y se impone no sólo en lo que los integrantes de la pareja sienten uno hacia el otro, sino también en su modo de actuar. Con este modo de pensar si una persona no puede ser calificada como buena entonces es mala.

6. **Extremismo.** Tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sean buenas o malas y a "catastrófizar", agrandando la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular. Por ejemplo, un marido furioso explota al descubrir que la cuenta corriente está al descubierto y dice a su esposa

“estamos económicamente arruinados”. La expresión de emociones intensas y fuera de control de un miembro de la pareja, genera pensamientos catastróficos en el otro miembro.

7 Explicaciones prejuiciosas. Atribuir aspectos negativos -encontrar una explicación desfavorable a lo que hace el compañero- asumir automáticamente que hay móviles indignos tras las acciones del compañero, refleja una pauta generalizada para adjudicar causas a hechos, buenos o malos. Por ejemplo, un esposo desdichado achaca a su mujer las dificultades matrimoniales, atribuyéndolas a una profunda imperfección de su personalidad “todo se debe a su negligencia.

8. Rotulación Negativa. Este proceso se origina en atribuciones prejuiciosas. Por ejemplo, cuando una esposa encuentra una explicación negativa para las acciones de su marido, es probable que le asigne un rótulo crítico. Así un acto en particular se convierte en “irresponsable”, “sinvergüenza”, “bruto”. La esposa agraviada reacciona contra los rótulos como si fueran verdades

9. Personalización. Se atribuyen sucesos exteriores a uno mismo cuando no existen suficientes pruebas para llegar a esa conclusión. Por ejemplo, una mujer encuentra a su marido planchando una camisa ya planchada y piensa “Está insatisfecho conmigo”. Las personas se rigen bajo el principio “Toda la vida es una lucha entre los demás y yo. Cualquier cosa que ocurre, de alguna manera está dirigida contra mí”.

10. Lectura de la mente. Adivinar lo que el compañero piensa sin comunicación verbal. Adjudicar equivocadamente a la pareja pensamientos y motivos indignos.

Por ejemplo. "Mi mujer debería saber que no me gustan los mariscos"
Expectativas de clarividencia como pensar. "Se lo que le está pasando por la cabeza, cree que no me entero de sus maniobras".

11. Razonamiento subjetivo Es la convicción de uno de los miembros de la pareja de que si tiene una emoción negativa el compañero es responsable de ella. Por ejemplo "Si se siente ansioso es porque el cónyuge es desconsiderado con él".

Las expectativas que la pareja lleva a la relación son elementos clave para la terapia. Ya que a menudo las relaciones disfuncionales, surgen cuando uno o ambos miembros de la pareja tienen creencias distorsionadas o expectativas irreales sobre ellos mismos y la relación.

En la terapia cognitiva con parejas se utilizan un conjunto de principios y técnicas que están diseñadas para cambiar y ampliar sus perspectivas a la hora de interpretar los significados y causas de su conducta, así como formas adecuadas de comunicación y resolución de problemas.

Dattilio y Padesky (1995) mencionan que es importante enseñar a la pareja el modelo de tratamiento cognitivo para que conozcan y sepan que está sucediendo durante el proceso de tratamiento y asuman la responsabilidad de sus pensamientos y acciones. Proponen que el modelo se explique a la pareja de la siguiente manera:

"La terapia Cognitiva está basada en un modelo en el que la biología de una persona, el estado de ánimo, su conducta, su pensamiento y entorno interactúan,

por ejemplo, si su estado de ánimo es depresivo, su conducta disminuye, su pensamiento es negativo y su biología cambia. Por lo que para mejorar sus relaciones de pareja es importante analizar estos aspectos y estructurar un programa para que se sientan y se lleven mejor

La terapia cognitiva con parejas ayuda a que las parejas se den cuenta de los pensamientos disfuncionales que tienen en la relación y que llevan al conflicto. Las expectativas que usted lleva a la relación serán un elemento clave en la terapia. A menudo las relaciones disfuncionales surgen cuando una o ambas partes de la pareja tienen creencias distorsionadas o expectativas poco reales sobre ellos mismos y la relación. Con el tiempo, a veces la pareja llega a conclusiones negativas sobre la conducta del otro, lo cual hace que se vea al otro bajo un prisma negativo y se pase por alto la conducta positiva. Esto puede provocar discusiones constantes o que se ignoren mutuamente por completo. La terapia cognitiva utiliza un conjunto de principios y técnicas que están diseñadas para cambiar y ampliar sus perspectivas a la hora de interpretar los significados y las causas de sus conductas” (pp 51 y 52).

Es importante que los miembros de la pareja traten de identificar sus pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas que influyen en su relación, y provocan expectativas irreales que les producen desilusiones y frustraciones que se manifiestan en la pareja como interacciones negativas (molestia y hostilidad)

Dattilio y Padesky (1995) sugieren un ejercicio para que los miembros de la pareja identifiquen sus pensamientos automáticos. consiste en que cada uno de

ellos lleve un registro semanal de los pensamientos negativos y etiquete cualquier distorsión en ese pensamiento.

Se les instruye para que identifiquen si sus pensamientos coinciden con las distorsiones cognitivas descritas anteriormente. Siempre que una persona experimente un pensamiento automático sobre su pareja y lo identifique como pensamiento negativo, intente etiquetarlo como una de esas distorsiones. Debido a que cuando las parejas aprenden a asignar etiquetas a sus distorsiones cognitivas, entonces son capaces de reevaluar la estructura de su pensamiento

Por ejemplo, lo pueden registrar de la siguiente manera:

<u>Pensamiento automático</u>	<u>Distorsión Cognitiva</u>
"Mi esposa debería saber que deseaba ir al cine después de cenar"	Lectura de la mente
"Es demasiado tarde para hacer algo por esta relación. Ya está perdida"	Extremismo

El objetivo de este ejercicio es que la pareja reconozca que sus pensamientos pueden estar distorsionados por una información insuficiente, y ayudarles a registrar el tipo y frecuencia de distorsiones que tienen.

Es importante que cada uno de los miembros de la pareja identifique los pensamientos automáticos que tienen sobre ellos mismos y la relación. Los pensamientos automáticos son pensamientos que ocurren espontáneamente en la

mente del individuo. Estos pensamientos pueden ser positivos o negativos. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones conflictivas son negativos y provocan una respuesta emocional como puede ser frustración, rabia, resentimiento, ira, baja autoestima, etcétera. Las cuales provocan comportamiento impulsivo que daña la relación debido a la intensidad de éstas.

El proceso de Reestructuración de pensamientos automáticos consiste en presentar explicaciones alternativas y adoptarias como parte del repertorio cognitivo del individuo.

Es importante que cada uno de los miembros de la pareja evalúe el pensamiento automático disfuncional, y analice las alternativas y explicaciones realistas, ya que cuando esto ocurre, tiene lugar la reestructuración de la percepción, lo que permite a uno de los miembros de la pareja ver a su compañero o a la situación de manera diferente.

Para determinar si los pensamientos automáticos son exageraciones o deformaciones, es importante ponerlos a prueba, ya que en ocasiones pueden no ser verdaderos ni correctos, aunque parezca que sí son. Beck (1990) recomienda formular las siguientes preguntas.

* ¿Cuál es la prueba a favor de mi interpretación?

* ¿Cuál es la prueba en contra de mi interpretación?

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

* ¿Hay otra explicación posible para su comportamiento?

Emplear respuestas racionales, es decir, aprender a reaccionar a sus pensamientos automáticos y dar una respuesta racional mediante una especie de diálogo interno. Hallar la respuesta racional ayuda a ver el pensamiento automático en perspectiva como una reacción e interpretación, no como la "verdad".

Extraer el significado, preguntarse:

* ¿Cuál es el significado del comportamiento de él (ella)?

* ¿Qué significa para mí eso?

Esto ayuda a determinar los significados ocultos detrás de su reacción.

Cuando existen conflictos en la relación de pareja, los integrantes de ésta empiezan a verse mutuamente a través de un marco negativo que se compone de rasgos desagradables que cada uno atribuye al otro. Las acciones negativas se exageran y las neutras se ven como negativas. Y las positivas también pueden verse como negativas. Cambiar el marco negativo consiste en reconsiderar esas cualidades negativas desde una perspectiva diferente.

CONCLUSIONES

Gran número de parejas están condenadas al fracaso desde el inicio de su relación formal, debido a las falsas expectativas que tiene cada uno de los integrantes de la pareja con respecto a los roles que deben desempeñar como esposa o esposo.

Durante el noviazgo los miembros de la pareja se complacen mutuamente debido a que sólo interactúan unas horas al día, consideran todo desde el punto de vista del compañero, buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa, hacen caso omiso de las diferencias de posición económica, sociales, culturales, metas, proyecto de vida, etcétera. Están dispuestos a sacrificar cualquier cosa por el otro, minimizan los defectos del compañero, debido a que están enamorados. Sin embargo, el amor no es suficiente, por lo tanto, es necesario elegir a la pareja con la que se va a establecer una relación formal, teniendo en cuenta el conocimiento de las expectativas y la similitud con el compañero en cuanto a las expectativas que cada uno de ellos tiene con respecto a diversos aspectos como son: la clase social, la raza, la religión, la comunicación, los ideales y sus intereses

Para lograr una relación más estrecha y armoniosa, así como un crecimiento mutuo debe aceptarse que en una relación de pareja existen diferencias en actitudes, conceptos de roles, expectativas y valores. Sin dejar de tener presente que una persona es mejor en una relación de pareja cuando se ha desarrollado de manera personal, a aprendido a amar, es menos egoísta, es honesta, tiene un mayor compromiso de apoyo y lealtad, comunica sus

expectativas. entiende el significado, (que tienen éstas, para su pareja), la analiza y llega a acuerdos con su compañero.

Es importante hacer notar que para que una pareja permanezca unida y funcione adecuadamente, es necesario que tenga expectativas realistas y dentro de éstas, situaciones placenteras que le proporcionen satisfacciones en las diferentes áreas de interacción cotidiana, ya que para llegar a ser "feliz" en una relación de pareja se debe asumir la responsabilidad de disfrutar de la vida en los aspectos emocionales e intelectuales de las diversas áreas de interacción cotidiana: comunicación, finanzas, relaciones sexuales, responsabilidad de los hijos, relaciones sociales y división del trabajo. Y muchas veces esto no ocurre debido a las distorsiones de pensamiento de los miembros de la pareja, sobre las expectativas de cómo "debe comportarse el esposo" y cómo "debe comportarse la esposa".

Es importante que ambos miembros de la pareja sean más flexibles en la ejecución de sus roles. Cada uno de los integrantes de la pareja puede buscar alternativas más realistas para sustituir las expectativas irreales que tiene al establecer una relación formal. A menudo los problemas en la relación surgen por las falsas expectativas en las diversas áreas de interacción cotidiana, con respecto al matrimonio, adquiridas en la infancia y mantenidas posteriormente por el contexto en el que se desarrollan.

La Reestructuración Cognitiva mediante las técnicas de la TRE de Ellis y la Terapia Cognitiva de Beck son herramientas muy útiles en la terapia de parejas. Y con la acción coordinada y cooperativa de la pareja en la terapia, los

integrantes de ésta aprenderán a analizar los pensamientos negativos o irracionales que por lo general forman parte de las falsas expectativas sobre la relación. Estos pensamientos son automáticos y se ubican en las distorsiones cognitivas descritas por Beck (1990).

Una buena relación de pareja no se da por sí misma, y “con el amor no basta” por lo que es importante que la pareja trabaje para lograr una relación con buena comunicación y un compromiso mutuo y personal para lograr el desarrollo personal que traerá por añadidura la felicidad, es decir, vivir el presente con expectativas realistas, vida privada, comunicación franca y honesta, flexibilidad en la ejecución de los respectivos papeles, compañerismo sincero, igualdad, identidad y confianza.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Ackerman, N. (1988) Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares. México: Paidós
- Aguilar, K E. (1987). Cómo Elegir bien a tu Pareja. México: Pax.
- Aguilar, K. E. y Gutiérrez, C. (1995) Domina la Selección, Comunicación y Relación de Pareja México: El Árbol.
- Aguilar, E. (1993). Formación de Repertorios Básicos en Parejas Jóvenes a través de Tecnología Audiovisual en Vídeo: Una alternativa Cognitivo Conductual. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Anguiano, S. (1990). La elaboración de un instrumento para la detección de repertorios conductuales. Una alternativa Cognitivo Conductual. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Arias, I. y Byrne, C. (1996). Evaluación de los problemas de la pareja. En G. Buela, V. Caballo, y C. Sierra. (Eds.) Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de la Salud. España: Siglo Veintiuno de España Editores, S. A.
- Barrientos, M. (1985). Taller Premarital de Parejas. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Beck, A. (1990) Con el Amor no Basta. México: Paidós.
- Benítez, R. (1997). Cómo influye la Elección de Pareja en el Matrimonio y Crianza de los Hijos. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.

- Bergler, E (1981) Infortunio Matrimonial y Divorcio Buenos Aires: Hormé, S. A
- Bernhard. Y. (1991). Cómo resolver Conflictos de Pareja. México: Pax
- Bernstein, J. (1988). Perturbaciones de Parejas Matrimoniales En N. Ackerman, (Ed.) Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares. México Paidós.
- Blandón, C. 1998). No más Víctimas en nombre del Amor. México: Edamex.
- Brothers, J (1989) La mujer, el Amor y el Matrimonio. México: Grijalbo.
- Bueno, M. (1985). Relaciones de Pareja: Principales Modelos Teóricos. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Costa, M y Serrat, C. (1993). Terapia de Parejas. Madrid: Alianza.
- Chávez, S. (1996). Programa de Entrenamiento en habilidades de Comunicación Sexual en la Pareja. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Dattilio, F. y Padesky, C. (1995). Terapia Cognitiva en Parejas. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Dreikurs, R. (1988) Determinantes que influyen en el cambio de actitud mutua de los Cónyuges. En N. Ackerman, (Ed.). Diagnostico y Tratamiento de las Relaciones Familiares México: Paidós.
- Duncan, B y Rock, J. (1995). Mejore su Vida Conyugal... ¡aunque su pareja se oponga! México: Edamex.
- Finaltain, L. (1973). Los traumas amorosos México: Herder.

- Forward, S y Craig, B. (1993). No se Obsesione con el Amor. México: Grijalbo.
- Gaona, E. y Ramos, L. (1996). La toma de decisiones en la Relación de Pareja a través de un programa interactivo de computación Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- García, L. y González, H. (1986). Tratamiento de Problemas Maritales. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Goleman, D (1998). La Inteligencia Emocional. México: Vergara.
- González, L. (1996). La infidelidad amenaza para el Matrimonio. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Guevara, J. (1996). Taller Técnicas de Psicología Cognitivo Conductual para entrenadores de pesas. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Gullo, S. y Church, C. (1989). El Shock Sentimental Barcelona: Paidós.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (1999). Estadística de Matrimonios y Divorcios, 1997. México: INEGI.
- Juárez, D. y Moreno, M. (1995). Actitud hacia la doble jornada de trabajo femenino y la Relación de Pareja. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Lerer, L. (1994) La Ceremonia del Encuentro. México: Paidós.
- Mahoney J. (1983) Cognición y Modificación de Conducta. México: Trillas

- Matthews, M. (1990). ¿Por qué, a pesar de todo me case contigo? Barcelona Gedisa.
- Moreno, A. (1997) Cómo evitar que sus pensamientos se entrometan en su Relación. Tesis de Licenciatura: UNAM CAMPUS IZTACALA.
- O'Neill, N y O'Neill, N. (1976). Matrimonio Abierto. México: Grijalbo.
- Perea, F (1981). Conoce usted a su Cónyuge. México: Universo.
- Ribes, E. (1976). Técnicas de Modificación de Conducta. México: Trillas
- Rosenbaum, S (1970). Mecanismos Psicológicos que influyen en la elección de pareja. Barcelona: Aura.
- Sánchez, J. (1995) La Relación Amorosa Definiciones y Paradojas. En Psicología Iberoamericana Vol. 3 No. 4. México: Universidad Iberoamericana.
- Smith, M. (1983). Cuando Digo No, me Siento Culpable. México: Grijalbo.
- Souza, M (1996). Dinámica y Evolución de la vida en Pareja. México: El Manual Moderno
- Stern, E. (1993). La mujer Defraudada. España: Paidós Ibérica S A.
- Sternberg, R (1992) El Amor como a usted le gusta. Buenos Aires Argentina: Vergara
- Stinnett, N., Walters, J., Stinnett N (1991). Relationships in Marriage and The Family. New York.

Vallejo, M. (1995). Estrategia para facilitar la comunicación funcional en las Parejas. Tesis de Licenciatura UNAM CAMPUS IZTACALA

Van Pelt, N. (1998). Como hablar para que su pareja escuche y como escuchar para que su pareja hable. México: Selector.

Vírseda, J. (1995). Elección de Pareja. En Psicología Iberoamericana Vol.3 No 4. México: Universidad Iberoamericana.

Wolpe, J. (1977). Práctica de la Terapia de la Conducta. México: Trillas

Anexo 1

ENTREVISTA INICIAL.

1. ¿Cómo empezó la relación?
2. Cambios importantes durante el curso de la relación
3. Entendimiento efectivo
4. Relación autoritarismo/dependencia
5. Los problemas principales en la vida de pareja
6. Áreas de compatibilidad - incompatibilidad con la pareja
7. Secuencias frecuentes en la actualidad, de interacción problemática
 - Número, intensidad y duración
 - Descripción detallada de las situaciones en que ocurre
 - Lugar y situación
 - Qué han dicho y hecho
 - Sentimientos en relación con el otro
 - Cómo se influye respectivamente
 - Cómo terminan. Resultado
8. Tiempo libre de conflicto

Anexo 2

Identificación del problema.

1. Describa brevemente los problemas de su relación:
2. Describa detalladamente el problema que considera más importante. ¿Qué le pasa o siente?
3. Describa los dos últimos episodios en los que el problema estuvo presente. ¿Qué hace o dice usted y su pareja antes, durante y después?
4. ¿Qué se dice a sí mismo cuando ocurre el problema? (Antes, durante y después)
5. ¿Con qué frecuencia aparece este problema?
6. ¿Cuándo empezó esto a ser un problema para usted?
7. ¿Qué ocurrió entonces?
8. ¿Qué circunstancias hacen que el problema se agrave, disminuya o desaparezca?
9. Describa detalladamente el último periodo en que su relación se deterioro más por este motivo
10. Describa detalladamente el último periodo en que su relación fue más satisfactoria
11. ¿Cómo sitúa su estado actual en relación a los dos episodios anteriores?

12. ¿Cuál cree que es la causa del problema?
13. (Si hay varios problemas) ¿Qué problema de los planteados surgió primero?
(Cuándo y en que circunstancias)
14. ¿Cómo surgieron los demás problemas?

Determinantes del problema.

- 1 Factores personales
- 2 ¿Se siente atractivo (a) para su pareja?
3. ¿Cree que su pareja es atractiva?
- 4 ¿Expresa verbalmente a su pareja sus sentimientos de amor y afecto? ¿Con qué frecuencia?
- 5 Recurre al contacto corporal para expresar sus sentimientos hacia ella (él)?
¿Qué forma adopta este contacto?
- 6 ¿Disfruta de las relaciones sexuales con su pareja?
7. ¿Cree que su vida sexual es satisfactoria?
8. ¿Le agrada la frecuencia de estas relaciones?
9. ¿Tiene confianza en su pareja? ¿En que la basa?
- 10 ¿Tienen ideas similares respecto a cuestiones políticas, religiosas, sociales, culturales, económicas? ¿Afecta esto de alguna manera su relación?

11. ¿Cuál es su concepto de los papeles apropiados del hombre y de la mujer en una relación de pareja? (Actividades domésticas, educación de los hijos, intereses profesionales, culturales y personales, finanzas, independencia, actividades sociales)
12. ¿Se ven cumplidas sus expectativas en su relación actual?
13. ¿Le resulta satisfactorio cómo pasa su tiempo libre? ¿Qué suelen hacer?
14. ¿Cuál es su principal motivo para querer continuar su relación?

Factores de interacción.

1. ¿Cómo considera que es la comunicación entre ustedes?
2. ¿Cuáles son sus temas habituales de conversación?
3. Ejemplifique ¿cómo se desarrollan normalmente sus conversaciones?
4. ¿Imposibilita su pareja, de alguna forma, la comunicación? (Gestos, manifestaciones verbales, etcétera)
5. ¿Se considera libre para expresar sus opiniones, o si la ocasión lo requiere, discrepar? ¿Cómo reacciona su pareja ante las discrepancias?
6. ¿Discuten con frecuencia? Describa cómo se desarrollan estas discusiones y como terminan (alguno cede sistemáticamente, se llega a un acuerdo, etcétera)
7. ¿Han habido episodios de violencia física en su relación? ¿Qué ocurrió? (antes, durante y después)

8 ¿Cómo se toman las decisiones en la pareja? (Finanzas, educación de los hijos, actividades domésticas, tiempo libre, otros). ¿Afecta esto de alguna forma a su relación?

9 ¿Se siente controlado (a) de alguna forma por su pareja?

Factores externos.

1 ¿Cómo incide en su vida de pareja la relación con la familia? (Hijos, familia del cónyuge, propia familia)

2. ¿Afectan, de algún modo, sus problemas actuales a estas personas?

3 ¿Suelen compartir su tiempo con amistades? (Amigos de la pareja, amigos personales, relaciones laborales, relaciones extracónyugales, otros). ¿Son éstas de su agrado?

4. ¿Cómo repercuten estas relaciones en su vida de pareja?

5. ¿Trabaja fuera de casa? ¿Se siente a gusto en su trabajo?

6. ¿Repercuten los problemas de la pareja en su trabajo?

Historia de la pareja.

1. ¿Cuántos años llevan conviviendo?

2. ¿Porqué se casaron o comenzaron a vivir juntos?

3. ¿Qué es lo que más valoraban en su pareja?

4. ¿Sus ideas sobre la futura vida en común se vieron defraudadas? ¿Porqué?
5. ¿Tienen hijos? ¿Cuántos y de que edad?
6. ¿Afectó, de alguna forma, su nacimiento a la relación?
7. ¿Han estado separados durante grandes periodos de tiempo? ¿Qué paso?

Expectativas y Objetivos.

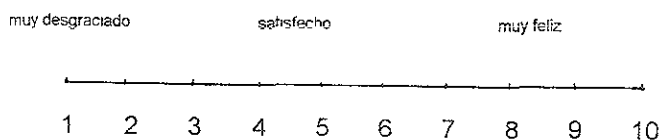
1. Enumere que es lo que le agrada de su relación y de su pareja
2. Enumere que es lo que más le molesta de su relación y de su pareja
3. ¿Qué ha hecho para cambiar las cosas que no le agradan?
4. ¿Qué resultado le ha dado?
5. ¿De quién partió la idea de acudir a un psicólogo?
6. ¿Cómo desearía que fuese su vida de pareja?
7. ¿Qué aspectos de su relación le gustaría cambiar primero?
8. ¿Qué espera conseguir al finalizar el tratamiento?

Anexo 3

Cuestionario de áreas de compatibilidad - incompatibilidad en la pareja

(Serrat, 1980 en Costa y Serrat, 1993).

Marque con una cruz, en la escala inferior, el nivel global de felicidad y satisfacción que tiene actualmente en su relación de pareja.



Valore cada uno de los aspectos de su relación de pareja que figuran a continuación, poniendo el número que mejor defina su satisfacción.

- (1) No supone un problema
- (2) Tenemos problemas con frecuencia pero los resolvemos
- (3) Tenemos problemas con frecuencia pero no encontramos una solución y discutimos
- (4) Tenemos problemas con frecuencia pero difícilmente hablamos de ello

1. Finanzas y economía
2. Comidas
3. Compras
4. Transporte

- 5 Trabajo del marido
- 6 Trabajo de la mujer
- 7 Cuidado de los hijos
- 8 Tareas domésticas
- 9 Quehaceres familiares
- 10 Tiempo de ocio y entretenimiento de los hijos
- 11 Tiempo de ocio y entretenimiento de la familia
- 12 Tiempo de ocio y entretenimiento de los adultos
- 13 Amistades
- 14 Relaciones sociales de compromiso
- 15 Religión
- 16 Educación de los hijos
- 17 Valores y criterios morales
- 18 Lo social
- 19 La política
- 20 Intereses culturales
- 21 Puntos de vista conservadores actuales

Anexo 4

Cuestionario de Frases Incompletas sobre las primeras expectativas.

PRIMERAS IMPRESIONES

1. La primera vez que nos encontramos, pense que mi compañero (a) era
2. Se parecía a
3. Se lo describí a mi mejor amiga (o) como
4. La primera vez que él (ella) llamo, yo
5. Me sentí atraído (a) de modo especial por su
- 6 Me sentí un poco apartado (a) por

PRIMEROS SENTIMIENTOS

1. Estar con él (ella) me hacía sentir
2. Me gustaba de verdad el modo como él (ella)
3. Mi temor más grande era
4. La primera vez que me toco sentí
5. Fue la primera persona que siempre
6. Supe que estaba enamorado (a) de ella (él) cuando

PRIMERAS EXPECTATIVAS

1. Supuse que mi compañero (a) proveería
2. Creí que los (las) hombres (mujeres) son responsables por
3. Creí que me apoyaría mediante
4. En secreto esperé que haría más
5. Pensé que si me quería lo suficiente, él (ella)
6. Pensé que ambos estábamos comprometidos a
7. Yo quería que nuestra relación sexual
8. Pensé que estar con él (ella) me ayudaría
9. Supuse que en diez años a lo largo del camino nosotros

Anexo 5

Lista de confrontaciones para denotar problemas en la relación.

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

- | | | |
|--------------------|---------------|-------------------|
| (0) no ocurre | (1) raramente | (2) algunas veces |
| (3) con frecuencia | (4) siempre | |

En la columna de la derecha, coloque una X si considera ese punto un problema.

Toma de decisiones

Cuando tenemos que discutir un problema o tomar una decisión:

Esto es un problema

- | | |
|---------------------------------|-------|
| _____ 1) No estamos de acuerdo | _____ |
| _____ 2) Mi pareja se enoja | _____ |
| _____ 3) Yo me enojo | _____ |
| _____ 4) Yo cedo | _____ |
| _____ 5) Mi cónyuge cede | _____ |
| _____ 6) No transigimos | _____ |
| _____ 7) Yo tomo las decisiones | _____ |

- _____ 8) Mi cónyuge toma las decisiones _____
- _____ 9) Evitamos tomar decisiones _____
- _____ 10) Me siento ofendido _____
- _____ 11) Mi cónyuge se siente ofendido _____
- _____ 12) Discutimos sobre cosas triviales _____

Finanzas

Esto es un problema

- _____ 1) Mi cónyuge gasta en exceso _____
- _____ 2) Mi cónyuge no quiere gastar _____
- _____ 3) Mi cónyuge regatea mis gastos _____
- _____ 4) No tenemos plan alguno acerca de los
gastos mensuales _____
- _____ 5) No tenemos acuerdo acerca de ahorros _____
- _____ 6) No entendemos en que se va el dinero _____
- _____ 7) Mi cónyuge encubre las deudas o en que se
gasta el dinero _____
- _____ 8) No tenemos acuerdo acerca de fijar prioridades _____

_____ 9) No tenemos responsabilidad para los gastos _____

Relaciones sexuales

_____ 1) Mi cónyuge tiene más interés en el sexo que yo _____

_____ 2) Mi cónyuge tiene menos interés en el sexo que yo _____

_____ 3) Me resulta difícil hablar con mi cónyuge sobre sexo _____

_____ 4) Nuestra relación sexual no es satisfactoria _____

_____ 5) Soy renuente a portarme afectuosamente porque _____

mi cónyuge se pone demasiado amoroso _____

_____ 6) Diferimos acerca de la clase de sexo que _____

cada uno prefiere _____

_____ 7) Mi cónyuge hace uso del sexo para controlarme _____

o castigarme _____

_____ 8) Mi cónyuge se interesa demasiado en el sexo _____

_____ 9) Mi cónyuge no es sensible a mis deseos sexuales _____

_____ 10) No estamos de acuerdo sobre el control de _____

natalidad _____

Recreación y actividades en horas libres

Esto es un problema

- _____ 1) No pasamos tanto tiempo libre juntos como
quisiéramos _____
- _____ 2) Mi pareja emplea demasiado tiempo en su
propia actividad de horas libres _____
- _____ 3) Mi pareja no tiene tiempo, ni energía para
actividades en horas libres _____
- _____ 4) Mi pareja no puede disfrutar conmigo de
la diversión _____
- _____ 5) Me siento forzado a hacer cosas que preferiría
no hacer _____
- _____ 6) No nos gustan las mismas actividades _____
- _____ 7) Mi pareja no tiene suficientes "hobbies" o intereses
recreativos _____
- _____ 8) No hay equilibrio entre el tiempo recreativo
que pasamos juntos o separados _____