

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

# **FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES**

IZTACALA

**PSICOLOGIA** 

ELABORACIÓN DE TALLER INFORMATIVO, FORMATIVO:
COMO ALTERNATIVA PARA FACILITAR LA SATISFACCIÓN MARITAL

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE** 

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A N : TEPOX ROSAS ROSAURA

TINAJERO MARTINEZ MARISELA



ASESORES: LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE. LIC. JUAN ANTONIO VARGAS BUSTOS

LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO

**ENERO 2002** 

TESIS CON FALLA DE ONIGEN





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 mama por su fortaleza. Entrega, amor y apoyo Incondicional

> A mis hermanas y hermano Por su apoyo, amor y Palabras de aliento.

A mi padre por enseñarme A luchar y no desistir ante Lo que queria.

A mis sobrinos por ser una Motivación.

A mi compañera y gran amiga De tesis por este largo pero Fructifero acompañamiento Y amistad incondicional.

> A Octavio por ser parte Vivencial de este trabajo.

TINAJERO MARTINEZ MARISELA

A mis padres por ser los Verdaderos protagonistas, Por su fortaleza, esfuerzo Y amor.

> A mis hermanas por su Complicidad en todo lo Que deseamos Emprender.

A mis sobrinos por su
Amor, me han impulsado
A continuar en la búsqueda
Incansable de metas.

A mis hermanos por su Cariño y como estimulo Hacia sus propias metas.

A Emi, Isidro y Angel Por compartir los Momentos importantes De nuestra vida.

> A mi gran amiga por Su amistad incondicional.

TEPOX ROSAS ROSAURA

# INDICE

Resumen	
Introducción	2
CAPITULO UNO.	
Antecedentes históricos.	4
	그는 그는 이 교육되다는 회사가 되었다.
Evolución de la familia.	
1.1.1. Definición de la familia.	1
1.1.2.Características de la familia.	<b>.</b>
1.2.Relaciones de pareja.	
1.3.Amor	
1.4.Ciclo vital	18 (1997)
CAPITULO DOS.	
Enfoques teóricos	1
2.1.Modelo psicoanalítico	19
2.1.1.Formas de intervención	22
2.2.Modelo sistémico	25
2.2.1.Conceptos fundamentales	25
2.2.2.Formas de evaluación	27
2.2.3.Formas de intervención	29
2.3.Modelo cognitivo conductual	29
2.3.1.Conceptos fundamentales	29
2.2.2.Formas de evaluación	
2.3.3.Estrategias de intervención	34

#### CAPITULO TRES

3.1.Habilidades de comunic	ación	***************************************		•••••
3.2.Habilidades en resolucio	ón de problemas	***************************************		
3.3.Habilidades en el desarr	ollo de pensamient	os funcionale	s	•••••
3.4.Habilidades sexuales		***************************************		
CAPITULO CUATRO				
Satisfacción marital				••••••
e de la companya de La companya de la co				
4.1.Definición				
4.2.Instrumentos para su me	dición			
4.3.Intervención en la satisfa				440 364
CAPITULO CINCO				
Propuesta de trabajo				
i ropuesta de trabajo				
5.1.Justificación	医骶部炎 節動			
		***************************************		
5.2.Método		•••••••		
5.3.Procedimiento		***************************************		
5.3.1.Fase 1		7 7 - 1443 1 - 7 - 1543 1 - 7 - 1543 1 - 154		(୭୪୪ରେ ଜୀବ ଜଲ୍ଲ ଅ.  • ୧୭୭୭ - ୧୯୭୭ - ୧୯୭୭ ବିଭିନ୍ନ ଜଣ ବ୍ୟବ୍ୟ ସଂଖ୍ୟ
5.3.2.Fase II		***************************************		
5.3.3.Fase III				
5.3.4.Fase IV		***************************************		110000
		그 그렇지?	and Williams	
Conclusiones		***************************************		ç
Referencias				
anexos				

#### RESUMEN

La Psicología ha abarcado muchas áreas de estudio en las que se involucra y se encuentra inmerso el ser humano de manera individual y social. Una de esas áreas es sin duda alguna las relaciones que los individuos establecen constantemente entre ellos, hablamos de las interacciones entre los padres. Los hijos, los amigos, los familiares, en el trabajo y con la pareja; las cuales dependen de múltiples factores que propician la funcionalidad o disfuncionalidad de las mismas. La relación de pareja es una de las experiencias más importantes que puede experimentar el ser humano a lo largo de su vida, puesto que en ésta se proyecta tal como es y puede aprender a interactuar con su compañero, así como crear e intimar según su perspectiva, expectativas, necesidades personales y mutuas. Por tal motivo, en el presente trabajo se realizó una revisión abarcando los antecedentes históricos, enfoques teóricos, habilidades comportamentales para la facilitación de la relación de pareja, satisfacción marital, así como una propuesta de trabajo que es dirigir un programa de orientación psicológica que permita informar, formar y corregir pautas de interacción en la pareja para facilitar la satisfacción marital.

#### INTRODUCCION

A lo largo de la historia de la vida se observan elementos importantes que la van conformando como es el caso de los individuos y su trascendencia: los cuales debido a su complejidad han sido temas de estudio bajo muchas expectativas tales como la antropología, la medicina, la filosofía, la sociología y la psicología entre otras, en el presente trabajo abordaremos al individuo retomando esta ultima.

De modo que dicho individuo a sido y sigue siendo objeto de investigación a través de diferentes enfoques y muy diversas explicaciones de su comportamiento, de su manera de ser, de su pensamiento, de sus emociones y al indagar estos fenómenos ya sea de una manera individual o colectiva, es decir, al individuo como tal o bien el grupo de individuos como son las familias o las parejas; éste último siendo foco de estudio de nuestro trabajo; caemos en cuenta que es de suma importancia para el desarrollo del ser humano actual.

Es así como nos hemos dado a la tarea de plasmar en el primer capítulo, antecedentes históricos de la pareja, hablando desde los orígenes de la familia hasta la expresión más sublime que tiene el ser humano, el amor.

En el segundo capítulo hablaremos de manera general de algunos enfoques teóricos que se han dado a la tarea de abordar las relaciones de pareja así como, las formas de evaluación e intervención ante los conflictos que se generan en ella.

En el tercer capítulo plantearemos la relación de pareja como un proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que nos llevaría a sus repertorios en comunicación, resolución de problemas, restructuración cognitiva hasta renegociación entre otras.

En el cuarto capítulo a partir de todo el anclaje anterior abordaremos a la satisfacción marital desde su definición, instrumentos para su medición e intervención.

Concluyendo con nuestra propuesta de trabajo como último capítulo esperando ser de utilidad para construir relaciones satisfechas y lograr así, lo que la mayoría de los seres humanos pretenden, ser feliz.

#### CAPITULO UNO

#### ANTECEDENTES HISTORICOS

El objetivo del presente capítulo es revisar los antecedentes históricos de la relación de pareja, aunque no será de manera exhaustiva, si tomaremos los puntos fundamentales, tales como: la evolución de la pareja, el amor, el ciclo vital de la familia y la satisfacción marital (siendo el tema de interés en el presente trabajo), ya que dichos puntos influyen en la relación de pareja.

#### 1.1. Evolución de la familia.

Los primeros intentos de trazar una evolución histórica de la familia como institución social remonta al siglo XVIII. En Morgan, (1977, en: Zaldivar y Zavala, 1993), recae el mérito de haber subrayado la influencia de la sociedad sobre la forma y la estructura de la familia el cual, no es un elemento estático, sino todo lo contrario, pasa de una forma inferior a un superior a medida que la sociedad se desarrolla como consecuencia del desarrollo de la tecnologia y la economía.

Las etapas fundamentales de la familia definidas por Morgan fueron retomadas por Engels en su obra "El origen de la familia, la propiedad privada y el estado." Donde se menciona que al principio predominaba el comercio sexual sin reglas, cada hombre pertenecía a cada mujer y viceversa. De este comercio sexual no resultaba forzosamente una mezcla confusa, puesto que las uniones individuales provisionales no quedaban excluidas, pero a partir de este punto aparecían unas formas diferentes de familia, (Michel, 1974).

Por lo que existen diferentes definiciones de la familia a partir de los puntos de vista que se dan. Así la familia desde una postura social resulta ser un grupo primario y fundamental para proveer las necesidades básicas cumpliendo funciones de reproducción, educación y satisfacción sexual. (Sánchez, 1980).

Desde una postura antropológica enfatiza el hecho de que los miembros de una familia cohabiten bajo el mismo techo y que además estén realizando funciones en común de tipo

económico, así como de apoyo mutuo social, teniendo a una persona como representante de la familia. (Eyans. 1964).

Por último, de una postura psicológica la familia es aquella que influye a personas ligadas o no por lazos sanguíneos pero que de alguna manera están incidiendo significativamente en las relaciones tanto a lo " interno" como a lo "externo" de la familia (Jackson 1984).

Rivera (1993) considera a la familia como un agrupamiento de individuos que pueden o no tener una relación consanguínea, además de que presentan características en común que los mantiene cumpliendo funciones especificas entre ellos, como el convivir bajo el mismo techo, el aseo personal, el mantener una comunicación, una dependencia entre miembros, establecer pautas de socialización individual y/o grupal de los cuales dependerá física, psicológica y socialmente.

En primer lugar se observa en la familia consanguínea, sus principales características son la prohibición de la unión sexual entre los progenitores e hijos, tal como ocurre en la familia actual. Además los grupos conyugales se clasificaban por generaciones, es decir, los miembros de la familia tienen relaciones sexuales con cualquier miembro del grupo o de otro (s) que sean de la misma tribu.

De acuerdo con Engels, (1980) aparece también durante este período; la familia punulúa, donde además de la exclusión a los padres y los hijos del comercio sexual recíproco, la relación de la pareja empieza a tomar base para la formación de relaciones más duraderas, sobre todo a lo que a normas se refiere.

Es decir, aparece el llamado matrimonio por grupos, conjunto de hombres y mujeres que podían unirse indistintamente sin establecer todavía vinculos de pareja.

Afines de esta etapa, y con el uso de la alfareria, la domesticación, la cría de ganado y el cultivo, permite el surgimiento de la familia sindiásmica y con ella la prohibición del matrimonio entre parientes consanguíneos. Las uniones van adquiriendo una conformación más

semejante a la de la pareja actual. Sin embargo la pareja rompía sus vinculos con facilidad y en este caso los hijos quedaban a cargo de la madre, (Caparros, 1981).

Durante esta etapa, el papel del hombre consistió en proporcionar alimentación y los instrumentos de trabajo, de los cuales era propietario, pero no podian heredar a los hijos, aún se contaba la descendencia por la linea materna.

Probablemente el aumento de la fortuna dio al hombre, por un lado una posición de más importancia respecto a la mujer, y por otro buscó para su beneficio de sus hijos la filiación masculina y el derecho hereditario paterno, constituyéndose así la familia patriarcal, punto que llevó a la familia sindiásmica a la monogámica, (Engels, 1980)

Finalmente aparece la familia monogámica, al parecer surgieron los hogares individuales para cada pareja, se exige una paternidad cierta para que los hijos, como herederos directos, entren en posesión de los bienes paternos, hay mayor solidez del vínculo conyugal, que sólo el hombre puede romper y se le otorga a el la infidelidad conyugal. Aparece en el momento en el cual el hombre ve aumentar su "poder social". (Morgan, 1977, en Zaldivar y Zavala, 1993).

Durante la preindustrialización al parecer la actividad productiva de la familia tenía como objetivo, lograr un equilibrio trabajo-consumo, y cubrir las necesidades básicas de la subsistencia económica, social y cultural.

Este tipo de familia dependió por completo de su trabajo, operó como una colectividad a los fines de la producción y en muchos casos sólo podía subsistir gracias a la participación de todos los miembros del grupo doméstico en actividades productivas, (Harris, 1986).

Según Gomezjara (1992), en la actualidad este tipo de familia, se basa en las condiciones económicas, y con el establecimiento de la propiedad privada se ha convertido en una unidad de consumo; las familias numerosas son excepcionales y la mujer se torna independiente económicamente del hombre.

Con la industrialización emergió un tipo de familia que debe entenderse como el resultado de la interacción del desarrollo de un modo de producción capitalista con formas familiares preexistentes y que ha dejado de llevar a cabo muchas de sus funciones.

En esta, el hombre por las exigencias del sistema ocupacional participa menos en la vida familiar; sin embargo, a pesar de ello Pearsons, (en: Anderson, 1980), señala que la familia es aún importante, es ella la que puede proporcionar personalidades equilibradas y asegurar la socialización de los nuevos miembros de la sociedad.

#### 1.1.1. Definición de Familia.

Se ha dicho que la familia es la institución primaria de cualquier sociedad, ya que evoluciona y es flexible según la época y la cultura. Teóricamente se ha establecido, aunque en la práctica no necesariamente sea real. Así tenemos disciplinas como la Antropologia, Sociología y Psicología que se han interesado por el estudio de la familia, por lo cual existe una gran diversidad de definiciones sobre este tema.

Para iniciar mencionaremos que Pichón Riviere (1970, en Soifer, 1980), define a la familia como, una estructura social básica que se integra por el interjuego de roles diferenciados, es decir, padre, madre, hijo, hija, lo que constituye el modelo natural de interacción grupal.

Además, considera que la familia es un núcleo de personas que conviven en un determinado lugar durante un período prolongado y que están unidos ó no por lazos consanguíneos; núcleo que a su vez se encuentra en interacción con la sociedad, que vierte una cultura e ideología particular.

Franco, (1979); Horton y Hunt, (1984), consideran a la familia como la institución social básica, en la que se dan relaciones tales como: la relación de pareja, entre padres e hijos (paternidad; filialidad), entre madre e hijos (maternidad- filialidad), entre hermanos (fraternidad) y por último las relaciones de parentesco con otros grupos (ampliación de la familia). Sin embargo en la actualidad no siempre ocurre así, ya que existen familias que no cuentan con alguno de los padres, o bien que si existen, no se logren dichas relaciones

Por su parte Goodich y Rampage (1989), definen a la familia como una unidad social que expresa los valores de la sociedad y sus expectativas, roles y estereotipos. Enseña los roles de los géneros aprobados por la cultura, tratando a los varones y a las niñas de una forma diferenciada, provocando desiguales expectativas para ellos y ejerciendo también presiones sociales para cada uno.

Para Estrada (1993), la familia es la unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades relacionadas entre sí de las más profunda naturaleza, además de ser la unidad fundamental de la sociedad. Respecto de esta definición, la parte que pudiera considerarse de mayor controversia es la afirmación de que la familia es la unidad fundamental, puesto que en otras culturas no parece ser así.

En cuanto a Sánchez, (1980). La familia es la unidad, donde se inicia la estructura y el desarrollo del ciclo biológico del ser humano, se origina la persona social y se refuerzan las pautas y valores compartidos de acuerdo a la ideología del contexto. A esta definición cabria cuestionársele si fuera de la familia no puede desarrollarse el individuo biológicamente.

De las definiciones anteriormente expuestas podemos mencionar que los diferentes autores coinciden en varios puntos, con respecto a lo que puede significar la unidad familia y que al final de cuentas, se puede explicar de la siguiente manera.

La familia es la institución en donde se puede iniciar el aprendizaje de los roles y de los vinculos, elementos que la definen y que le permiten al ser humano una socialización.

Es así, como la familia actua en todo tiempo y lugar como un instrumento de la transmisión de las tradiciones, convencionalismos y normas que condicionaran el tipo de vida y trabajo de cualquier persona.

Para finalizar mencionaremos que la historia familiar y la de cada uno de sus miembros comienza antes de que éste se constituya en un tiempo y un espacio. A través de las cuestiones sociales, culturales como familiares que anteceden ante dichos miembros.

#### 1. 1.2. Características de la familia.

Se pueden considerar como característicos generales de la familia las siguientes (Según Sánchez, 1980). Que no necesariamente todas deben cumplirse.

- \*Una institución socio jurídico que conocemos por matrimonio.
- \*Un conjunto de normas que regulan la relación entre padres y los hijos (normas que pueden ser jurídicas, religiosas y morales).
- \*Un sistema de nomenclatura que define el parentesco.
- \*Una regulación de las actividades económicas y cotidianas.
- \*Un lugar físico para vivir.

Todo lo anterior depende indudablemente de las tradiciones, de la cultura y sistema sociopolítico en el cual se encuentra la familia.

Así mismas, estas características se encuentran en constante movimiento de cambio y/o actualización provocado por una gran multiplicidad de procesos sociales.

- \*Cooperación por división del trabajo (actividad para ganar los medios de subsistencia, faenas del hogar, enseñanza y aprendizaje).
- \*Cooperación solidaria entre el padre y la madre para realizar funciones educativas, económicas, obligaciones y afrontar los mismos problemas.
  - \*Contacto recíproco (conciencia de la vida y conducta de un miembro hacía otros.
  - \*De intercomunicación (actitud, gestos, lenguaje verbal).
  - \*Subordinación de los hijos a los padres.

El proceso social va creando y fortaleciendo una interacción e interdependencia material y emotiva entre quienes integran la familia. Son estos procesos los que configuran el vínculo consanguíneo, los que dan historicidad a la familia.

# 1.2. Relaciones de Pareja.

Se ha dicho que la base de la familia es la pareja de modo que. Masters y Johnson. (1981 en Casado, LL. 1991), la definen (a la pareja) como la relación de una persona con otra del sexo opuesto. (que no necesariamente ocurre en la actualidad) en la que establecen un compromiso de seguir unidos apoyándose mutuamente para su desarrollo y superación en diferentes actividades que realicen; pueden estar unidos o no legal y/o religiosamente.

Por lo que la pareja puede constituir un grupo original dirigido a construir un vinculo propio y a funcionar según su propia organización.

La pareja es un proceso dinámico de interrelación y seducción, se establece un proceso de comunicación mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican como son y que esperan del otro. (Casado, 1991).

Por lo cual, al analizar la relación de pareja desde un punto de vista psicológico, implica buscar el sentido a esta forma de relación, él "para qué" de esta interrelación orientada a establecer nexos estables y duraderos entre dos seres humanos ( un hombre y una mujer, un hombre y un hombre o una mujer y una mujer).

El inicio de la vida en pareja siempre o en la mayoría de los casos está cargado de expectativas ideales que no siempre se cumplen.

Evidentemente la relación de pareja no es un diseño que tiene como fin inmediato alcanzar un estado de placer y felicidad, mejor dicho, esta, relacionada con cuestionamientos y con eventuales transformaciones de los sistemas de creencias, convenciones particulares y sociales.

La cadena de cambios promovidos por la pareja con frecuencia se inicia con cómodas presiones para formular nuevas consideraciones, siendo esta dinámica activada por grandes oposiciones resultantes de las características individuales de cada miembro de la pareja, donde es indudable, que estos resultados son un modelo familiar y conyugal de los padres de cada miembro de la diada (Belloch, 1985 en: Chávez, Méndez y Reyes, 1994.).

Otro factor que genera los cambios en la pareja es la sociedad en la cual nos encontramos inmersos, pues el matrimonio adquiere características de un contrato social y no personal, con los castigos y recompensas que la ley otorga.

Así se puede presionar a la pareja a contraer nupcias para la legitimación de los hijos y proyección familiar, pero no para poder establecer relaciones profundas y de igualdad que los convierte en dos personas individuales.

Por lo tanto, los individuos que constituyen a la pareja, requieren visualizar en cada uno la unidad de emoción-inteligencia-cuerpo, en donde el pilar principal en una relación satisfactoria es la percepción de esa unidad, el respeto que se otorguen, la comunicación, la búsqueda por la identificación de ideas, el acuerdo por la realización de actividades, etc. (Juárez y Moreno, 1995).

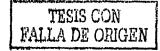
Al hablar de insatisfacción en la vida conyugal encontraremos repercusiones o indicadores de problemas en el orden individual, familiar y laboral, entendiendo que en presencia de la satisfacción existe: el bienestar, la unión y el apoyo con el compañero, la mayor posibilidad de solucionar problemas, etc.

De modo que para seguir hablando de satisfacción marital, por ser tema elemental de nuestro trabajo, lo ahondaremos en otro capítulo. Sin embargo, otro concepto importante que abordar es el amor.

#### 1.3. Amor.

El amor es el que proporciona los mayores sentimientos y satisfacciones que el ser humano puede experimentar, sin embargo, para entender el que dos personas se relacionan, se deben tener en cuenta elementos tales como, la inteligencia, la información, la conciencia y la competencia social, etc.

En el estudio psicológico de la relación de pareja, donde se considera la palabra amor, para la cual existen diferentes enfoques que la abordan.



Desde una perspectiva psicoanalitica Marcel (citado en Kubli, 1989) refiere que "el amor es cuando se abre nuestra alma, derribándose las fonalezas y el egoísmo." En la relación se reconoce un compañero con quien se comparten intereses y preocupaciones de bienestar, así como el propósito de cuidar y alimentar la relación.

Para Sullivan (1974, en: González y Vallejo. 1995) el amor es la manifestación de la necesidad de una intimidad interpersonal, donde dicha intimidad no se refiere a la relación sexual, sino a aspectos más complejos de la relación de pareja, es decir, a la situación que comprende a dos personas y permite la estimulación de la vida personal.

En cambio, Fromm (1980), encuentra la explicación del amor en la necesidad de superar la soledad del ser humano, mediante la unión, con otra persona. El amor es una atracción completamente individual única entre dos personas específicas, un compromiso en dedicar la vida al otro.

Desde el punto de vista de Berne (1970, en: Casado, 1991) el amor es la relación más completa que incluye respeto, admiración, impulso, amistad e intimidad.

Ahora bien, bajo un enfoque cognitivo - conductual, el amor en la pareja se describe como el vínculo afectivo que tiene como característica un interés por parte de la pareja para convívir y proporcionarse situaciones placenteras. (Alvarado y Sánchez, 1997).

Una pareja puede ser feliz y sentirse enamorada cuando ambos componentes de la misma, se implican frecuentemente en conductas que les hace sentirse queridos y desear la relación. Por lo que la misma se basa en el libro de intercambio de conductas mutuamente gratificantes. La pareja es ante todo: relación, interacción e intercambio; es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del amor.

También se han encontrado trabajos desde el punto de vista social que han intentado explicar el amor como un fenómeno ligado a la relación de pareja.

Stemberg, (1990) realizó una revisión de los trabajos hechos sobre este aspecto concluyó que cualquier definición de amor deberia incluir los siguientes aspectos:

Intimidad, que se refiere a los sentimientos de cercanía y calidez.

Pasión, que se refiere al romance, atracción física y consumación sexual en una relación.

Compromiso, que es el deseo e interés por mantener la relación.

Estas características pueden dar la relación de pareja uno de los aspectos de mayor relevancia al momento de hacer, un análisis dentro de la satisfacción marital, cuya carencia tiene repercusiones en la satisfacción emocional y afectiva durante el ciclo vital.

Además la relación de pareja como un aspecto de la vida humana no sólo se debe considerar en términos de su relevancia social, sino en las dimensiones individuales que dentro de la psicología son de gran de valor, puesto que son un punto de apoyo al considerar a la pareja como un subsistema, donde no únicamente se integran una serie de conductas o sentimientos, sino que existen interacciones entre ambos aspectos.

#### 1.4. Ciclo Vital.

La familia, siendo un producto consecuente de una relación de pareja, sufre una evolución a lo largo del tiempo, misma que se vincula con el proceso de desarrollo y maduración de los miembros que la integran.

De tal manera que para conocer y comprender mejor todos los cambios por los que pasa este sistema algunos autores como Erick H. Erickson, Virginia Satir, Milton Erickson, Salvador Minuchin, Andolfi y Estrada entre otros, se han dado a la tarea de crear y proporcionar una forma de conocimiento de dicho agrupamiento.

Nos enfocaremos al trabajo realizado por Estrada, por lo que a continuación se describen brevemente las etapas por las que suele atravesar el ciclo vital de la familia.

I) ENAMORAMIENTO O NOVIAZGO. Esta fase denominada desprendimiento por Estrada (1993), hace referencia al momento en que un individuo sea hombre o mujer hace sus primeros intentos por abandonar el hogar paterno para buscar en el exterior un compañero con el propósito de conformar su propia familia.

Durante esta ctapa el individuo se enfrenta a ciertos problemas tanto al interior de su familia de origen (dificultad para romper lazos afectivos, inmadurez, etc.), problemática que, de ser resuelta positivamente permitirá que el individuo se adapte al ciclo vigente.

Para Sánchez (1980) el cual ha dado el nombre de etapa prenupcial, se caracteriza también por ser un período de exploración y de preparación para el matrimonto.

Este mismo autor menciona que los antecedentes principales tomados en cuenta en dicha etapa para formar un matrimonio son:

- 1. Tener interés y aptitudes semejantes.
- 2. Reconocer creencias-doctrinas afines.
- 3. Disponer de antecedentes educativos y culturales semejantes.
- 4. Poseer una actitud semejante con respecto a la vida sexual.
- 5. Considerar expectativas económicas semejantes.
- 6. Establecer límites con la familia política.
- 7. Comunicar abiertamente acerca de sus valores y filosofia de la vida.

Las dificultades que pueden presentarse en esta etapa son varias entre ellos se encuentra la exclusiva preocupación por las diferencias físicas, la conducta social inadecuada, influencia de los padres y de la desilusión romántica.

En esta fase se puede observar como el periodo de enamoramiento es la base para las etapas posteriores del ciclo vital de la pareja y de la familia aparecen aquí las primeras expectativas de cada miembro de la pareja las compatibilidades de sus valores y sentimientos, (Montiel, 1988; en Batiz, 1996).

II) PRIMEROS AÑOS DE MATRIMONIO: Esta etapa da inicio a la vida en común de los cónyuges y abarca desde el matrimonio hasta el nacimiento de los hijos. El primer año de vida matrimonial resulta el más dificil debido a que implica el conocimiento de la pareja en hechos hasta ese momento ignorados a través del trato cotidiano.

Para Sánchez (1974, en Reyes y Vieyra, 1996) en este período se crean las bases de lo que la familia llegará a ser en el futuro, donde el ser humano debe encontrar la plena realización de sus expectativas.

La importancia de este período para Estrada (1993), radica en que el objetivo principal de la pareja es centrarse en el cambio que deberán hacer con relación a todos aquellos mecanismos que en su momento les proporcionaron seguridad emocional para integrar un nuevo sistema emocional que involucre al cónyuge.

Minuchin y Fishman (1992), sostienen que la pareja deberá armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para mejorar las situaciones.

Las dificultades a las que se enfrenta la pareja en esta etapa son:

La separación de la familia de origen, esto surge en gran medida de la maduración marital incompleta o por la intromisión de algún pariente con la nueva pareja.

La decisión de tener o no los hijos, por estar emocionalmente indispuestos, por factores sociales, económicos, culturales, profesionales, o hasta estéticos.

Adaptación a un nuevo sistema de vida con hábitos, demandas y satisfacciones diferentes a los que estaban acostumbrados.

En el área del poder, la supremacía se empieza en cuanto a la administración, a la procuración del sustento, a las rutinas de visitas y frecuencia de ellas, etc., con lo cual surgen desacuerdos.

III) NACIMIENTO DE LOS HIJOS: Etapa que requiere de una reestructuración de acuerdos establecidos, así como, la creación de otros. Además es importante que la pareja adquiera y aprenda a tener nuevas relaciones, sobre todo emocionales con el niño.

Según Minuchin y Fishiman (1992), la esposa atraviesa en este período por momentos de inseguridad como compañera y se enfoca principalmente a su papel de madre, como respuesta ante este hecho el esposo cambia de carácter con su cónyuge y busca en el exterior nuevos intereses.

Igualmente, se ha mencionado en la tesis de Reyes y Vieyra (1996) que es importante considerar dos aspectos:

La adaptación a la nueva situación, así como el rol de los padres que también se adquiere en dicha etapa.

La adquisición de nuevas responsabilidades económicas, emocionales, de educación, de cuidado y de crianza de los hijos.

IV) LA FAMILIA CON HIJOS ADOLESCENTES: En esta etapa se consideran factores cruciales que ocurren en el seno de la familia cuando los hijos llegan a la adolescencia entre ellos se encuentran la entrada de los hijos a un mundo más allá de la familia, el cambio en el comportamiento. las demandas de los derechos, la rebeldía ante los padres y también otros conflictos originados por las disputas, por la autonomía y el control.

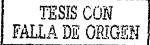
Existen cambios muy importantes en la dinámica familiar, los padres están viviendo la mitad de su ciclo vital, el hijo ha sufrido modificaciones biológicas en su cuerpo.

En estos años la pareja ha superado muchos conflictos y ha elaborado modos de interacción, ha mantenido la estabilidad de la familia por medio de normas de acercamiento diferentes entre ellos para resolver problemas.

Una vez que a lo largo de la infancia de sus hijos se ha preocupado por desarrollar una serie de hábitos y que observan que los chicos ahora han modificado.

Por lo que entender el comportamiento de los adolescentes no es tarea nada fácil para los padres, los jóvenes plantean nuevas demandas conforme van creciendo, pretenden hacerse notar en el hogar.

Esto provoca una adaptación en al estructura de la familia favoreciéndoles su crecimiento y preparandoles para la salida del hogar.



En esta etapa el factor que mejor caracteriza a la adolescencia es la sexualidad. Es un sentido más profundo la verdadera educación sexual comienza desde el nacimiento y es una parte indispensable de la educación total de la crianza del niño.

- V) LOS AÑOS MEDIOS DE LA PAREJA: En esta etapa se describen tres factores:
- a) La familia originaria vuelve a ser de dos miembros.
- b) El apoyo mutuo que requiere la pareja para continuar su vida marital.
- C) Las nuevas expectativas del matrimonio.

Los hijos, ahora adultos jóvenes han creado sus propios compromisos con estilo de vida y tal vez estén creando su propia familia.

Aparecen durante esta etapa dificultades como (Batiz, 1996):

Los padres se encuentran muchas veces sin nada que companir o decirse, pues durante años la comunicación se ha enfocado con los hijos.

Se reviven los problemas antiguos y la pareja tiene que enfrentarse a ellos.

La menopausia es otro factor importante en esta etapa, pues influye los sentimientos y percepción de si misma, por parte de la esposa.

Con la llegada de los nietos y los parientes políticos las relaciones se incrementan y los roles se cambian.

Es importante durante esta etapa que la pareja se apoye y se comunique para buscar una solución nueva y satisfactoria para superar la crisis en esta etapa y poder compartir y gozar de una satisfacción en su matrimonio.

Además trazar límites que les permitan diferenciarse entre ellos de sus privilegios y obligaciones, no intervenir en la vida marital de sus hijos y no interferir en la crianza de los nietos.

VI) LA VEJEZ: Es la última etapa del ciclo vital de la familia en donde los padres han concluido sus labores. Ahora sus preocupaciones giran en torno a la declinación de las capacidades intelectuales y fisiológicas, la negociación de las reglas para el trato entre ellos (con hijos y los nietos) y la vida o muerte de uno de los cónyuges.

Las personas adultas a menudo dependen de su compañera más que de cualquier otra persona, para satisfacer sus necesidades de afecto, respeto y significado de la vida.

Entre otros casos para la pareja adulta las relaciones más importantes son las que establece con sus nietos; generalmente los abuelos desempeñan bien su papel porque reproducen con sus nietos actitudes que mostraron a sus hijos.

Las cuestiones que provocan conflicto en esta etapa son:

Necesidades insatisfactorias de apoyo y cariño.

Pérdidas reales o fantaseadas de disminución de poder sexual y/o atractivo físico.

La jubilación; dado que suele modificar los roles ya establecidos y aceptados, ya que el esposo regresa a casa y esta vez pasará más tiempo en ella, e invadirá terrenos que durante mucho tiempo fueron de la esposa.

Esta etapa representa para las parejas el haber concluido sus tareas de evolución y desarrollo con sus hijos y entre ellos, con sus nietos, en cambio, tratan de brindarles lo que les faltó dar a sus propios hijos.

#### CAPITULO DOS.

#### **ENFOQUES TEORICOS.**

Para el estudio de las relaciones de pareja, ha sido necesario considerar algunos enfoques teóricos que proporcionen y establezcan modelos que permitan conocer, los elementos básicos en una relación de la pareja, además de formas de evaluación e intervención ante los problemas que se suscitan en dicha relación.

Es por ello, que nos hemos dado a la tarea de mencionar en el presente capitulo de manera breve, tres enfoques psicológicos, retomando sólo los conceptos más importantes en la relación de pareja, los enfoques son los siguientes: el psicoanalítico, el sistémico, y cognitivo conductual, bajo el cual desarrollaremos nuestra propuesta.

#### 2.1. Modelo Psicoanlítico.

A partir de la década de los 1880 surge un gran interés por los problemas de la histeria a lo que, la mayoría de los médicos daban una explicación orgánica. Sin embargo algunos médicos y neurólogos (como Charcot, Breuer, bernherm y Freud) estudiaban la posibilidad de que hubiera en la histeria factores psicológicos. Es así como S. Freud después de haber trabajado con los médicos y neurólogos entes mencionados desarrollaron sus propios puntos de vista teóricos y terapéuticos a lo que llamó psicoanálisis.

El cual se preocupa por ayudar al individuo a que encuentre poco a poco en forma en forma retrospectiva la relación que existe entre el sintoma y el conflicto que origina dicho síntoma, tratando de superar gradualmente las represiones y resistencias colocando a si, el material conflictivo al nivel de la conciencia, cuando se logra esto el individuo con ayuda del terapeuta puede afrontar y comprender las fuentes de sus dificultades, debiendo así disminuir o desaparecer los sintomas de la terapia, pues es superada la fuente del problema (Garfield 1979, citado en Luna y Méndez 1997).

De tal manera que dicho modelo enfocado a la relación de pareja, plantea una correlación entre los traumas tempranos y los síntomas actuales porque evocan antiguos conflictos que habian sido reprimidos por el individuo. De modo que un aspecto importante de este enfoque es la búsqueda de la identidad y la adopción de un rol por parte de los miembros de la pareja, así como el análisis de la afectividad en la relación (Chávez, Méndez y Reyes 1994).

Es así, el proceso de formación de pareja puede ser visto como una continuación del desarrollo individual y seguirá los mismos preceptos que este. Ante esto el psicoanálisis postula que las causas que provocan los problemas de pareja se deben a conflictos que en la infancia de uno a ambos miembros de la díada no se pudieron resolver, lo que hace suponer que posiblemente se encuentren la raíz de los conflictos en el complejo de Edipo o por situaciones neuróticas presentadas por los padres de dichos cónyuges (Bueno, 1985).

Además de considerar que en la relación de pareja hay una sobre evaluación del objeto amado (enamoramiento) el cual esta libre de crítica, es decir, hay una idealización del mismo. Lo que significa que hay un desbordamiento de la libido narcisista hacia el objeto amado; Por lo que el cumplimiento de dicha idealización empieza a provocar desajustes en la relación y por lo tanto surge la falta de satisfacción marital.

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

En el cual, una sus principales tareas es el establecimiento de relaciones sexuales satisfactorias en el contexto de una relación objetal duradera, lo cual requiere de resolver la serie de inhibiciones de la sexualidad infantil. Cuando esto se logra satisfactoriamente, los cónyuges obtienen una sensación de identificación psicosexual adecuada. Sin embargo cuando pasa lo contrario en las relaciones en que no hay suficiente identidad yoica y autonomía se establece una relación de dependencia que adquiere características irreales de vida o muerte. Aunado a esto, cuando ambos miembros permanecen en un estado de vulnerabilidad en el que las reacciones son defensivas y autodestructivas, es decir ç, generando un patrón de interacciones viciosas que, una vez establecido, son difíciles de romper por la propia pareja.

No obstante el establecimiento de una relación satisfactoria en la pareja depende, en gran proporción, de que los individuos trabajen los aspectos infantiles de su relación, de manera que les permita un grado de realidad y de individualización (Peña, 1998).

Después de lo ya mencionado, se puede afirmar que desde el punto de vista psicoanalítico no puede establecerse una relación de pareja sin haber pasado por el complejo de Edipo el cual representa el momento triangular que posibilita el acceso a la relación de amor; constituyéndose por tres conceptos fundamentales que son (Bueno, 1985): narcisismo, castración y elección de objeto.

1.- El narcisismo es la captación amorosa del sujeto por la propia imagen del Yo (amor a uno mismo) en esta etapa se produce la relación idílica madre e hijo. En dicha relación todo es pleno, total, perfecto, donde se colman todos los deseos. Esta satisfacción de deseos es llamada falo.

Esta fase es importante por dos razones: la primera se refiere a que la elección del objeto amoroso posterior estará marcada por las huellas dejadas en el psiquismo, que tenderán a repetirse por gratificaciones cuya reproducción prototípica es la relación de amor; la segunda es que el mantenimiento de la relación de pareja, estará determinado por las defensas que se establecieron.

2.- La castración marca el momento en que el sujeto queda separado de su ligazón incestuosa con la madre. Dicha separación se produce por el corte que realiza la función de la relación madre-hijo. La castración funciona como el acceso a la percepción de la diferencia de sexos, requisito previo para que el sujeto se reconozca como sexuado (identificación sexual).

Es en este momento donde el sujeto puede acceder a la elección de objetos múltiples y no únicos

3.- La elección de objeto corresponde a la tercera fase en el Edipo. En esta fase el padre del mismo sexo se ofrece como polo de identificación y de sus deseos depende la determinación del objeto para el sujeto. El desear lo que el otro desea es la apertura al mundo o posibilidad de dos. Así, esta teoría relaciona el desajuste en la pareja con la experiencia adquirida durante la fase edípica.

De esta manera, cada miembro de la pareja se comportara en su relación conforme al nivel alcanzado en su desarrollo personal.

#### 2.1.1. Formas de Evaluación.

Para el enfoque psicoanalítico, la información se obtiene a través de un interrogatorio diagnóstico que nos permitirá elaborar una ficha clínica que debe contener los siguientes aspectos:

Motivo de consulta.

Descripción de la pareja: Edad, tiempo de conocerse, etc.

Relato de la situación problema: aquí el psicoanalista recoge la versión libre que cada miembro de la pareja expresa como su queja fundamental respecto a su relación. Al descomponer la situación conflictiva desde las dos perspectivas recogidas puede resultar de utilidad al terapeuta usar la ficción técnica de observar alternativamente a cada miembro como si el otro no existiera, determinará entonces cual es el sentimiento predominante (agresión, desvalorización, celos, etc.) y determinará que lugar se adjudica (activo o pasivo) el paciente en esta escena. Así como se obtendrá una doble visión del mismo hecho o situación.

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

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

En cambio para Puget, Bernard, Games, (1991) los motivo que llevan a una pareja a consultar a un terapeuta son múltiples y variados, sin embargo en todos los casos una pareja

consulta a un especialista durante una "crisis" porque ello amenaza romper el equilibrio previamente establecido y ya no puede ser resuelta con los recursos habituales.

La consulta es pedida generalmente por uno de los miembros de la misma, lo que puede ser considerado un dato importante; pero debe ser procesado en un contexto más amplio.

En la primera entrevista el psicoanalista observa un estilo particular y propio de la pareja donde la "queja", "acusación", "reproches" ocupan el lugar central, para que estos datos sirvan se tiene que tratar de significar detectando el lugar que ocupan, para que y por que surgen y como son implementados.

Una vez que sean recopilados los datos necesarios se inicia el diagnóstico. De entrada se proponen de ocho a diez entrevistas como prueba, pero una terapia de tiempo limitado facilita la aparición y desarrollo de la problemática vincular en sus diferentes niveles. Algunas veces estas entrevistas, tienen como desenlace la recomendación de uno o ambos miembros de la diada de iniciar la terapia por separado.

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

La transferencia se refiere a la reacción emocional del analizado hacia el analista, hacia este dirige sus impulsos y actitudes.

La asociación libre hace referencia a que el analizado exprese todo lo que le pase por la mente sin ningún tipo de selección consciente y sin la aplicación de la lógica a su cadena de pensamientos.

La interpretación se reflere a que el analizado perciba la diferencia entre la situación transferencia y su experiencia pasada.

En la terapia de parejas, según Gear y Liendo, (1978 en Munguía, 1994) en la terapia psicoanalítica se trabajan algunos de los siguientes aspectos:



I.- El trabajo con la pareja se desarrolla con base al material emergido en cada sesión. El psicoanalista se adapta estructuralmente a la forma y el contenido de cada emergente particular de manera de no perder toda la riqueza de transformación manifiesta que experimenta la estructura de la pareja.

La determinación de la confusión entre los dos sistemas de roles mutuamente asignados, tiene gran utilidad a nivel estratégico para limitar desde el comienzo del tratamiento la reducción narcisista del universo de la fantasía inconsciente.

El psicoanalista les ayuda a conocerse como pareja para poder rectificar las interferencias que en ella producen las actualizaciones que hacen sistemáticamente de sus respectivas parejas internas pareisistas.

La intervención también puede consistir en detectar y clarecer las dificultades que pudieron existir en la infancia de ambos miembros de la pareja y como éstas influyen en su relación actual.

Para que esto pueda conseguirse Ackerman (1988) menciona que es fundamental que el terapeuta de pareja deba saber cuál es su meta y que es lo intenta conseguir, así como sus limitaciones que puede y que no puede hacer. Debe tener un conocimiento propio de su ideología respecto al matrimonio y a la vida familiar. Para poder definir con claridad cualquier discrepancia que exista entre sus valores familiares, personales y los de su pareja.

Por otro lado se puede hablar de los métodos de intervención de los cuales se ocupa el enfoque psicoanalista, así como sus variadas modalidades,

Terapia individual: 1. Dos colaboradores; uno para cada cónyuge en el curso total. 2.Un colaborador para ambos cónyuges vistos por separado. 3. Un colaborador trata a un cónyuge, el segundo ha decidido retirarse (ó desde un principio no solicito la ayuda).

Terapia conjunta: I. Intervención en grupo de cuatro, dos terapeutas y dos cónyuges durante todo el proceso. 2. Intervención principalmente mediante la entrevista conjunta, pero con entrevista conjunta, pero con entrevistas individuales interpuestas como factor necesario, en el

medio creado por el grupo de cuatro. 3. Intervención para una persona durante todo el proceso, utilizando la entrevista conjunta o entrevistas separadas según sea necesario. 4. Implicación de otras personas, (hijos).

Terapia grupal: Varias parejas forman un grupo con dos colaboradores.

En conclusión, se puede afirmar que el psicoanálisis ofrece una explicación teórica y diversas estrategias de evaluación e intervención terapéuticas para tratar la relación de pareja, su problemática y a cada miembro de la misma por separado. No obstante, la explicación teórica que proporciona este enfoque es exhausta, se centra en las causas y razones del comportamiento y de las relaciones del individuo dando mayor importancia a su historia pasada que al momento presente que se vive. Además de que la intervención terapéutica de dicho enfoque implica un largo período de tiempo por lo que resulta ser un proceso poco práctico y funcional.

#### 2.2. Modelo Sistémico.

### 2.2.1. Conceptos fundamentales.

Dicha postura parte del principio de que toda vida humana inicia en un sistema, formado por varios elementos que interactúan entre sí.

Un sistema es un conjunto de objetos así como de relaciones entre objetos y sus atributos, en donde los objetos son los componentes o partes de un sistema (individuos), los atributos son las propiedades de los objetos (conductas) y las relaciones son las que mantienen unido el sistema (comunicación), definición dada por Bertalanffy (1986,en Sánchez, 1997).

Para completar dicha definición podemos mencionar que los sistemas presentan una cierta organización y mantienen cierta clase de equilibrio, además poseen limites y están organizados jerárquicamente, (Maiper y Whitaker, 1982 en Moreno, 1997).

Los sistemas pueden ser abiertos y cerrados, los primeros intercambian materiales, energía o información con su medio, es decir, tienen comunicación y /o relación con otros sistemas; los

segundos se caracterizan porque sus partes no interactúan con el medio, impidiendo de esta manera la comunicación.

Las cualidades que poseen los sistemas abiertos son las siguientes:

Totalidad: Indica que cada una de las partes que conforman a un sistema vivo, se relacionan entre si por lo que cada elemento influye sobre otros, por lo que debe entenderse que sólo al estudiar el contexto en forma entera, la conducta de un individuo puede ser entendida. (Garduño, 1991 en Lima y Vázquez, 1997

Circularidad: Es la caracteristica en términos de comunicación (intercambio de información dentro del sistema y entre éste y el medio ambiente) haciendo referencia a la secuencia de causas y efectos (Bertalanffy, 1984 en Lima y Vázquez, 1997). Es decir, todos los miembros del sistema pueden sufrir cambios aunque solamente uno haya trabajado para ello, ya que la modificación de uno, involucra a todos, pasando el sistema de un estado a otro; por lo que existe repetición de patrones de interacción entre éstas.

Estabilidad: Es el intercambio de materia, energía e información con su medio ambiente, la cual contrarresta a la desintegración con los esfuerzos que realiza por renovar sus fuentes de energía y obtener su estructura, entendiéndose en un sentido dinámico, (Ortiz, 1994, en Lima y Vázquez 1997).

Retroalimentación: Proceso circular en el cual parte de la salida es remitida de nuevo como información sobre el resultado preliminar de la respuesta entrada, haciendo de esta forma que el sistema se autorregule, ya sea en sentido de dirigirse a una meta deseada o mantener ciertas variables. (Bertalanffy, 1984 en Lima y Vázquez, 1997).

De acuerdo con el enfoque sistémico, se considerarian sistemas abiertos la familia y la pareja, puesto que en cada uno de ellos constantemente se recibe y se envía información de desde el medio extrafamiliar y se adaptan a las diferentes demandas de las etapas de desarrollo que enfrentan.

Al respecto Minuchin (1986en Medina y Polo 1997) menciona que el sistema familia opera dentro de contextos sociales específicos y tiene tres componentes:

- 1)La estructura de una familia es la de un sistema que opera dentro de contextos sociales, o sea de un contexto sociocultural abierto en proceso de transformación.
- 2)La familia muestra un desarrollo desplazado a través de cierto número de etapas que exige una reestructuración.
- 3)La familia se adapta a las circunstancias cambiantes de modo tal que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento psicosocial de cada miembro.

Al hablar de la pareja desde el enfoque sistémico, es necesario considerarlo como un sistema abierto compuesto por los subsistemas hombre - mujer y formando parte de otros suprasistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, etc.

Sin embargo Andolfi (1990) señala que la pareja tiene tres características en particular que la diferencia de otros sistemas:

- a) La pareja es un sistema en constante cambio, el cual se adapta a las diferentes exigencias de las etapas por las cuales atraviesa.
- b) La pareja es un sistema que se autogobierna mediante reglas que se establecen por medio de estar cometiendo errores, lo que permite a la pareja saber que está y que no está permitido y aceptado dentro de una relación.
- c) La pareja es un sistema abierto a la interacción con otros sistemas, es decir, que las relaciones dentro de la pareja se deben observar en una relación dialéctica con las otras relaciones sociales.

#### 2.2.2. Formas de Evaluación.

El terapeuta sistémico tiene como objetivo el determinar el límite del sistema con el que va a trabajar y el medio más importante, para llevarlo a cabo, es la evaluación de su sistema normativo y de su comunicación, haciendo énfasis en el estudio de la definición de la relación y de las pautas de interacción, a través del estudio de las reglas que regulan la comunicación entre los miembros.

De tal manera, que para este, modelo las normas, las reglas y la comunicación cumplen un papel primordial dentro de su evaluación y por ende en su intervención.

Además dichas disposiciones pautas y formas de comunicación surgen en la interacción entre los individuos, así como de las necesidades del grupo, en un momento dado dentro de la vida económica, política, social y cultural (Bueno, 1985).

Dicho sistema normativo es fundamental para cualquier grupo social; pues si es adecuada permite relaciones fluidas y satisfactorias favoreciendo y asegurando la supervivencia del grupo como tal. En caso contrario puede llevar a impedir. dificultar o disolver el grupo.

De acuerdo, con lo anterior la intervención se basa en una noción del hombre como parte de un sistema social con el que interactúa activamente, se busca producir su cambio transformando la estructura del sistema familiar que lo gobierna, proceso en el que el terapeuta tiene un papel determinante.

Becerra y García (1997), consideran que la evaluación debería estar encaminada a cubrir o alcanzar las siguientes metas:

- l.Realizar su sistema familiar siendo el principal punto de atención aquellos aspectos disfuncionales (límites, roles, jerarquías, alianzas, coaliciones, territorio y geografía).
  - 2. Modificar el presente del sistema familiar, (en el aquí y el ahora).
- 3.Resolver los problemas de la familia, proponiéndole elementos alternativos que en un futuro le permitan enfrentar cualquier problema.
  - 4. Lograr el cambio estructural de manera breve.
  - 5. Ayudar al sistema familiar, uniéndose al y confrontándole.

Dicha teoría sugiere que en la entrevista inicial abarque los siguientes puntos:

- a)Definición del problema.
- b)Identidad de la pareja.
- c)Historia de terapias previas.
- d)Expectativas respecto al matrimonio.
- e)Matrimonios anteriores.
- f)Etapas de su vida en común.
- g)Etapa de enamoramiento.

- h)Si tuvieron alguna buena relación.
- i)Estilo de pelea.
- i)Cómo manejan el conflicto.
- k)Descripción del cortejo sexual según lo ve cada uno.
- 1)En que medida se preocupa el uno por el otro.
- m)Historia de la familia de origen.

#### 2.2.3. Formas de Intervención.

Ahora bien, en le caso del posible tratamiento para la teoría sistémica después de que la pareja ha descrito su situación, el terapeuta establece un mapa familiar para describir la situación. Posteriormente planea una situación acorde a la pareja, es decir, se asignan tareas para promover el cambio.

## 2.3. Modelo Cognitivo Conductual.

### 2.3.1. Conceptos fundamentales.

Antes de entrar de lleno al modelo Cognitivo Conductual, /es importante hacer un paréntesis y hablar de la teoría conductual, la cual parte del supuesto que toda conducta humana ya sea inadaptativa o adaptativa es aprendida.

De acuerdo con este principio, la conducta humana esta controlada por las posibles consecuencias que se generan en le medio ambiente; estas consecuencias que siguen a la conducta pueden tanto aumentar o disminuir la probabilidad de su ocurrencia, a este tipo de estímulos se les denomina ya sea reforzadores o castigo, dependiendo del efecto que tengan sobre la conducta, por ejemplo, se les denomina reforzamiento al proceso por el cual se incrementa o mantiene la probabilidad de ocurrencia y se le denomina castigo, cuando se decrementa la probabilidad de ocurrencia de dicha respuesta, (Bandura, 1978 y Kazdin, 1983 en Pineda y Ramírez, 1997).

La intimidad física o sexual, el hacer regalos, algunas caricias, salir a cenar, el intercambio de aprobaciones, son reforzadores de tipo social, ya que son los más frecuentes en las relaciones interpersonales y sobretodo en las relaciones de pareja.

Por otro lado los castigos positivos que ayudan a eliminar conductas en el otro, tales como; cuando molestamos a nuestra pareja, y esta reacciona con un golpe o un grito.

Por otra parte, las respuestas de los individuos no ocurren indiscriminadamente, sino lo hacen debido a los estímulos previos que estuvieron asociados con la respuesta.

En el caso de que aparezca el estímulo discriminativo, si los estímulos reforzantes no han aparecido en varias ocasiones seguidas la probabilidad de que se presente la conducta deseada es muy poca, debido a que se ha debilitado la fuerza de la respuesta y a este se le llama extinción.

Hay ocasiones en que las posibles consecuencias que siguen a la conducta pueden ser desagradables o dolorosas, por lo que evitamos o escapamos ante estas situaciones.

Ahora bien, los conflictos de pareja están en función directa con el intercambio de reforzadores tanto positivos como negativos.

Existen otras formas en que se da el aprendizaje como la imitación o la observación. Por ejemplo, podemos señalar que la gran mayoría de los patrones y normas sociales los aprendemos por medio de la imitación y de la observación de los modelos significativos, como los podrían ser los padres, los amigos, hermanos, maestros, etc.

Después de conocer estos elementos del modelo conductual, podemos mencionar que dicho enfoque no contempla los elementos cognitivos que sin duda alguna son de suma importancia para determinar la conducta del individuo, en el caso de la pareja no solamente solucionar los conflictos, sino también intervenir en forma preventiva y rehabilitatoria.

Considerando lo anterior Ballesteros y Carrobles (1989) retoman las ventajas y desventajas proponiendo un modelo que básicamente cubre las siguientes características.

I)La conducta es un proceso continuo que sólo se interrumpe con la muerte, además existe una retroalimentación entre el individuo y el medio ambiente, es decir, hay una interacción constante entre el medio y el sujeto.

2)El individuo es un ser activo en el proceso interactivo.

- 3)Los factores cognitivos parecen ser uno de los determinantes de la conducta.
- 4)La significancia psicológica de la situación para el individuo constituye un factor de suma importancia.

Además dicho modelo considera que los repertorios de la conducta de cada cónyuge están formados con base a la experiencia que han tenido, es decir, la conducta es aprendida y puede ser modificada.

Es así como los conflictos de pareja se percibirán como intercambios de conducta inadecuada entre los componentes de la misma, existiendo una ineficacia en ambos contrayentes para la resolución de sus conflictos.

Entonces la conducta de cada cónyuge está determina por la función del otro, interactuando y afectándose cada uno.

Cabe mencionar que tanto los antecedentes como los consecuentes de la conducta problema ya no se pueden reducir solamente a variables de carácter ambiental, sino que el análisis debe considerar a los eventos internos y estrategias en solución de problemas.

Puesto que este tipo de factores contribuye al mantenimiento o extinción de las conductas problemas, ya sea motoras, cognitivas y fisiológicas (Barrios y Martinez, 1991).

Otro punto importante a considerar son los aspectos socioculturales, donde a partir de la estimulación proveniente de otros individuos sujetos a normas sociales, éstos pueden influir al individuo, donde las respuestas del sujeto, son el resultado del aprendizaje y al evaluar la respuesta del sujeto se considera conducta actual, la cual se puede controlar experimentalmente



(Mota y Ponce, 1994). El contexto socio-cultural introduce matizaciones pertinentes en la vida de relación de una pareja y en el comportamiento de cada uno de la misma. El nivel de satisfacción y de reforzamiento reciproco dependerá de aspectos tales como la disponibilidad de tiempo libre y los recursos económicos entre otros, que pueden interferir en el incremento de intercambio positivo o reducción de aspectos aversivos de la relación, ambos componentes esenciales en cualquier intervención. (Costa y Serrat, 1995).

#### 2.3.2. Formas de Evaluación.

Identificación del Problema.

Consiste en detectar el tipo el tipo de problema, para ello se utiliza la entrevista y el uso de cuestionarios realizándolo en forma individual paralelo a la intervención conjunta.

En cuestión a la entrevista Patterson (1977 en Anguiano 1990) sugiere que es importante abarcar en dicho instrumento los siguientes factores:

- 1) Cómo empezó la relación.
- 2)Cambios importantes durante el curso de la relación.
- 3)Entendimiento afectivo.
- 4)Los principales problemas de la vida de pareja.
- 5) Áreas de incompatibilidad compatibilidad.
- 6)Secuencias, frecuentes en la actividad de interacción problemática:
  - \*Número, intensidad y duración.
  - \*Descripción detallada de las situaciones en que ocurre.
  - \*Lugar y situación.
  - \*Que ha dicho y hecho.
  - \*Sentimientos en relación con el otro.
  - \*Cómo se influyen respectivamente.
  - \*Cómo se termina (resultados).
- 7)Tiempo libre.
- 8)Pensamientos positivos.
- 9)Sentimientos de descontento y satisfacción.

- 10)Sentimientos y actividades placenteras compartidas.
- II)Relación sexual actual, nivel de satisfacción, problemas específicos.
- 12)Experiencias sexual fuera de la pareja.
- 13)Problemas individuales que influyen en la relación de pareja.
- 14)Objetivo de tratamiento y expectativas hacia el mismo.

Es así como, por medio de este instrumento se puede obtener gran información que nos permita detectar la(s) problemática(s) que presenta la pareja de un modo general, o particularizando un tema determinado.

Además el terapeuta debe procurar que la pareja utilice términos descriptivos y específicos para las situaciones y conductas.

Por otro lado, el uso del cuestionario permite detectar sobre una escala las incompatibilidades y acuerdos; las áreas que evalúa son las siguientes: cuidado de los hijos, relaciones sexuales, afecto, economía, trabajo y hábitos personales, entre otros:

También se puede utilizar los autorregistros como instrumentos útiles para trabajar como parejas, ya que ayudan a registrar conductas muy específicas que presentan las parejas en los episodios problemas.

Así también la auto observación ayuda a los cónyuges a aprender y a observar su propia conducta o la del compañero.

Además resulta adecuado especificar y grabar una sesión de la situación problema que reporta la pareja para después evaluar la habilidad de comunicación, la asertividad, la posible consecuencia que generará la situación del problema, etc.

Podemos finalizar que el uso adecuado de cualquiera de estos instrumentos, aunado a las habilidades del terapeuta resulte una adecuada evaluación que nos permita proponer la estrategia de intervención más optima para cada pareja.

## 2.3.3. Estrategias de Intervención.

Una vez conseguido por el terapeuta un diagnóstico asertivo el siguiente paso es elegir la estrategia de intervención más viable.

Por lo que, hemos considerado que las técnicas más usuales para la intervención de problemas maritales son los siguientes (González y Vallejo, 1995).

Modelado: El modelo es el estimulo para que la pareja modifique sus respuestas.

Moldeamiento: Facilita la aparición de una respuesta de acuerdo a las aproximaciones sucesivas en la medida que se adquiera la conducta deseada.

Juego de roles: Consiste en escenificar un papel donde se represente casos reales que puedan ser útiles.

Control de estímulos: Pretende incrementar la posibilidad de evitar una respuesta controlando las condiciones que posiblemente provoque en la conducta.

Reestructuración de pensamiento: consiste en modificar funcionalmente la manera de pensar a cerca de las personas que afectan el comportamiento hacia estas.

Terapia racional emotiva: Se refiere a la representación de creencias irracionales; después de presentarse determinadas experiencias activantes provocando consecuencias emocionales en la persona.

Entrenamiento asertivo: Comprende en desarrollar habilidades en la pareja que faciliten conductas de comunicación funcional.

Es importante valorar los efectos de las tareas y ejercicios para observar si se esta progresando, dado que si no es así, se debe cuestionar el plan de tratamiento y cambiarlo por otro más efectivo. Sin dejar de lado, si las habilidades del terapeuta han influido para que esto

ocurra, de ser así, es importante no sólo la revisión del proceso terapéutico de la pareja, sino también el del mismo terapeuta.

Después de haber revisado dichos enfoques psicológicos nos hemos percatado que cada uno tiene una manera muy peculiar de ver a la pareja tanto teórica como terapéuticamente, sin embargo, las dos primeras no profundizan sobre habilidades involucradas dentro de la interacción de la pareja, así como en la fundamentación sobre la adquisición y desarrollo de las misma, no así, el último enfoque, que de manera explícita manifiesta la importancia e involucración de habilidades dentro de la interacción cotidiana de una pareja, teniendo además los elementos para explicar la adquisición y el desarrollo de estas habilidades.

#### CAPITULO TRES.

### REPERTORIOS Y HABILIDADES EN LA RELACION DE PAREJA.

"Es necesario luchar y trabajar para ganarse una relación satisfactoria, ya que las relaciones no están ya predeterminadas sino que se constituyen."

El hombre es esencialmente un ser social que tiende a relacionarse con otras personas para llevar a cabo actividades, para compartir momentos de triunfo o fracaso, además busca la compañía de otros porque tiene necesidades afectivas que puede cubrir satisfactoriamente al relacionarse con otras personas, entre ellas su pareja.

De modo que cuando dos individuos conforman una pareja se da inicio a un proceso de conocimiento e intercambio mutuo debido a que cada uno es un sujeto único y por lo tanto diferente del otro que cuenta con su propio aprendizaje e historia personal. Por lo tanto en dicho aprendizaje el ser humano adquiere una serie de valores, creencias, actitudes, repertorios y habilidades que determinan, hasta cierto punto, su comportamiento y su manera de pensar.

Así la relación de pareja, sobre todo en el matrimonio, requiera de una continua renegociación de aspectos y habilidades personales e interpersonales que cada uno de los miembros tenía definido para sí; o bien que tiene que definir y poner en práctica para la satisfacción de su relación. De modo que el individuo lo puede llevar a cabo a partir de que identifique lo que requiere, lo que puede ofrecer y la disposición que tiene para sí mismo así como para hacer funcionar positivamente su relación de pareja o de otro tipo (Peña, 1998).

Ante esto es necesario que en una relación de pareja cada miembro cuente con un conjunto de habilidades que le permita llevar día con día una convivencia agradable con el otro, o mejor dicho, tener una relación de pareja satisfactoria. Por lo que a continuación se mencionan las habilidades que en las parejas son escasas o bien inadecuadas, tales como en comunicación, solución de problemas y pensamientos no funcionales, etc.

### 3.1 Habilidades en Comunicación.

De modo que empezaremos por hablar sobre el patrón de comunicación de la pareja con la finalidad de incrementar conductas básicas que son necesarias para la comunicación efectiva y facilitar de esta manera la solución de problemas.

Para ello es importante considerar diferentes aspectos de la comunicación. El primero serian los aspectos básicos de la comunicación no verbal, lo que Phillip (1995) llama comunicación relacional íntima. Lo cual tiene un alto grado de significación en la relación de pareja, por lo que tales conductas pueden ser:

Ausencia o no de contacto visual, es decir, si la pareja se mira mutuamente o no a los ojos cuando hablan.

El uso de las manos para resaltar determinados contenidos del mensaje.

La expresión facial adecuada o no a la situación y al mensaje verbal

La postura del cuerpo (acercamiento, inclinación hacía el otro o hacía atrás) puede ser indicativa de atención o interés hacía la otra persona o por el contrario, de alejamiento y rechazo.

El volumen de voz, según sea demasiado alto o excesivamente bajo. Su adecuación depende de lo que se desea y del contexto donde tiene lugar.

El tono de voz en la comunicación es esencialmente ya que las reflexiones de éste dependerán del contenido del lenguaje.

De modo que las conductas no verbales que utilizamos en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos, así como conferir un significado tal, al contenido verbal que, en ocasiones, puede llegar hasta invalidarlo. (Costa y Serrat, 1995).

Es frecuente que muchas parejas presenten inhabilidades ante las conductas mencionadas en la comunicación no verbal, pero también es probable que presenten estas otras en su comunicación verbal:

Expresión desconectada: Uno de los interlocutores habla sobre un asunto que no muestra una clara conexión con el objetivo inmediato de la discusión (por ejemplo, ideas o situaciones hipotéticas, ejemplos irrelevantes).

Alejamiento temporal: Uno de los interlocutores hace excesiva referencia al pasado aun futuro hipotético.

Déficit de lenguaje positivo: Uno de los interlocutores omite alabar o decir cosas agradables al otro como persona, o sobre lo que el otro dice o hace.

Exceso de lenguaje positivo: Uno de los interlocutores halaga excesivamente al otro como persona o alaba demasjado lo que el otro dice o hace.

Hablar en exceso: Uno habla considerablemente más que el otro, en relación con la entrevista o interacción total.

Hablar por debajo de lo normal: Uno habla considerablemente menos que el otro.

Latencia rápida: Uno comienza hablar enseguida, después de que el otro ha determinado de hacerlo.

Latencia lenta: Uno de ellos responde mucho después de que el otro ha determinado de hablar.

Interrupción: A, menudo uno de ellos interviene cuando el otro está hablando. Estas intervenciones pueden convertirse en interrupciones cuando producen una inmediata y prematura terminación del discurso del otro.

Exageración; Esforzarse en explicar, aclarar o discutir un detalle irrelevante o sin importancia.

Responder en exceso: Responder a una pregunta realizada por el otro hablando durante largo tiempo y extendiéndose mucho más allá de lo preguntado.



Déficit en la contestación: Un interlocutor contesta muy poco en relación con lo que se le ha preguntado previamente ose le ha pedido comentar.

Pedantería: Utilizar palabras complicadas, dificiles o raras, en lugar de palabras sencillas o más conocidas que resultarian más adecuadas.

Afirmaciones radicales: Realizar afirmaciones de modo categórico, como "blanco o negro, todo o nada."

Excesiva generalización: Referirse a hechos que suceden de vez en cuando como si sucediesen siempre.

Evitar hablar de un tema: Evitar abierta y claramente hablar sobre un asunto.

Cambiar el contenido de un tema: Introducir un contenido nuevo o diferente del propuesto por la otra parte.

Insistencia en un tema: Hablar sobre un asunto propuesto.

Reiteración en la expresión verbal de un asunto: Explicar un asunto o hacer una propuesta o solicitud con excesiva insistencia indirecta.

Discurso excesivamente emocional: Exceso de conducta emocional durante el habla.

Déficit en reconocer la razón de la otra parte: No admitir ni dar crédito a las afirmaciones correctas del otro, ni reconocer su punto de vista.

Contraquejas: Responder a una queja del otro con una queja sobre él.

Respuesta cortante: Responder de malos modos al intento del otro de iniciar una conversación sobre una asunto que no gusta.

Insultar: Dirigir al otro una expresión ofensiva.

Déficit de opinión: Expresar opiniones o preferencias de modo excesivo, incluso cuando no se le pide.

Exceso de acuerdos: Estar excesivamente de acuerdo con las afirmaciones del otro.

Excesivo desacuerdo: Estar en desacuerdo con las afirmaciones del otro, de modo constante.

Dar poca información: Dar excesivamente poca información cuando se considera que podría o debería darse.

Información redundante: Repetir excesivamente la información ya conocida.

Demasiada información: Dar más información de la que es necesaria.

Habla negativa: Expresar con demasiada frecuencia opiniones negativas de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación o circunstancia.

Déficit de habla negativa: No expresar evaluaciones negativas, especialmente en situaciones en que están permitidas,

Habla ilógica: Hacer afirmaciones ilógicas, al considerar lo dicho por los otros.

Lenguaje no operativo: Descripción de los problemas recurriendo a interpretaciones o explicaciones pseudocientíficas, que no ofrecen conductas concretas a las que se puedan aplicar planes para cambiar.

Negar responsabilidades: Negarse a reconocer la parte de responsabilidad que a cada uno le corresponde en un conflicto.

Interpretación incorrecta de los mensajes del otro: El interlocutor interpreta mal los mensajes del otro.

Adivinación del pensamiento: Suponer que uno sabe lo que la otra persona esta sintiendo o pensando.

De modo que en la comunicación también deben considerarse algunos aspectos básicos los cuales son habilidades de comunicación independientes como:

el respeto, la comprensión la delicadeza.

El respeto, se refiere al comportamiento y/o conducta según la cual los cónyuges se tratan entre sí con una dignidad mutua y se consideran a sí mismos recíprocamente personas únicas y dignas de consideración. Con esta actitud los cónyuges se muestran dispuestos a expresar con palabras su respeto o a ponerlo de manifiesto de alguna otra manera. Una forma de expresarlo es estar dispuesto a colaborar en la solución de los problemas relacionados con la pareja. En este caso concreto, el respeto se pone de relieve por la habilidad de uno para escuchar y atender al otro cónyuge. Todo ello va más allá de una mera actitud y se adentra en el ámbito de la valoración activa y de aprecio sincero.

Comprensión. Como en el caso del respeto, es también un proceso complejo, pero se puede expresar también en forma de conductas concretas. Gottman, Gonso y Markuman (1976, citado en Philip, 1995) consideran a la validación como un proceso que permite a los cónyuges obtener confirmación y clarificar informaciones reciprocamente. Cuando se produce una situación de confusión, los cónyuges pueden recurrir si se les enseña para ello este tipo de planteamiento sencillo "No estoy seguro de haberte entendido, ¿podrias explicármelo de nuevo?" Explicitamente, tal mensaje supone una petición con más información. Pero implícitamente, este mensaje tiene un mayor alcance y puede querer decir, "Estoy esforzándome por ponerme en tu lugar y por analizar este asunto desde tu perspectiva." De hecho, este es el punto en donde radica la comprensión, la habilidad para conocer empáticamente y percatarse de lo que el otro cónyuge está experimentando. Ello no quiere decir que los cónyuges estén continuamente de acuerdo el uno con el otro, pero sí, que ha dado valor y legitimado los marcos de referencia de cada uno. En breve se han compartido los significados de la comunicación y se han reconocido y aceptado cada uno de los cónyuges como personas.

Delicadeza. Un elemento fundamental del proceso de comunicación es ser conocedor de las necesidades del cónyuge de uno; sin embargo resulta dificil ya que las personas están con frecuencia, tan preocupadas por ellas mismas que no consiguen reconocer siquiera los deseos del cónyuge. Aunado a esto no se dedica tiempo para escuchar las necesidades del otro. En otras situaciones esta el caso de parejas que optan por no ser sensibles a las necesidades de uno y otro por temor a que el otro pueda aprovecharse de uno. Ante estas situaciones los cónyuges no consiguen reconocer ni asumir las necesidades del otro y en consecuencia, acaban por alejarse más el uno del otro.

El segundo aspecto son los principios de la comunicación los cuales pueden agruparse en 4 categorías.

- 1. Oportunidad: Las personas deben aprender a comunicarse en el seno de la relación con prontitud. El efecto de la comunicación se multiplica si los asuntos que tiene pendientes por comentar la pareja, tanto los positivos como los negativos, se abordan al mismo tiempo en que ocurren. De modo que los cónyuges deben aprender a expresar los comentarios positivos y los elogios reforzantes justo cuando tienen lugar los acontecimientos positivos, de igual manera los aspectos negativos.
- 2. Tipo de trato: Es importante considerar que aunque se conozca e interactúe diariamente con la pareja no debe tornarse la comunicación de manera descortés, grosera y hosca al contrario debe ser clara, atenta y amable.
- 3. Especificación de conducta: El proceso de comunicación en que se produce una especificación de conductas implica, tres aspectos; el primero, indicar con precisión que es lo está sintiendo; el segundo concretar de que modo la conducta del cónyuge esta relacionada casualmente con el estado de ánimo que experimenta, y el tercero discriminar las situaciones en las que tiene lugar la conducta del cónyuge. Cuanto más concretas sean las personas y mejor especifiquen las conductas, mayor será la probabilidad de suministrar una información de utilidad al cónyuge y por tanto de solucionar los problemas que se hayan podido plantear.

Adivinación del pensamiento: Las personas por el hecho que ya conocen los sentimientos, pensamientos y/o actitudes de sus cónyuges sobre algo en concreto, cuando la realidad es que

pueden ignorarlos por completo. Este tipo de adivinación de pensamientos tiene lugar cuando el proceso de atribución está asociado a un sentimiento claramente negativo. Para superar tal proceso los terapeutas se han dado a la tarea de adiestrar a las parejas en un procedimiento de "comprobación."

Esta técnica implica el planteamiento de una serie de preguntas encaminadas a cerciorarse de sí la información se ha comprendido.

Después de ver este panorama, es pertinente considerar que el objetivo básico del entrenamiento en habilidades de comunicación será, por un lado, asegurar que ambos miembros de la pareja aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para mandar un mensaje que pueda ser descifrado por un código común y por otro que incorporen a sus repertorios comportamentales una serie de habilidades (saber escuchar, expresar sentimientos, etc.) que los capaciten para emitir y recibir dichos mensajes adecuadamente.

De modo que se necesitan de varias estrategias, la primera sería; el aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal. Algunas parejas tienen especiales dificultades en abandonar su lenguaje inespecífico y les resulta muy dificil saber que deben hacer de modo distinto incluso si ambos están favorablemente dispuestos a cambiar sus conductas. El lenguaje inespecífico lejos de responder a las exigencias de un código común descifrable, se presta a cuantas interpretaciones subjetivas y muy personales pueda realizar cada uno de los componentes de la pareja. De este modo, se fomenta la existencia de un código interpretativo, se establece un tipo de comunicación basado casi exclusivamente en los errores perceptivocognitivos que cada uno de los componentes de la pareja pudiera tener.

El lenguaje ha de ser operativo, entendiéndose como aquel que logra establecer un código intercambiable y descifrable y eficaz para conseguir una comunicación mutuamente satisfactoria si ese es el objetivo básico de los componentes de la pareja. Por lo que un lenguaje operativo debe:

I.Esta basado en descripciones observables y cuantificables para que cada miembro de la pareja sepa con facilidad que es lo que ocurre y que es lo que se debe cambiar.



- 2. Hacer énfasis en la información positiva.
- 3. Estar basado tanto en la comunicación verbal como en la no-verbal. El cómo expresamos nuestros sentimientos y peticiones que contribuyen a transmitir más información y significado de lo que se dice.

Una segunda estrategia es el aprendizaje de habilidades conversaciones en donde cabe decir que la conversación es un recurso accesible y económico que la pareja tiene para intercambiar entre sí conductas mutuamente gratificantes. Sin embargo, ese mismo recurso puede propiciar también intercambios aversivos y crear conflictos sino se ha aprendido la habilidad de conversar. Hay parejas en que uno de sus componentes rehuye al contacto con el otro por que este habla excesivamente de sí mismo, no dándole oportunidad de hablar y expresar sus criterios y opiniones.

Este entrenamiento suele comenzar informando a la pareja de los elementos básicos de la conversación y de las funciones que unos y otros tienen.

Tales elementos son:

Hacer preguntas

Dar información adicional.

Escuchar

Llevar una conversación a través de cambiar de tema, tomar la palabra, pasar la palabra.

Concluir una conversación.

De modo que la presencia o ausencia, exceso o carencia de estos elementos son importantes en el proceso conversacional, sin duda una de las habilidades cruciales en el proceso de comunicación es escuchar y saber escuchar lo que implica dar señales al emisor de que se está recibiendo; tales señales como contacto visual, movimientos de cabeza, inclinación de tronco (conducta no verbal), paráfrasis, hacer preguntas (es decir, conducta verbal).

La tercera estrategia, es el aprendizaje de habilidades de expresión. Que tiene por objetivo lograr que cada uno de los miembros de la pareja exprese, de modo honesto y directo por un

lado sentimientos, peticiones y/o elogios positivos que faciliten el que ambos se sientan a gusto y disfruten de la relación y por otros sentimientos negativos o críticas que sean efectivas para producir cambios constructivos en sus relaciones o en la conducta del otro. Dentro de esta estrategia hay diferentes expresiones de sentimientos.

Expresión de sentimientos positivos.

Para ello la pareja debe aprender habilidades específicas.

- \*Expresar emociones que sean del agrado del otro.
- \* Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro.
- \* Expresar v pedir intercambio físico gratificante.

Al mejorar la comunicación y la expresión de afectos positivos se inicia cierta empatía entre ambos componentes de la pareja. Sin embargo, para desarrollarla y ahondarla es conveniente realizar algunos ejercicios adicionales, como es el de inversión o intercambios de papeles. En este ejercicio, como su nombre indica, la pareja intercambia sus papeles: cada uno asume las necesidades, peticiones y comportamiento del otro y lo representa. Una variante de este ejercicio es el realizar un intercambio real.

Otro medio de desarrollar la empatía (Liberman, 1980, citado en Costa y Serrat, 1995) es aconsejarles que escriban por separado una lista de sus preocupaciones y ansiedades derivadas de la relación. Posteriormente, deberán intercambiarlas y discutir sus reacciones.

Expresión de sentimientos negativos.

La expresión de críticas y sentimientos negativos tales como cólera, irritación, depresión, frustración... La expresión de estos sentimientos suele hacerse de un modo que generalmente fomenta las discusiones y peleas en el seno de la pareja.

Los pasos que podría incluir una expresión adecuada de sentimientos negativos son:

Especificar las conductas del otro que ha "motivado" los sentimientos negativos.

Expresar los sentimientos negativos.

Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos.

Para cambiar palabras y acciones en el presente o futuro.

Para ayudar a la solución de un problema o dilema.

Para encontrar un consenso, compromiso o clarificación.

Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

De modo que esta habilidad como hemos visto, abarca diferentes momentos y estrategias que podría sonar cotidianas o bien poco usuales dependiendo del tipo de relación de pareja que tengamos o tuvimos.

Sin embargo esta habilidad es solo parte de un grupo de estas, que como ya deciamos al principio la adquisición o renovación de habilidades permitiera una relación de pareja satisfactoria

# 3.2 Habilidades en Solución de Problemas.

Otras de las habilidades importantes en la relación de pareja es el desarrollo de aquellas que permitan la resolución de problemas y de negociación. Ya que por la naturaleza misma de las interacciones de la pareja, hay ocasiones en que surgen desacuerdos y/o en que no se satisfacen necesidades. Desde esta perspectiva, si los conflictos van a surgir las parejas deben estar preparadas para afrontarlos con habilidades apropiadas de comunicación y una estrategia adecuada de solución de problemas, de modo que se puedan abordar los conflictos de una forma estructurada y efectiva.

De modo que para empezar a hablar de ello es necesario saber a que nos vamos a referir cuando hablamos de solución de problemas por lo que consideraremos lo que Jacobson y Margolin (1979, citado en Op. Cita.). Mencionan al respecto, considerando a la resolución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. Dicha disputa gira generalmente en torno a una queja o petición de cambio de una persona en relaciona la conducta del otro.

El objetivo fundamental de este procedimiento es enseñar a las parejas a negociar soluciones equitativas en situaciones problemáticas. A esto se enfatiza, que el proceso de discusión tenga dos fases: Una de definición y dos, de solución de problema.

La primera fase de definición del problema debe hacerse con algo positivo ya que esto facilitará la cooperación y receptividad del otro.

 A) Ser específico, es decir describir el problema de modo que pueda ser determinado con claridad por un

observador.

- B) El expresar los sentimientos, compartir sentimientos, así como admitir abiertamente la conducta que los motiva.
- C) Admitir tu papel en el problema; aceptar la responsabilidad que uno tiene en el conflicto existente.
- D)Ser breve cuando defines problemas. A menudo la pareja confunde hablar sobre el problema con resolver el problema.
- E)El terapeuta en esta fase, instruye y ayuda a la pareja a darse cuenta de lo adecuado de describir, la conducta problema, especificar las situaciones en que ocurre y las consecuencias que ese problema tiene para la pareja que se siente especialmente afectada por él

F)Discutir únicamente un problema a la vez, ya que es dificil discutir con eficacia un problema, más aún lo será si son varios los presentes en la escena de negociación.

G)No hacer interpretaciones de la conducta de nuestra pareja. La adivinación del pensamiento tiende a ser completamente perjudicial y sólo conduce a reacciones de defensa.

H)Posponer el diálogo sobre estos temas cuando uno o ambos cónyuges están emocionalmente afectados o disgustados.

I)Plantear problemas actuales o los que pueden plantear en un futuro próximo. No tiene sentido discutir un problema que ha tenido lugar hace mucho tiempo o que no tiene solución.

En la segunda fase; solución del problema es importante:

Aceptar el problema y centrarse en soluciones.

Especificar los objetivos como requisitos previos para solucionar el problema; por lo que los cónyuges deben llegar al acuerdo de que los objetivos señalados son, de hecho, aceptables para ambos y las metas deben ser realistas.

El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso, ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta. Este ofrecimiento tiene un gran poder reforzante y facilita los cambios deseables en el otro miembro de la pareja.

Analizar un repertorio muy amplio de soluciones posibles. Después de haber especificado los objetivos, los cónyuges deben tomar en consideración y analizar un abanico amplio de soluciones a sus problemas.

Alcance del acuerdo. Una vez que se han planteado una serie de soluciones, se pasa a discutir las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas, incluyendo las consecuencias de cada una para la relación y para ambos componentes de la pareja

Jacobson y Margolin (1979, citado en Costa y Serrat, 1995) aconsejan que los acuerdos finales se escriban en un lugar visible para su cumplimiento.

Liberman (1980, Op. Cita.). Recomienda utilizar la siguiente secuencia para determinar el contenido a las sesiones:

Temas neutrales.

Temas positivos.

Peticiones de cambio.

Temas sensibles y negativos.

Sin embargo esto es sólo un esquema, ya que ello dependerá del tipo de pareja.

Poner a prueba la solución, recoger información y evaluar el resultado.

Revisar, refinar de nuevo la solución en los casos necesarios. Después de haber evaluado los resultados, las parejas deben poder dar respuesta a las preguntas siguientes. ¿Son satisfactorios los resultados obtenidos?, ¿Puede haber otras soluciones mejores?, ¿Va a funcionar adecuadamente y hacer duradera en el tiempo, la solución actual?.

Muchas parejas perciben que, aunque están satisfechos con los resultados puesta en funcionamiento de la solución inicial, todo no funciona a la perfección. Lo cual no esta mal, por lo que es conveniente aclarar que probablemente son los grados de progreso de solución de problemas que se pueden plantear según Pilhip (1995).

En el primer nivel la solución de una pareja puede necesitar una rectificación ligera, de modo que estos ajustes fino en la solución adoptada pueden ser suficientes para corregir los problemas que hayan podido surgir.

En el segundo nivel, se requiere de un ajuste más a fondo y una revisión de la solución adoptada.

El tercer nivel, se caracteriza por la necesidad de renegociación. En este caso la solución inicial no se considera aceptable, por lo que la pareja necesita examinar de nuevo las soluciones alternativas ó desarrollar, en su caso, otras nuevas.

La solución de problemas por tanto no debe centrarse en discutir y entender un problema sino en la obtención del objetivo propuesto y con ello lograr la satisfacción de la pareja.

#### 3.3 Habilidades en el Desarrollo de Pensamientos Funcionales.

Otro elemento importante dentro de las habilidades que debe tener una pareja es la reestructuración de pensamientos funcionales.

Cuando una pareja se establece en una relación duradera, cada uno de los integrantes empiezan a desarrollar, en ocasiones valoraciones erróneas y expectativas inadecuadas respecto a sus comportamientos y a la relación que mantienen, lo que puede dar origen a conflictos.

Estas expectativas y/o valoraciones con respecto del otro están dotadas de significados que derivan de eso deseos y expectativas de la pareja que responden al mundo percibido y sobre lo que perciben, valoran e interpretan de la conducta del otro. Debido a que los hábitos cognitivos determinan la apreciación que un miembro de la pareja hace de su vida de relación y de comportamiento de su pareja, estos hábitos también determinarán en cierto grado la satisfacción que a ellos les depara y el grado de exigencias y concesiones que puede hacer el otro. (Costa y Serrat, 1995).

Ya que hay que recordar que el individuo, puede mejorar o lograr la satisfacción de su relación a través de que identifiquen lo que requiere, lo que puede ofrecer y la disposición que tiene para sí mismo, así como para hacer funcionar positivamente su relación de pareja de otro tipo (Peña, 1998).

Un paso importante a dar respecto al desarrollo de pensamientos funcionales, es que cada miembro de la pareja explore e identifique cuales son sus expectativas o que espera de su pareja y de sí mismo y para con su relación y posteriormente, encontrar cual de esos pensamientos es real, objetivo y honesto y cuales son irreales, confinadores, limitadores, así como descubrir cuales son los que le impiden vivir en el presente y gozar el momento con su pareja. (O'Neill y O'Neill, 1976).

Para que el individuo tenga el control de las emociones y de sus acciones debe empezar por controlar sus pensamientos, muchos de los malestares que sufren no provienen ni son causa directa de las experiencias que vive, sino de la manera en como los procesa o interpreta(Aguilar, 1984)

Ahora es interesante conocer algunas expectativas no funcionales frecuentes en los miembros de la pareja, además de algunos razonamientos que posibilitan él erradicarlos y favorecen la adquisición y aceptación de otros más realistas y funcionales.

La primera sería la idea y expectativa muy frecuente en muchas personas, de que "mi pareja me pertenece totalmente". lo que incluye su tiempo, sus atenciones, sus pensamientos, etc., debe considerarse que es una idea que expresa miedo, inseguridad y dependencia; que además perjudica a la identidad de nuestra pareja con tanto, no le reconocemos autonomía, capacidad de decisión y de forma de vida y finalmente, lo que genera esta idea son celos irracionales que deterioran la confianza y seguridad de la relación. Aunado a esto muchas parejas creen que el amor se demuestra con la existencia de los celos.

Sin embargo, lo que determinará que la pareja viva una vida plena será la manera en como resuelvan sus problemas en el ahora; las alegrías y placeres que juntos experimentan ahora, los sentimientos y emociones inmediatos y el grado en que se comparten con el cónyuge. La interacción mutua en el presente es lo que da significado a la relación de pareja.

La segunda idea no realista es aquella cuando se dice " nuestra pareja preferirá estar con nosotros que estar a solas"; ambos miembro de la pareja necesitan comprender la necesidad que el otro puede tener de aislarse de manera que así eviten crear una tensión que afecte a otras áreas de sus relaciones. La necesidad de vida privada la tenemos todos, además de ser básica

para el desarrollo personal, ya que contribuye al equilibrio personal, a explorar las propias preferencias, a percibir mejor una situación desde el punto de vista personal ya concientizar las creencias y valores. Si no se dispone de momentos para estar a solas, la persona no podrá reconocerse a si mismo y en consecuencia tampoco podrá darse a conocer o a entender con su pareja.

Complementado lo anterior, es importante resaltar que los riesgos de estar en pareja siempre existen y que son mayores cuando se limitan y detienen la individualidad y desarrollo del otro. En un inicio es importante considerar que primordialmente se debe buscar establecer relaciones de funcionalidad y satisfacción de la pareja antes de proponerse relaciones a fondo con el exterior.

La tercera idea irracional es cuando la gente cree que " el amor es limitado ", que sólo se puede amar a una persona a la vez y ello no es cierto en tanto que el amor que se sienta por otra persona no disminuye el que se siente por nuestra pareja; no obstante, el vivir con esa idea irreal traerá una disminución de nuestra capacidad para amar ya que se reprimirá y limitará él concederlo a los demás y puede provocar la creación y/o el fomento de celos ante el hecho de que la pareja se puede sentir físicamente atraído hacía otra persona.

La cuarta idea es considerar "compartir en pareja", como disponer de atención constante de ésta; sin embargo, al ampliarse su significado se puede entender que también se comparte y además se respete la necesidad de estar aislado del otro, aunque sé este en el mismo lugar. Solo una persona segura de sí misma puede conceder a su pareja el derecho y posibilidad de estar a solas. La necesidad de aislamiento no debe confundirse con el claro deseo de eludir la presencia del cónyuge o con la tendencia a recluirse.

La quinta idea que existe es " a poner buena cara", a ocultar nuestros verdaderos sentimientos, es decir, que " las imágenes ideales deben preservarse" y esto también para mi pareja, porque no queremos disgustarla ni decepcionarla mostrándonos imperfectos. Sin duda alguna ocurre con gran frecuencia e intensidad durante el noviazgo ya que se pretende ser la " la mujer u hombre ideal" de nuestra pareja y por consiguiente se espera encontrar a ese ideal en el otro, con lo cual sólo se generan grandes decepciones y se torna más difícil comunicar

abierta y francamente a nuestra pareja lo que realmente somos, esto es, lo que verdaderamente pensamos, sentimos, queremos, esperamos, etc.

O'Neill y O'Neill (1976) plantean ciertas ideas realistas de una relación de pareja estable y que en la medida en que se desarrolla se evitaran momentos de frustración, de conflicto en la relación de pareja.

Las ideas y esperanzas funcionales que sugirieron tales autores son las siguientes:

Compartir la mayoria de las cosas, pero no todo.

Que cada miembro de la pareja cambiara y que el cambio se produjera tanto a través del conflicto como mediante la evolución gradual.

Cada miembro asumirá su propia responsabilidad y se le concederá al otro.

No esperar que su pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga por uno lo que uno puede hacer por sí mismo.

Aceptar que cada miembro de la pareja tiene necesidades, valores, capacidad y esperanzas diferentes por que es un individuo único, no por que uno sea hombre o mujer.

Considerar que el afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado por la relación que lleven.

Cuando ya no se pueden prevenir el desarrollo de pensamientos no funcionales debido a que muchas veces uno o ambos miembros de la pareja han aprendido y desarrollado hábitos cognitivos no funcionales que les acarrean una vida en pareja conflictiva y estados emocionales tensos y ansiosos; se requiere entonces, la modificación del comportamiento cognitivo inadecuado a través de la intervención. Pudiendo utilizar técnicas cognitivas específicas, tales como: Parada de pensamiento (Wolpe, 1958, 1973; Rim y Masters, 1979; Tryan, 1979), Autoinstrucción (Meichenbaum, 1979) Uso del humor (Ellis, 1980; Beck, 1979 en Costa y Serrat, 1995).

Cabe señalar que el entrenamiento en habilidades cognitivas para manejar situaciones de cólera, hostilidad y resolver problemas es un complemento básico en todo tratamiento de parejas para facilitar la autonomía y generalización de los aprendizajes obtenidos.

Así entonces Meichenbaum y Goodman (1979, citado en Costa y Serrat, 1995) desarrollan una estrategia de entrenamiento auto instructivo basado en la influencia de la función reguladora del lenguaje tiene sobre el comportamiento.

Con el entrenamiento auto instructivo se pretende que cada uno de los componente de la pareja utilice el lenguaje para regular y dirigir su comportamiento en función de los objetivos que determine; como controlar ciertas respuestas de irritación pudiendo auto instruirse para investigar la naturaleza de estos estados emocionales y seleccionar métodos idóneos para su extinción y con ello buscar la disminución de problemas y conflictos en la pareja.

Otra estrategia es la elaboración de una lista de cualidades de nuestra pareja; es una estrategia adecuada cuando uno de los miembros tiene una imagen muy negativa de la pareja, ya que esta estrategia pretende focalizar la atención sobre aspectos positivos y modificar el sesgo positivo.

Afortunadamente, a través de la terapia cognitiva, se puede aprender a ser más razonable con respecto al otro; se adopta una actitud más humilde, si se dan cuenta de que sus conclusiones podrían ser incorrectas y su cólera injustificada o exagerada y si consideran algunas posibles explicaciones de lo que hace su pareja. Además, antes de dar por hecho una suposición se puede verificar preguntándole directamente al otro. De modo que Beck (1996) escribe las pautas generales que siguen las técnicas para aplicarse en la corrección de malas interpretaciones y los significados exagerados; técnicas que se pueden aprender.

Las técnicas a usarse de manera individual son: 1) Reconocimiento y corrección de los pensamientos automáticos. 2) Verificación de las predicciones. 3) Reestructuración de la perspectiva que se tiene de la pareja.

Las pautas y pasos generales de estas técnicas son las siguientes:

Identificar las situaciones molestas, que le generan un estado de ánimo o una reacción emocional desagradable (tristeza, ira, angustia, etc.) y que estén relacionadas con su pareja. El hecho es tener claro con qué situación tiene relación emocional desagradable.

Identificar los significados o pensamientos que se les esta asignando a esas situaciones y que está determinando esa reacción emocional más que, se ha desarrollado automáticamente. Con la finalidad de poder trabajar con ellos, conviene anotarlos en un papel por separado.

Practicar la identificación de los pensamientos automáticos, obsérvese uno mismo cuando se piensa. Quitar la creencia de que las emociones nacen directamente de la situación y no de los fugaces pensamientos que conectan la situación con las emociones y los deseos, ayuda a tener mayor control y ser más el dueño y menos esclavo de sus emociones. y por ende conseguir cierto control de las circunstancias.

Resistir la natural tendencia de aceptar esos pensamientos como si fueran ciertos por el mero hecho de que parecen correctos o razonables.

Examinar y buscar exploraciones posibles a favor o en contra e inferencias más lógicas.

Cuestionar esos pensamientos automáticos para determinar si son exageraciones o deformaciones, contestando las siguientes preguntas: ¿ Se deduce lógicamente de las acciones de mi pareja que éste (a) tiene las motivaciones que yo le atribuyo?. ¿Hay otra explicación posible para su comportamiento?.

Emplear respuestas racionales ante cada pensamiento automático, utilizando como apoyo y base el cuestionamiento anterior, de manera que contrarreste ese pensamiento.

Evitar reacciones contraproducentes que vienen a dar por hecho la primera interpretación negativa de la situación y hacen menos posible la corrección de lo que este equivocado.

En caso de requerir una experiencia correctiva, se pueden verificar las predicciones o suposiciones, ponerlas a prueba y conversar con la pareja a cerca de ello, después de considerar la predicción más objetiva y razonable.

En caso de ser demasiada la emoción generada por la situación y de requerir externarlo a la pareja, buscar un momento más idóneo para expresarlo, preparar una agenda, marcar límites de tiempo y pautas de descanso.

Cambiar el marco perceptivo desde el cual se valora a la pareja, reconsiderando cualidades negativas bajo una postura diferente, formándose una mejor interpretación de la conducta de cada uno. No es necesario de que uno u otro cambie su personalidad, con un cambio de percepción relativamente pequeño se puede promover una relación más satisfactoria

Practicar explicaciones posibles a la conducta del otro y en caso de no lograrlo, si dar por hecho que nuestra percepción es la verdad, plantearlo a nuestra pareja y escuchar su punto de vista.

Hasta aquí se ha abordado tanto los argumentos que permiten evitar los pensamientos no funcionales en la relación de pareja, así como algunas técnicas y estrategias generales para corregir y /o desarrollar una reestructuración cognitiva,

Sin embargo, es importante abordar otra habilidad que en muchas parejas es de suma importancia, las cuales son las habilidades sexuales.

#### 3.4. Habilidades Sexuales.

Es importante reconocer que por lo menos el 50% de los conflictos de las parejas son por esa falta de "compatibilidad sexual", lo que nosotras llamaríamos falta de habilidades sexuales. Al respecto

O'Neill y O'Neill (1976) plantean que a partir de conocer nuestro entorno, sentimos emociones, confianza, calor humano, intimidad a través del tacto, a través de sentimos físicamente sostenidos, apoyados, tocados, acariciados y atendidos; a pesar de esto, en nuestra sociedad está profunda necesidad de intimidad física se nos arrebata a medida que crecemos, se nos va enseñando a refrenar, a contener nuestras sensaciones emotivas y eróticas, de manera que nuestras demostraciones de emoción son muchas veces mal recibidas y a las parejas se les dificulta expresar físicamente los afectos más simples y muchas veces no consiguen una compatibilidad sexual.

Debido a esto, los miembros de una pareja necesitan aprender a reaprender el uso total de la expresión física como medio de comunicación íntima y para despertar o excitar su sensualidad. El intercambio sensual entre la pareja es la expresión física manifiesta del cariño. "El afecto que sentimos en una relación es más fuerte cuando lo actuamos, cuando utilizamos nuestro cuerpo; este uso del cuerpo de un hombre y una mujer, un hombre con un hombre, una mujer con una mujer, con el propósito de buscar y expresar una satisfacción mutua, es lo que conocemos como intimidad, o relaciones sexuales" (Fromm, E. 1980).

El comportamiento que desempeñamos en la intimidad depende directamente de la manera en que hemos asimilado los estímulos provenientes del exterior; como: la educación recibida en el hogar, los mensajes de medios de comunicación, otros adultos, otros niños entre otros. Esto coincide con lo que señalan Masters y Johnson, que la conducta sexual tiene gran parte su origen en conductas aprendidas, por lo que ya s e dijo muchas veces es necesario reenseñar al individuo una nueva pauta de comportamiento, aunada a recibir información respecto a la sexualidad propia y del compañero. (Alvarez, 1990).

O'Neill y O'Neill (1976). Expresan que con todo y que existen varias clases de ejercicios para ayudar a los hombres y a las mujeres a redescubrirse físicamente y a desarrollar su sensualidad, lo más básico es:

Tomar mayor conciencia de sus propias (y las de su pareja) necesidades físicas y facultades receptivas.

Conocerse fisicamente el uno al otro y a fondo, explorando activamente nuevos medios de excitación sensual mediante el tacto, el olfato, el gusto, la vista y el oido.

Respecto a explorar activamente nuevos medios de comunicación. Lindauer (1992 en Ochoa, A. 1997) sostiene que debido a que el cuerpo esta maravillosamente hecho en su forma y estructura, además de sus reacciones físicas y emocionales; Este responde a estímulos con rapidez y automáticamente y, por consiguiente, se puede adaptar a muchas experiencias distintas. Aquí, como lo señala Anabel Ochoa (1997), es responsabilidad de cada persona el conocer su propia anatomía y la del otro y la mejor manera es a través del auto exploración.

Una actitud errónea con respecto a la sexualidad es limitar el erotismo y centrarse en el aspecto genital, sin concebir a todo el cuerpo como elemento de gozo; por el contrario es



necesario que prevalezca un acercamiento más funcional donde tengan cabida las fantasías, los juegos previos, el auto exploración, la búsqueda de los puntos más sensibles a la estimulación.

Para satisfactorias relaciones sexuales además del adecuado funcionamiento fisiológico de los miembros de la pareja, se requiere un ambiente de apertura y de confianza mutua, que permita a la pareja relajarse y tener una convivencia sexual satisfactoria. Además agregar a esto, una idea erótica que estimule la relación de tal manera que se pueda lograr la excitación, que viene a evidenciarse externamente.

Ahora bien, el juego amoroso de preparación para el acto sexual consiste en lo que encuentren estimulante y placentero y en las características de su estimulación.

En esta habilidad sexual es imposible no considerar que la pareja sé esta comunicando por lo que estas habilidades ya abordadas juegan un papel ya importante, ya que se requiere la habilidad de interpretar las señales del otro y tener la disposición a que el otro lea nuestras señales, se requiere ser tolerante y participante. Compartir íntima y físicamente el momento a través de la franqueza de ambos es un placer al que pueden no llegar los que se retienen o no quieren traicionar su imagen aunque sea sólo por tiempo necesario para que su pareja descubra lo que en realidad quiere y necesita. (O'Neill y O'Neill, 1976).

A veces uno de los miembros de la pareja no desca tener relaciones sexuales, solamente puede desear ser abrazado estrechamente, por lo cual es "aconsejable aprender a tocarse", es decir un contacto amoroso, toque muy suave, etc. Por lo que las caricias forman parte de un lenguaje corporal, si los miembros de la pareja están dispuestos a complacerse mutuamente, los dos tendrán mayores posibilidades de obtener satisfacción.

La sexualidad es atributo personal, expresión personal, función de un ser individual; de modo que dentro de esto se encuentra la libertad de decisión de la persona, no hay obligación, ni posesión sino igualdad, respeto y decisión propia. Por lo que, sexo, afecto, atenciones, cariño son expresiones de la identidad de una persona, le pertenecen en exclusiva y es él o ella quien decide darlo o compartirlo con otra persona y no transferirlo a propiedad ajena ni someterlo a las exigencias y al dominio del otro. La definitiva e íntima unión de un proceso psicológico y

físico que culmina en el acto sexual, es parte de la identidad de la persona y expresa su ser en cualquier otra esfera de la vida. (Op. Cita.).

En cuanto nos libere de los mitos y las supersticiones sobre el sexo y el papel que en esto desempeñan el hombre y la mujer, se llegará a la plenitud sexual y mejor será la comprensión y entendimiento mutuos en este terreno.

Ante todo, debe prevalecer la consideración de las necesidades individuales y mutuas de ambos miembros de la pareja.

Finalmente, la sexualidad es una función natural para disfrutarse sin hipocresías y con el valor que le otorguen el hombre y mujeres de manera particular.

El hecho sexual no es siempre una experiencia tal "profunda", ya que tiene muchas de sus dimensiones y todas pueden gozarse. Puede ser divertido o serio, una rutina exploratoria o cómoda, puede ser creador o tierno, casual o de broma, puede ser apasionado, exótico, erótico o sencillamente un abandono a la lujuria. Pero sobre todo, señala O'Neill y O'Neill (Op. Cita) que a de ser un juego. Esto lo reafirma Anabel Ochoa (1997), diciendo que cuando la pareja toma la sexualidad como una disciplina olímpica más que como un juego natural y espontáneo, se genera angustia que se convierte en un factor de bloqueo.

La relación sexual es una experiencia a la que se deben a portar todas las facultades: sentimientos, emoción, sensibilidad, sensualidad y hasta inteligencia. Aún siendo verdad que la respuesta fisiológica puede bloquearse con la inhibición, la ansiedad y el miedo, no es cierto que uno tenga que abstenerse para gozar sexualmente. Muchas personas tienen que aprender a dejarse llevar para disfrutar una experiencia sexual, con el objeto de contrarrestar el grado de represión adquirido en pasadas experiencias o inculcado por nuestra sociedad.

Los miembros de la pareja requieren aprender a comunicarse entre sí honradamente, sin inhibiciones y en todos los sentidos, (por el tacto, los gestos y las palabras) a expresar sus necesidades y ser más sensibles a ellas, a proporcionar placer y a recibirlo, a no exigir ni esperar demasiado, a respetar la individualidad del otro, incluso en los aspectos técnicos y físicos de la relación sexual. Así, se conseguirá una compenetración sexual.

Para O'Neill y O'Neill (1976) el tipo de experiencia para compartir y disfrutar juntos no deben considerarse como obligación, ni como deber sino como un compromiso aceptado voluntariamente para el desarrollo propio y del otro, se es leal y fiel a la expansión, a la integridad propia y al respeto reciproco, no a la esclavitud sexual y psicológica.

Cada relación es única y cada pareja necesita descubrir lo que la hace feliz. De manera que una herramienta que puede contribuir a ello es la exploración, descubrir y encontrar la posición o el medio que proporcione mayor placer; con tiempo y paciencia, la pareja aprenderá pronto la forma más adecuada para lograr la pasión y satisfacción más profunda.

Es importante señalar que una relación sexual satisfactoria no empieza y termina en la recámara, sino es también tomarse de la mano en determinado momento, un beso, un abrazo espontáneo libremente y sin condiciones (Ehrlich, 1989).

La habilidad para tener relaciones sexuales es aprender a hacer adaptaciones de acuerdo con las circunstancias, no existe ningún patrón específico a seguir, sólo la comunicación constante de sus necesidades y deseos así como la disposición a la complacencia es la mejor manera de obtener una vida sexual satisfactoria y duradera.

A lo largo de este capitulo hemos podido ver las habilidades que las parejas necesitan para mejorar su relación de pareja y con ello su satisfacción marital. Por lo que ahora daremos paso hablar más a profundidad sobre esto último, es decir, la satisfacción marital, qué es, cómo se define, cómo la han medido y por lo tanto como han intervenido los doctos en la materia para que realmente se dé o se llegue a lo que, sino todas las parejas, por lo menos la mayoria esperen obtener en su relación, la satisfacción marital.

#### CAPITULO CUATRO.

### SATISFACCION MARITAL.

El presente capítulo tiene la finalidad de abordar el tema de la satisfacción marital con el propósito de dar una visión general de cómo se ha conceptualizado, así como las investigaciones que han trabajado este tema para observar las diferencias epistemológicas que existen entre ellas y finalmente los instrumentos que han elaborado para evaluar la satisfacción marital.

#### Definición.

Al momento de explorar la referencia teórica sobre la satisfacción marital se puede encontrar un problema relacionado con la definición y en la terminología utilizada por los distintos autores. Como ejemplos citan términos tales como: "Felicidad marital", "ajuste marital", "éxito en el matrimonio" o " calidad marital"; sin embargo puede verse que todos hablan de una relación armónica entre los miembros que forman la pareja.

Pero a pesar de esto la satisfacción no pierde su particularidad de contar con ciertas características como son:

- 1.-La comparación entre lo que se esperaba, lo que se tiene y la manera de sentirse con respecto a esto.
  - 2.-El ser una evaluación subjetiva.
- 3.-Y ser la actitud o la percepción que se tiene de la relación marital, la cual va a estar por la propia percepción del cónyuge del estado de su matrimonio.

Y a partir de estas características, se ha estudiado la satisfacción marital bajo diferentes modelos. El primero de ellos es el de Hicks y Platt (1970 en Diaz Loving, 1997) que propone una forma de abordar el problema considerándola globalmente, midiéndola como el balance entre elementos negativos como son la soledad, la violencia, las dificultades, quejas, etc. y los criterios de elementos positivos como son el efecto, los intereses comunes, la adaptación, etc. Sin embargo al medir la satisfacción marital globalmente, se miden otros aspectos de la

convivencia marital como el ajuste, el éxito o la felicidad, pero éstos términos no son sinónimos de la satisfacción marital.

Miller (1976) desarrollo otro modelo en donde establece siete antecedentes para la satisfacción marital: Antecedentes de socialización, los roles de transición en la familia, el numero de hijos, años de casados, la frecuencia y duración de la convivencia, el nivel socioeconómico.

Rollins y Galligan (1978, en Díaz Loving, 1997) aportan un modelo basado en la teoría de la interacción simbólica, donde analizan la satisfacción marital de parejas que tienen hijos y concluyen que depende principalmente de la presencia, número de hijos.

Por otro lado McNamara y Bahr (1980 en Villavicencio. 1999) proponen tres modelos psicológicos para estudiar la satisfacción marital:

Bipolar. Establece que la satisfacción en el matrimonio es un balance entre aspectos positivos y negativos.

Separado. Plantea que la satisfacción o la insatisfacción son dimensiones independientes.

Unipolar. Este modelo está en función de la frecuencia de aspectos satisfactorios en el matrimonio.

Los cuatro modelos nos dejan entre ver que se toman aspectos tanto positivos como negativos de la satisfacción conyugal, para encontrar entre ambos que es lo que la determinan. Sin embargo no se puede definir y especificar totalmente lo que la mantienen y sustenta.

Esto se debe a que ha estado rodeada de contrastantes punto de vista teóricos que han tratado de explicarla y que se han remitido a la subjetividad de cada integrante de la misma, puesto que se trata de una evaluación que el cónyuge realiza a su pareja a partir de la percepción que se tiene de la relación marital. Y como cualquier percepción, está sujeta a variaciones dependiendo del contexto en el que se desarrolla, así como a las creencias, ideologías, escolaridad y su vida cotidiana, con esto no se quiere decir que la satisfacción no se

pueda definir, lo que sucede, es que al tratarse de un concepto subjetivo adquiere un sinfin de matices.

Lo cual trae como consecuencia que dicho concepto sea definida y entendido de diversas manera. De acuerdo a esto, en el presente trabajo trataremos de definir satisfacción marital partiendo de varios autores y posteriormente enfocándonos a una de ellas.

Es así como Levinger (1970 en Chávez, H. Y Orduño, J. 2000), afirma que la satisfacción marital es la composición de numerosos factores, algunos permanentes y otros temporales y que no sólo depende de lo que el cónyuge desea o puede dar a relación o de las necesidades y capacidades del otro, sino también del impacto del medio.

Por su parte Bahr y cols, (1983 en op. cit.) definen la satisfacción marital como una evaluación global de la calidad del matrimonio, tomando en cuenta el grado en el cual las necesidades, expectativas y deseos se encuentran en el matrimonio.

Tenemos que Hawkins y cols. (1977 en op. cit.) definen la satisfacción marital como el sentimiento subjetivo de felicidad, satisfacción y placer experimentado por un cónyuge al considerar todos los aspectos actuales del matrimonio explican que dicha variable se concibe como un continuo que va desde mucha satisfacción a mucha insatisfacción.

En cambio para McNamara y Bhar (1980 Villavicencio, P. 1999) explican que la satisfacción marital ha sido conceptualizada generalmente de manera unidimensional en un continuo de satisfacción - insatisfacción, abarcando numerosas dimensiones.

Para Lederer y Jakson (1986 en op. cit.) la satisfacción marital tiene que ser diferenciada por estabilidad marital pues la primera esta dada por la comparación de las expectativas entre lo que uno espera de su relación y lo que realmente logra, mientras que la segunda es el resultado de comparar la mejor alternativa disponible con la relación actual.

Al respecto Costa y Serrat (1995), afirman que la satisfacción marital está en términos de componentes comportamentales, es decir, una pareja con conflicto (insatisfacción) son diferentes en habilidades de comunicación y resolución de problemas, por lo tanto el nível de

satisfacción de una pareja dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes reciprocos y pensamientos funcionales.

Dicha definición es la que tomaremos en el presente trabajo, el éxito en el matrimonio está sujeto a la efectividad por parte de sus miembros en la habilidad de intercambiar mensajes recíprocos y pensamientos funcionales, podemos caer en la cuenta que implicaría un aprendizaje, por lo cual la propuesta de dicho trabajo es crear un taller formativo e informativo que facilite la obtención de habilidades necesarias para mejorar la satisfacción marital.

## 4.2. Instrumentos para su Medición.

Se han diseñado varios instrumentos sobre satisfacción marital. Es así, como Roach, Browden y Fraizer (1981, citado en Arias, 1989) desarrollaron un instrumento llamado escala de Satisfacción Marital el cual estudia la percepción del individuo acerca del propio matrimonio respecto a un continuo de menor o mayor, en un punto en el tiempo, dicho instrumento cuenta con un número reducido de reactivos que evalúan el conflicto marital, la crítica sobre este instrumento fue que dejaba de lado los procesos conductuales involucrados en el conflicto, según los autores el instrumento reporta conflabilidad y validez.

Otro instrumento diseñado es el Marital Interaction Coding System (MICS) o sistema de código de interacción, en el cual se realizan observaciones de 15min. De interacción de las parejas, las cuales se dividen en bloques de 30, segundos para clasificar los códigos que se van a analizar en total son 11 códigos verbales y 18 códigos no verbales, los cuales se dividen en 4 categorias que son: 1. Solución de problemas. 2. Descripción de conductas problema. 3. Cambios positivos. 4. Cambios negativos. La información obtenida mediante este instrumento puede ser utilizada en tres vertientes: la primera para identificar las conductas calificadas como problemáticas; la segunda como preintervención y tercera para evaluar los cambios que se originaron por la intervención, tal instrumento tiene una confiabilidad de 0.60 (Reach et Col. Citado en Arias, 1989).

En cambio el cuestionario de áreas de Compatibilidad - Incompatibilidad de Serrat (1980), tiene un manejo sencillo pues consta de una escala en la que la pareja valora su nivel de

satisfacción en la relación y 38 items relativos a una amplia gama de áreas propias de la vida de pareja y familia (finanzas, economía, educación de los hijos, trabajo, etc.). El cuestionario permite detectar áreas problema que pudiera existir y pretende discriminar también la habilidad o inhabilidad que la pareja puede mostrar en la resolución del problema; permite delimitar:

- \*Las áreas en que existe compatibilidad o acuerdo.
- \*Aquellas en que, cuando no existe acuerdo, la pareja tiene habilidad para la resolución del problema:
  - \*Aquellas áreas en que la conflictividad es tan alta que evitan hablar del tema.

Con esto el cuestionario permite discriminar ciertas fuentes de conflicto y facilitar posteriormente el trabajo en ellas.

Ahora tenemos el cuestionario de Intercambio de conductas en la pareja, cuyo objetivo fundamental es definir que intercambio conductuales agradables o aversivos existen o no en la relación actual de pareja, a fin de fomentar su aumento o reducción según los deseos de ambos. Como se sabe muchas parejas tienen dificultad para verbalizar y describir qué conductas desearian que el otro cambiará y este cuestionario les ofrece una amplia lista de conductas habituales en la vida de pareja. Además el cuestionario hace referencia a intercambios posibles que pueden ocurrir en áreas generales, tales como "comidas y compras", "tareas domésticas", "sexo y afectos", "cuidado de los hijos", "finanzas y economia", "trabajo" y " hábitos personales".

El introducir cambios en estas áreas con el objetivo de incrementar los intercambios conductuales mutuamente gratificantes, puede ser de suma importancia para facilitar la solución del conflicto existente.

Otro instrumento es el cuestionario de actividades de ocio en la pareja (Serrat, 1980), su objetivo es definir qué actividades de ocio pueden resultar placenteras para la pareja y en qué medida desean verlas incrementadas o disminuidas, bien sea con su pareja, solo o con otros. Dicho instrumento está diseñado para un amplio sector de la población, abarcando un espectro de actividades de ocio propio de diferentes clases sociales.

Su fundamento radica en que la evaluación de las actividades placenteras que comparte la pareja en su tiempo libre es de suma importancia, la cuestión es que muchas parejas que acuden a tratamiento tienen problemas derivados de una escala de dedicación de su tiempo libre actividades de recreo y sociales. Por lo cual la realización de actividades placenteras revisten de suma importancia para la satisfacción dentro de la pareja.

También tenemos Diferencial Semántico Osgood (1957, citado en Costa y Serrat, 1995). Esta prueba tiene el objetivo de evaluar que connotaciones o percepciones tiene cada uno de los componentes de la pareja acerca de sus respectivos comportamientos y de la relación que mantienen: Consta de una serie de objetivos bipolares (bueno – malo, agradable – desagradable, excitante - no excitante, tenso o relajado, etc.) separado entre si por una escala continua de graduación.

Fig. Escala de graduación para evaluar las expresiones que presentan los miembros de la Pareja.

Cada uno de los miembros de la pareja evalúa en estas escalas las expresiones que se le presentan y que suelen tener relación con su vida en pareja ( " la vida sexual con mi pareja ", " mi pareja ", " mi relación con mi pareja "...).

#### 4.3. Intervención en la Satisfacción Marital.

El modelo comportamental del conflicto de pareja concibe a este como un proceso de intercambios de conducta inadecuados que se dan entre los dos componentes y la perspectiva conductual hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduzca voluntariamente en sus comportamientos. Por esta razón, un objetivo central en la intervención es lograr que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos.

Esta concepción es básica para que en todo el proceso los componentes de la pareja sientan que están trabajando en sus propios problemas, adquieran experimentalmente la conciencia de reciprocidad, incrementen la tasa de interacciones mutuamente gratificantes, reduzcan por un lado la tasa de interacciones aversivas y aprendan habilidades de comunicación y de solución de problemas.

El proceso a seguir en la consecución de estos objetivos según Costa y Serrat, debe partir, por tanto, de una introducción de los miembros de la pareja al marco teórico del modelo utilizado, a fin de que comprendan el por que de estos objetivos y el tipo de ejercicios y estrategias utilizados.

A esta introducción la denominamos fase conceptual, donde a la pareja se le ofrece información y explicación detalladas de lo que les ocurre, con base al modelo conductual, se les explica que la conducta es aprendida y por lo tanto; podemos aprender nuevas conductas más satisfactorias y más eficaces para conseguir el objetivo de tener una mejor relación y satisfacción de pareja.

Lo importante en esta fase conceptual es que la pareja además de entender los mecanismos y leyes de comportamiento, puede no sólo modificar y resolver sus problemas actuales sino que también aprenden habilidades para prevenir y resolver futuros problemas de modo autónomo.

Por otro lado también se les explica cual va a ser su participación y responsabilidad en el tratamiento y en que va a consistir este.

Algunas de estas responsabilidades que convienen subrayar son las siguientes:

- 1. La conducta de uno es interdependiente de la del otro. Por esta razón uno es responsable del comportamiento del otro y por lo tanto de los cambios y de los resultados que se desean conseguir.
- El terapeuta únicamente les va a ayudar a adquirir una serie de habilidades y conocimientos para que sean ellos mismos los protagonistas activos en la solución de sus conflictos.

- 3. La implicación de ambos en el cumplimiento de tareas planificadas conjuntamente con el terapeuta y para realizar fuera del marco de intervención directa del Psicólogo.
  - Observar activamente el comportamiento propio y del otro y por tanto deben delimitar sus propios objetivos de cambio y negociación.

En la fase de experimentación el objetivo primordial consiste en que las parejas comprueben por sí mismas las hipótesis que se han venido discutiendo en la fase anterior y de este modo adquiera la conciencia de reciprocidad y la importancia de los intercambios agradables.

En esta fase es útil introducir una serie de ejercicios, algunos de ellos podrian ser:

- 1-. Encontrar a su pareja haciendo algo agradable. Liberman (1980 en Costa y Serrat)
- 2-. Dia del amor. Birchler (1973 en op. Cit.)
- 3.-Ejercicio de reciprocidad. Azrin; Naster y Jones, (1973 en op. Cit.)

Durante esta fase de experimentación las parejas aprenden a incrementar los intercambios positivos y a generar una atmósfera de relación funcional para solucionar muchos de los problemas que se tienen planteado.

Sin embargo, es necesario en ocasiones continuar trabajando y afinando los objetivos conductuales, profundizando puntualmente en las áreas problemas que se han detectado en la evaluación y desarrollando habilidades para su manejo.

Después de observar lo anterior, hemos considerado necesario crear un taller donde las habilidades en comunicación, resolución de problemas, reestructuración de pensamientos funcionales y sexuales se refuercen o se desarrollen logrando con esto, plantear una alternativa para facilitar la satisfacción marital.

#### CAPITULO CINCO.

# TALLER DE REPERTORIOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA PARA FACILITAR LA SATISFACCIÓN MARITAL.

#### 5.1. JUSTIFICACIÓN.

A lo largo del tiempo la historia de la pareja ha tenido trascendencia no por las parejas de famosos y reconocidos mundial y socialmente sino por la aventura de construir juntos un mundo en común y el esfuerzo para lograr una vida más placentera y funcionales, tomando en cuenta que la relación de pareja es un intercambio permanente de emociones, pensamientos, proyectos, tiempo, reconocimiento, fantasías, recuerdos, cuidados; como en cualquier intercambio por lo que se esperaría que entre las personas que conforman la relación se reciba y se dé de manera equitativa.

Al suceder esto, ha llamado la atención por parte de los estudiosos del comportamiento humano, el hablar de satisfacción marital debido a los conflictos del hombre que surgen a partir de sus relaciones personales en especial en las parejas.

Los cuales han tratado de encontrar aquel o aquellos factores que la mantienen buscando con ello descubrir una "receta mágica" que pueda predecir o ayudar a una funcional vida matrimonial, lo que significaria una satisfacción en todos los aspectos, en la convivencia en pareja. Sin embargo esto no ha sido fácil debido a que lo satisfactorio para una pareja no lo es para otra y más específicamente lo que es satisfactorio para uno de los cónyuges no lo es para el otro.

Esto no quiere decir que no existan aspectos o elementos específicos de la vida matrimonial que son determinantes y que se pueden desarrollar para facilitar y/o construir los repertorios necesarios para una satisfacción marital, tales como: habilidades en comunicación, solución de problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y habilidades sexuales.



Por lo cual el objetivo del presente trabajo es elaborar un taller informativo, formativo y correctivo de las pautas de interacción de pareja, los participantes planificarán y ejecutarán los repertorios que faciliten la satisfacción marital, basados en un enfoque cognitivo conductual.

Objetivo específico: Los participantes desarrollaran y/o reestructuraran sus habilidades y formas de comunicación verbal y no verbal que les sea útil para construir una satisfacción marital.

Objetivo específico: Los participantes aprenderán a negociar soluciones equitativas en problemáticas que beneficien su interacción de pareja.

Objetivo específico: Que los participantes desarrollen y/o reestructuren pensamientos funcionales que con lleven a facilitar su relación.

Objetivo específico: Sensibilizar a los participantes sobre la necesidad de aprender o reaprender el uso de expresión verbal y no verbal como medio de comunicación intima y medio de intercambio sexual en la pareja.

#### 5.2 METODO

Sujetos: Dirigido a parejas que han estado viviendo juntos ya sea por medio de un contrato matrimonial o en unión libre con o sin hijos y que fluctúen entre los 18 y 35 años de edad, localizándose en el rango de edad productiva. La cantidad de parejas estará entre 8 a 10 parejas aproximadamente.

Lugar: Espacio de 8mts por 10 mts. que cuente con adecuada iluminación, ventilación.

Materiales: pizarrón o pintaron, gises, borrador, marcadores, un escritorio, mesas y sillas suficientes para los participantes y facilitadores.

70

5.3 PROCEDIMIENTO: Constará de 4 fases con 2 sesiones cada una con duración de 3:30

hrs.

5.3.1. FASE I.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

Los participantes identificaran las habilidades con las que cuentan para Objetivo:

comunicarse de manera verbal y no verbal y aprenderán o reaprenderán algunas habilidades de

comunicación.

PRIMERA SESIÓN.

Presentación del equipo de trabajo, así como dar conocer el objetivo general del taller, las

fases de las que consta y su duración.

Establecer lineamientos y reiterar el respeto y confidencialidad entre otros.

Se les pedirá que contesten un cuestionario (ver anexo 1).

Conocer los objetivos de los participantes al asistir al taller y aclarar lo que éste ofrecerá.

Dinámica de presentación

Titulo: Presentando A

Propósito: Romper la tensión inicial y proporcionar el conocimiento del grupo.

Tiempo: 25 a 30 minutos.

Procedimiento: Pedir a los participantes que busquen a un compañero que no conozcan se les pedirá que hablen por espacio de 2.5 minutos cada uno con el propósito de conocer sus datos generales así como sus expectativas sobre el curso. Transcurrido el tiempo de ambos cada pareja presentará al resto del grupo al compañero/a elegido. Analizando las sensaciones y sentimientos del grupo, así como la facilidad o dificultad para escuchar, preguntar y presentar (lo que entendió del otro).

71

Posteriormente se hará una dinámica de comunicación.

DINÁMICA: I

Titulo: El Valor escondido.

Propósito: Analizar el valor que se le da a los objetos y por ende a las personas.

Tiempo: 30minutos.

Material: local, sillas, caia, billete de valor x

Procedimiento: Indicar a los participantes que se sienten formando un círculo.

Posteriormente se colocará en el centro del salón una caja que contenga diversas prendas de vestir y en la cual, previamente se haya colocado el billete de valor x en el fondo de la misma.

Solicitar a los participantes le digan que objetos hay en la caja. Probablemente sólo describan algunas de las prendas que observen a simple vista; si algún participante se para a examinar la caja no se le detenga.

Dé un tiempo razonable para que cada uno de los participantes exprese su opinión.

Se solicita un voluntario al grupo e indíquele que muestre a sus compañeros el contenido de la caja, incluyendo el billete.

Solicitar a los participantes comentarios sobre la vivencia, analizando las sensaciones y sentimientos del grupo.

Obtenganse conclusiones haciendo hincapié en el hecho de que muchas veces al referirse a un objeto o persona, se le juzga según su apariencia externa, pero pocas veces se trata de descubrir los valores que el mismo desconoce.

RECESO: 5 minutos.

DINÁMICA: 2

Título: Comunicación en uno y doble sentido.

Propósito: Analizar los elementos que determinan la deformación de las ideas.

Tiempo: Una hora.

Material: Hoja, lápices y dibujos.

Procedimiento: el facilitador dibujara dos diseños en el pizarrón. Les informara a los participantes que harán un ejercicio en dos etapas, se les proporciona hojas y lápices a los participantes.

Los participantes se colocan en parejas uno será "a" y el otro será "b" (que no conozcan ó no han trabajado), sentados de espaldas, el miembro "a" de la pareja esta de frente al pizarrón y el participante "b" de espaldas: el "participante "a" describirá al "b" el dibujo propuesto y comentarle que este no podrá preguntar nada y comentar entre si con otr@ compañer@.

Una vez terminada la descripción y escritura del dibujo se le pedirá a los participantes "a" que se pongan de frente a los participantes "b". Volverán a dictar el dibujo pero ahora "b" tendrá oportunidad de preguntar lo que considere necesario para lograr lo que se les pide. Posteriormente se cambiarán los roles, ahora "b" se pondrá de frente al pizarrón y "a" de espaldas, se les proporcionará el siguiente dibujo y procederán a realizar lo mismo.

Al terminar se realizará una plenaria, comparando con todo el grupo, el tiempo utilizado en las dos actividades y los resultados en cada uno de ellas. Se compararán los dibujos originales con los que realizó el grupo, aquí se puede mencionar los efectos de la comunicación con base al sistema utilizado. Se solicitarán comentarios del grupo con relación a la vivencia y se obtendrán conclusiones.

A partir de las conclusiones obtenidas se dará a conocer o reconocer algunas de las habilidades de comunicación verbal y no verbal.

#### Evaluación:

Se harán tres ensayos de tres juegos de roles, donde se les pedirán a los participantes por pareja que expresen ideas concretas y claras. A través de 3 dictados de dibujos de acciones o elementos concretos.

Los criterios de éxitos serán uno de tres ensavos con error.

SEGUNDA SESIÓN.

Objetivo: Que los participantes vivencien y lleven a la práctica habilidades de comunicación

(verbal v no verbal) efectiva v asertiva.

Actividades.

Se les pedirá a los participantes sus reflexiones o puntos de interés sobre la sesión pasada.

DINÁMICA: 1

Título: Sabemos escuchar.

Propósito: Propiciar que los participantes evalúen su capacidad de escuchar y de recibir

retroalimentación

Tiempo, 1hr.

Material: Cuestionario (ver anexo 2) y lápices.

Procedimiento: Divida al grupo en parejas y dé un lápiz y un cuestionario a cada se pedirá que lo responda en forma individual, tomando en cuenta las participante. instrucciones anotadas en el cuestionario. Explicar las palabras que no se entiendan en las preguntas. Una vez que hayan contestando en forma individual pedir a cada pareja comente sus

respuestas y expliquen el por qué de éstas.

Realizar una reunión de grupo para que los participantes expresen sus opiniones, enfatizar sobre la importancia de la retroalimentación en las relaciones personales, propiciar se analice la importancia de la comunicación verbal.

Realizar una reunión de grupo para que los participantes expresen sus opiniones, enfatizar sobre la importancia de la comunicación verbal.

RECESO: 10minutos.

DINÁMICA:2

Título: Comunicación Verificada.

Propósito: Aprender a transmitir mensajes directos para evitar la distorsión.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: Dividir al grupo en tríadas, informar que en cada equipo un participante fungirá como observador, uno como emisor y otro como receptor.

Mencionar que el ejercicio consiste en expresar una idea y devolverla a la transmisión para verificar que no hubo distorsión, el observador verificará la transmisión, del mensaje. Se repite el mismo procedimiento 3 veces de modo tal que los participantes hablen, verifiquen y observen alternativamente.

Informar las reglas siguientes para realizar el ejercicio:

- \*el emisor enviará su mensaje directo y no muy largo.
- \*El emisor hablará de un solo tema.
- \*E emisor tratará de utilizar sentimientos.
- \*El receptor no simplificará ni eliminará elementos del mensaje.
- \*El receptor no debe resumir excesivamente pero tampoco repetir al pie de la letra.
- \*El receptor no debe jerarquizar ni evaluar.

Indicar que inicien el ejercicio, que cada rotación de participantes durará 7 minutos aproximadamente. Los mensajes pueden ser ficticios.

Ejemplificar el ejercicio asumiendo el papel de receptor y pidiendo a un voluntario para que funja como emisor.

Al finalizar el ejercicio realizar una plenaria solicitando sus comentarios a los participantes, propiciar se obtengan conclusiones mencionando la importancia de la distorsión en los mensajes lo que provoca problemas de comunicación interpersonal.

RECESO: 10 minutos.

DINÁMICA: 3

Titulo: Cambie esa Cara.

Propósito: Propiciar que los participantes reflexionen sobre la importancia del lenguaje facial y corporal en las relaciones interpersonales.

Tiempo: 45 minutos.

Material: Local, sillas, dibujos con caras que representen diferentes expresiones faciales (ver anexo 3).

Procedimiento: Se forman 3 equipos y se les dice que cada equipo hará una representación de alguna situación cotidiana que podrá ser proporcionada por el facilitador o elaborada por el grupo, debe aclararse que los 3 o más equipos trabajarán con el mismo guión, lo único que va a cambiar es la expresión facial con que deberán interpretarlo, ésta corresponderá a un dibujo que s entregará a cada equipo y ellas seleccionarán a él o a los participantes que representarán la expresión del dibujo, éstas últimas serán los personajes principales de la historia y de los demás podrán hacer otros personajes adicionales.

Al finalizar las dramatizaciones se discute en grupo, como se sintieron y que fue lo que pasó. Se les pregunta si notaron alguna diferencia entre las representaciones, si hubo, analizar por qué se considera que así fue.

Se comenta la importancia del lenguaje facial y corporal en la convivencia diaria.

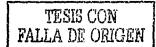
Se dará posteriormente una conclusión y devolución a través de exponerles habilidades de comunicación verbal y no verbal a partir de las vivencias y experiencias de los participantes.

Evaluación:

Ser evaluará por parejas dos ensayos en el cual los participantes manejen:

- 1.- Comunicación de ideas concretas (como decir frases de una o dos líneas).
- 2.- Contacto visual.
- 3.- Hacer preguntas concretas de lo que se dice.
- 4.- Dar información adicional.
- 5.- Escuchar.
- 6.- Llevar una conversación a través de no cambiar el tema, tomar la palabra y pasar la palabra.
  - 7.- Concluir una conversación.

Deberán tener como criterio de éxito 4 de 7 puntos cubiertos.



#### 5.3.2. FASE II.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Objetivo: Proporcionar a los participantes los elementos necesarios para solucionar problemas.

#### TERCERA SESIÓN:

Objetivo: Facilitar la observación de los elementos que permitan u obstruyan la toma de decisiones.

Se aplicará la siguiente dinámica.

#### DINÁMICA: I

Titulo: Lazarillo

Propósito: Experimentar y manifestar las necesidades básicas en toda relación humana tales como: la confianza, seguridad y afecto.

Tiempo: 50 minutos.

Materiales: Paliacates, hojas y lápices.

Procedimiento: Dividir al grupo en 3 equipos, éstos fungirán como lazarillos, ciegos y observadores, deberán formar un trío: Iciego. I lazarillo y I observador.

Informar que el ejercicio consiste en que los lazarillos guien a los ciegos por diversos lugares en silencio, sólo dando indicaciones de dar la vuelta, subir o bajar un escalón, etc., pero sin informar por que lugares es conducido. A los participantes que fungirán como observadores pedirles que anoten todas aquellas actitudes que muestre la pareja que le tocó observar.

Proporcionar a los participantes que van a iniciar como ciegos los paliacates para que se cubran los ojos. Dar la señal de comienzo e indicar que durante 10 minutos realizarán el recorrido por donde ellos quieran. Transcurrido el tiempo reunir nuevamente a los participantes y pedirles que inviertan los papeles. Los que fueron ciegos serán lazarillos y los que fueron

lazarillos serán ciegos, con su misma pareja; los observadores seguirán con su función en la misma pareja durante otros 10 minutos.

Una vez que se haya terminado el segundo recorrido, realizar una reunión plenaria y solicitar a los participantes manifiesten sus opiniones con respecto a la experiencia, preguntarles como se sintieron, que dificultades tuvieron durante el ejercicio.

Posteriormente solicitar a los observadores que expresen sus anotaciones en cuanto a las actitudes manifestadas por la pareja que le tocó observar. Propiciar que se concluya el ejercicio manifestando la importancia que tiene el afecto, la seguridad y la confianza en las relaciones interpersonales.

## DINÁMICA: 2

Título: Taxi Espacial.

Propósito: Ayuda en el análisis de la toma de decisiones.

Tiempo: 30 minutos.

Material: Un salón amplio e iluminado y una mesa resistente.

Procedimiento: Se solicitan 5 voluntarios, al pasar al frente se les plantean los papeles que desempeñarán:

Un rol de jerarca eclesiástico.

Uno de padre o madre de familia numerosa.

Uno de vendedor/a exitos@ a punto de la venta del siglo.

Uno de militar poderoso.

Uno de artista bucólico.

Ya distribuidos los papeles se les pide a los involucrados que traten de vivir su rol tal y como se imaginan el comportamiento de estos personajes.

Se les solicita, suban a la mesa, de tal manera, que todos queden sentados sin que ningún pie cuelgue fuera de ésta.

La situación que va a vivir es de supervivencia, resulta que son víctima de un naufragio espacial. El taxi, en su primer vuelo comercial chocó contra un satélite artificial fuera de curso, causando la pérdida de la tripulación y dejando la nave a punto de explosión por lo que tuvieron que utilizar la nave salvavidas que había en el taxi.

Según se les había informado, la nave salvavidas sólo tiene capacidad para 3 personas por lo cual sólo resistirá a los 5 pasajeros por 15minutos en los que tienen que decidir a quienes echarán por la borde o por propia convicción se arrojarán al espacio.

Al resto del grupo se le pide observar con cuidado las reacciones personales.

Al terminar la experiencia se retoman los lugares en la mesa de trabajo y se reflexiona sobre cómo se comportó el grupo y cuál fue su solución.

Se llega a conclusiones.

Receso: 10minutos.

Posteriormente se les dará información sobre:

Toma de decisiones.

Evaluación:

Con un ensayo se evaluarán por parejas los aspectos siguientes:

- 1.- Describir un problema que se les dará de manera clara y breve.
- 2.- Expresar los sentimientos que el problema genere.
- 3. Compartir los sentimientos.
- 4.- Admitir abiertamente la conducta que les genera el problema.
- 5.- Admitir tu papel en el problema.
- 6.- Discutir solamente un problema a la vez.
- 7.- Si algunos de los cónyuges esta disgustado se pospondrá el diálogo (opcional).

Se consideran cuatro de los 4 de los 6 puntos cubiertos como criterio de éxito.

#### CUARTA SESION:

Objetivo: Sensibilizar y concienciar sobre la capacidad de llegar a acuerdos.

Se iniciará con una retroalimentación de cómo se sienten ante las sesiones anteriores. Posteriormente se aplicará la siguiente dinámica.

# DINÁMICA: I

Título: Retroalimentación cruzada en primera persona.

Propósito: Promueve el intercambio de experiencias problemáticas y propicia el conocimiento interpersonal, incrementando la interaceptación.

Tiempo: Variable, Aproximadamente una hora.

Procedimiento: Se les proporcionará una tarjeta y lápiz y se les pedirá que escriban lo más completamente posible el problema más importante que esté viviendo en la actualidad, redactado en primera persona, de manera que la primera frase diga "yo tengo un o mí mayor problema es". Se les dará tiempo a los participantes y se les pedirá que al terminar depositen la tarjeta un la caja que tienen al frente del grupo.

Después de que todos hayan depositado su tarjeta el facilitador toma la caja y las mueve para que éstas queden revueltas.

Se les explica entonces que se trata de juego de papeles en el cual habrá que representar el comportamiento de aquella persona cuyo problema leerá personalmente.

Así pues, cada participante pasará al frente leerá en voz alta viviendo el papel de manera que sienta cómo le afecta el problema, así como la solución que intuye; todo en primera persona del singular.

Finalizado el ejercicio se promueve la discusión de cada uno de los problemas hasta haber recibido suficientes soluciones posibles de cada problema.

Al terminar, se fomenta la reflexión global de la experiencia destacando sentimientos al representar problemas de otros y ver representados los propios problemas por otras personas.

Se trata de llegar a conclusiones.



DINÁMICA: 2

Título: El legado.

Propósito: Favorecer la toma de decisiones en un grupo.

Tiempo: 30 minutos

Material: Local, sillas, hoja de instrucciones (ver anexo 3 y 4).

Procedimiento: Entregar a cada participante una hoja de instrucciones (anexo 3) y pedir que le den lectura personal.

Iniciar el ejercicio pidiendo a cada uno de los participantes que elabore una lista, anotando en ella, el animal que a su juicio, le corresponderia a cada uno de los herederos (anexo 4).

Hacer hincapié en que durante la realización de esta tarea, no podrán comunicarse con sus compañeros.

Hacer una plenaria e indicar al grupo que a continuación, entre todos y tomando como base una lista elaborada por cada uno, deberá llegar a la solución común y otorgarle así, a cada heredero el animal que le corresponda; dicha solución deberá anotarla en el pizarrón.

Si antes de los 30 minutos, el grupo no ha anotado una decisión, interrumpir la tarea.

Obtener conclusiones, destacando la importancia de tomar decisiones en un grupo para facilitar el trabajo que se realiza en el mismo y enfatizando está toma de decisiones en la pareja.

Posteriormente se expone teóricamente el tema: Llegar a acuerdos.

Evaluación:

Se evaluaran a través de 2 ensayos por pareja el llegar a acuerdos, a través de actividades propuestas que cumplan los siguientes puntos:

- 1.- Plantear un problema actual para ambos.
- 2.- Aceptar el problema y concentrarse en la solución.
- 3.- Establecer los objetivo.

81

4.- Proponer un repertorio amplio de posibles soluciones.

5.- Discutir ventaja y desventajas de posibles soluciones.

6.- Llegar a la solución del problema.

Los puntos se pedirán de manera escrita y se considerará como criterio de éxito que cubra 5 de los 6 puntos.

5.3:3. FASE, III.

5.3.4.

HABILIDADES EN EL DESARROLLO DE PENSAMIENTOS FUNCIONALES.

Objetivo: Que los participantes conozcan y reconozcan los pensamientos funcionales que tienen o no en su interacción cotidiana, además de puedan modificarlos si así lo desean.

**OUINTA SESION:** 

Objetivo: que los participantes identifiquen pensamientos no funcionales en otros y tal vez en ellos mismos.

Se iniciará con una plenaria para compartir las reflexiones de las sesiones anteriores. Posteriormente se iniciará con la siguiente dinámica.

DINAMICA: I

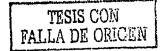
Título: Las monedas.

Propósito: Analizar la variedad de sentimientos actitudes y valores personales ante una situación determinada

Tiempo: 45 minutos.

Material: Hojas, lápices.

Procedimiento: Se proporcionará a los participantes las hojas y los lápices; se les mencionará que supongan que pueden tener todo el dinero que quieran en ese momento pidiéndoles que anoten que cantidad quisieran tener y para qué lo utilizarian. Una vez terminado lo anterior, solicite a cada participante dé a conocer al resto del grupo lo que anotó.



Posteriormente realice una plenaria para obtener conclusiones, mencione la importancia de conocer la cantidad de valores que se le dan a las cosas con base a la experiencia personal y los propios intereses, así como analizar las propias inquietudes ante una situación determinada.

RECESO: 10 minutos.

DINAMICA, 2

Titulo: Prejuicios inconscientes.

Propósito: Analizar las defensas del poner al ser humano acceso o barrera al cambio de actitudes.

Tiempo: 30 minutos.

Material: Sillas, un vaso limpio, un litro de leche no abierto, inyectado un colorante comestible color verde, una vela para sellar el envase.

Procedimiento: Preguntar a quien de los participantes les gusta la leche y a quien no y de estos elegir dos voluntarios, uno de cada grupo y pida a ambos que se sienten frente al grupo.

Indicar al participante a favor de la leche que deberá persuadir al que la detesta a beber un poca, apoyándose de todos los argumentos posibles.

Aconsejar a la persona a quien le disguste la leche que no se deje influenciar fácilmente, pero si considera que los argumentos son válidos, procurando no exagerar.

Instruir al que le gusta la leche a que use cualquier táctica verbal posible, pero que no habrá el envase hasta que al que le disguste la leche, esté de acuerdo en probarla o hasta que esté convencido de que será la única manera de forzarlo de probar la leche.

En caso de no llegar a un acuerdo, indicar al resto del grupo que pueden participar aportando sus argumentos a favor de o en contra, pero desde sus lugares,

Cuando lleguen a un acuerdo ayudar a los participantes a abrir al cartón de leche y servirla en el vaso.

Propiciar la discusión de la experiencia destacando la idea de que debemos de estar abiertos al cambio de actitudes tanto con relación a nuestro trabajo como con relación a las personas con quien se convive, sobre todo a la pareja ya que muchas veces ante eventos inesperados en el grupo, ponemos barreras que impiden dicho cambio.

RECESO: 5minutos.

DINAMICA:3

Título: Balón.

Propósito: Analizar la importancia de una buena observación para evitar falsas interpretaciones en un grupo.

Tiempo: 45 minutos.

Material: Sillas y balón.

Procedimiento: Pedir a los participantes se siente formando un círculo y colocar en el centro del mismo un balón.

Comentar con el grupo que a continuación se llevará a cabo un ejercicio donde cada uno de los participantes reflexione sobre algo que quiera comunicar a los demás miembros del grupo.

Solicitar un voluntario a que pase al centro del grupo e indicar que ayudándose con el balón exprese un mensaje. Repetir el ejercicio con otros participantes.

Obtener conclusiones resaltando la necesidad de ser objetivos cuando se observa algo que llama nuestra atención, ya que sólo de esa manera logramos evitar falsas interpretaciones acerca de los hechos o fenómenos que se presentan en la interacción.

Posteriormente se les proporcionará al grupo información sobre las habilidades en el desarrollo de pensamientos funcionales.

Valoraciones erróneas.

Expectativas inadecuadas.

Interpretación de la conducta del otro.

DINAMICA: 4

Titulo: La tienda.

Propósito: Identificar los hechos de las interpretaciones.

Tiempo: 30 minutos.

Procedimiento: Los facilitadores piden atención del grupo y lee tres veces el siguiente pequeño relato. Luego pide a todos contestar las 11 preguntas, con base en la información dada en el pequeño relato.

Texto para leer (no se reparte).

En cuanto llega el comerciante prende la luz de la tienda de calzado y llega un hombre pidiendo dinero. El propietario abre la máquina registradora. El contenido de la máquina registradora fue retirado. El hombre salió corriendo. Inmediatamente se dio aviso a alguno de la policía.

Contesta si las siguientes preguntas son verdaderas, falsas o no sabes:

En cuanto al propietario encendió la luz de su tienda de calzado, llegó un hombre.

El ladrón fue un hombre.

El hombre no pidió dinero.

El que abrió la maquina registradora fue el propietario.

El propietario de la tienda de calzado retiró el contenido de la máquina registradora y salió corriendo.

Alguien abrió la máquina registradora.

Cuando el que pidió dinero se hizo con lo que había en la máquina registradora, salió corriendo.

Aunque había dinero en la maquina registradora la historia no dice que cantidad.

El ladrón pidió dinero al propietario.

La historia contiene acontecimientos que envuelven a tres personas: un propietario, un hombre que pidió dinero y un miembro de la policia.

Los siguientes acontecimientos de la historia son verdaderos: alguien pidió dinero, una máquina registradora fue abierta, su dinero fue retirado y un hombre salió corriendo de la tienda.

85

El ananá lisis de las respuestas provocará mucha discusión. Se tiene que insistir mucho en las siguientes preguntas: ¿ Estamos seguros que pasó así, no hay otras posibilidades? ¿ Estamos

seguros qué no pasó esto?

Una observación objetiva de los hechos es un elemento importante para evitar una interpretación irreal de la situación y así obtener la resolución no violenta de conflictos. Hay

que saber diferenciar entre hechos e interpretaciones.

Evaluación:

Se evaluara la sesión a través de 2 ensayos en donde se establezcan 2 situaciones desagradables por pareia y que lleven a cabo el análisis de los siguientes puntos:

1.- Reconocer la situación desagradable.

2.- Identificar los pensamientos que de manera automática están asignando a la situación.

 Examinar y analizar posibles exploraciones a favor y en contra que ayuden a crear ideas más reales.

Se considera como criterio de éxito que cubran los 3 puntos expuestos.

SEXTA SESION.

Objetivo: Que los participantes desarrollen y/o reestructuren pensamientos funcionales.

DINAMICA: I

Título: Riesgos temores v esperanzas,

Propósito: Establecer diferencias entre los temores reales e imaginarios por medio de su

análisis.

Tiempo: Ihora.

Material: Pizarrón y gises.

Procedimiento: Solicitar a los participantes expresen los riesgos, temores y esperanzas que sientan y los anoten en el pizarrón (pasando uno a uno) evitando que se analicen en ese momento.

86

Posteriormente se procede al análisis de cada uno de los rubros junto con los participantes; iniciando por aquellos que el grupo considere más comunes.

Realice una plenaria para que los participantes obtengan conclusiones, menciona la importancia de manifestar las expectativas y los temores individuales con el propósito de analizarlos.

RECESO: 5minutos.

#### **DINAMICA 2**

Título: Volar v sobrevivir.

Propósito: Proporcionar que los participantes experimenten la necesidad de dar y recibir ayuda.

Tiempo: 1 hora

Material: sillas, hojas de instrucciones (ver anexo 5), tachuelas, papel cascarón, maskin tape plastilina, cartón piedras, mascada y paliacates.

Procedimiento: Dividir al grupo en equipo de dos participantes ( los participantes que sobren fungirán como observadores.

Repartir a cada equipo la hoja de instrucciones (ver anexo 5) y pida que elijan el nombre de la línea aérea en la cual viajarán, consultándola en el listado que aparece en el anexo.

Se dará tiempo suficiente para lean las instrucciones y posteriormente se proporcionará el material necesario para llevar a cabo la actividad.

Los observadores se les dirá con anterioridad para que tengan antecedentes de la historia y su tarea consistirá como interactúan los sujetos.

Se realizará un plenaria con todo el grupo pidiendo primero a los observadores sus comentarios y después lo que experimentaron los participantes concluyendo la importancia de la ayuda recíproca a través de darle a conocer al otr@ lo que piensan o creen.

RECESO: 5 minutos.

#### DINÁMICA 3.

Título: Canje de bonos.

Propósito: Propiciar situaciones que favorezcan las relaciones positivas entre los participantes.

Tiempo: 50 minutos.

Material: Hojas blancas y lápices.

Procedimiento: Se les mencionará a los participantes que trabajaran con su pareja (real). Y se les pide que piensen cuando y en que situación su pareja les hizo sentir bien, que han aprendido de ella y/o les comunicó algo positivo.

Pedir que lo expresen por escrito y se lo entreguen a su pareja realizando así el canje de bonos. Una vez que todos hayan realizado su intercambio, se realiza la reunión plenaria para que se obtengan conclusiones.

Al concluir se les proporcionará información sobre los siguientes aspectos.

Reconocimiento y corrección de los pensamientos automáticos.

Verificación de predicciones.

Reestructuración de la perspectiva que se tiene de la pareja.

#### Evaluación:

Se valorara por medio de un ensayo por pareja la estructuración de pensamientos funcionales a través de los siguientes puntos:

- 1.- Retomar una situación desagradable anterior.
- 2.- Practicar explicaciones posibles de la conducta del otro de manera individual.
- 3.- Plantearlo con su pareja, para que ambos escuchen su punto de vista.
- 4.- Construir una explicación más real de la conducta del otro.

Se considera como criterio de éxito que cubran todos los puntos.

5.3.4. FASE IV.

HABILIDADES SEXUALES.

Objetivo: Sensibilizar a los participantes sobre la necesidad de aprender o reaprender el uso de la expresión corporal y verbal como medio de intercambio íntimo y sexual en la pareja.

Se iniciará con una reflexión de la sesión anterior a través de una plenaria.

SÉPTIMA SESIÓN:

Objetivo: Que los participantes empiecen a identificar la importancia de su cuerpo así lo que les gusta o no del mismo, así como sus partes erógenas.

DINÁMICA: I

Título: Cuerpos expresivos.

Propósito: Facilitar el conocimiento personal y la integración del grupo.

Tiempo: 30 minutos,

Material: Papeles pequeños.

Procedimiento: Se escribirán en cada papel el nombre de un animal (macho, hembra) haciendo tantos papeles como participante haya.

Se distribuyen los papeles y se les dice que durante 5 minutos sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar su pareja, cuando crean que la han encontrado, se toman del brazo y se queda en silencio, no pueden decir a su pareja que animal son.

Una vez que todos tienen su pareja, dicen que animal estaban representando cada uno para ver si acertaron, se pide a cada pareja que se presenten mutuamente y después a todo el grupo, mencionando los datos personales de su compañero.

Posteriormente se realizará una plenaria y se solicitan las opiniones acerca de la experiencia vivida.

DINÁMICA: 2

Título: Cinco sentido autoevaluativos.

Propósito: Propiciar la apertura de los miembros de grupo, así como la identificación y conocimiento de los mismos.

Tiempo: 45 minutos.

Material: Hoja para el participante (ver anexo 6)

Procedimiento: Se inicia el ejercicio con una invitación a la reflexión acerca de las experiencias placenteras que cada persona haya tenido en cualquier momento de su vida.

A continuación se le pide que seleccionen entre sus experiencias más agradables tres cosas que les guste oler; tres que les guste ver; tres que les guste probar; tres que les guste tocar y tres que les guste oír.

Se reparte la hoja (el anexo 6) a cada participante y se pide que en ella anoten sus experiencias. En esta fase de la dinámica es muy importante crear una atmósfera de animación, confianza y amplia libertad para que los participantes elijan al o los compañeros con quienes deseen compartir sus experiencias.

Se les solicita a los equipos que concluyan tres respuestas por cada uno de los sentidos y que las pongan en hojas de rotafolio; al concluir se colgarán en las paredes.

El facilitador con ayuda del grupo retoma los factores a identificar los conceptos vertidos por los equipos, señalando en ellos cuáles son personas, ideas, cosas y lugares.

Finalmente se propicia que se llegue a conclusiones pudiendo enfatizar en cada factor.

RECESO: 10 minutos.

DINAMICA: 3

Título: Lo que me gusta de mi cuerpo.

Propósito: Identificar las partes de su cuerpo que les gustan y cuales no.

Tiempo: 35 minutos.

Material: hojas blancas, marcadores suficientes y cinta adhesiva.

Procedimiento: Se les repartirá una hoja a cada participante y un marcador, se les pedirá que la corten a la mitad y después escriban en una de estas mitades como título lo que me gusta de mi cuerpo es y en la otra mitad lo que no me gusta de mi cuerpo es; pidiendo que escriban una parte del cuerpo en cada hoja con letra muy grande. Cuando acaben se les pide que se peguen las hojas en esa parte del cuerpo que escogieron y empiecen a desplazarse por el aula intentando observar lo que han escrito sus demás compañeros. Cuando todos hayan observado se les pedirá que con las tres personas que tienen más cercanas si sienten en el piso y compartan por que si o no les gustan esas partes de su cuerpo, si fue fácil identificarlas, escribirlas y mostrarlas.

Posteriormente se realizará una plenaria, buscando llegar a conclusiones pidiendo la opinión de las experiencias.

#### DINAMICA: 4

Título: Conociéndome

Propósito: Identificar cualidades y defectos de sí mismos.

Tiempo: 15 minutos.

Material: Hojas y lápices.

Procedimiento: A cada participante se le dará una hoja bajo la consigna de hacer dos listas, una de cualidades y otra de defectos que identifiquen en sí mismos. Posteriormente se harán equipos de 3 o 4 personas para compartir lo escrito. Tiempo después se realizará una plenaria pidiendo opiniones y comentarios de sus experiencias buscando concluir la importancia de conocer las cualidades y reconocerlas así como los defectos para poder manejarlos y así propiciar la satisfacción personal y una mejor relación interpersonal.

Se dejará un ejercicio a realizar en casa en donde de observen de manera personal desnudos ante el espejo.

Al concluir se dará información sobre la importancia de la autoestima y cómo ésta influye en la relación de pareja y sobretodo en el ámbito sexual de la misma.



#### Evaluación:

Se valorarán por medio de un ensayo por pareja que:

Planten una situación de fantasia sexual que cubra los siguientes puntos:

- 1.- Expresar ante el otro que me gusta o gustaria que toque de mi cuerpo.
- 2.- Expresar ante el otro que no me gusta o no me gustaria que toque de mi cuerpo.
- 3.- Disposición a escuchar.
- 4.- Plantear de común acuerdo en que lugar les gustaria llevar a cabo dicha fantasía.
- 5.- Encontrar como, cuando y de que manera lo llevarian a cabo.
- 6.- Llevarlo a cabo.

Se considerara como criterio de exito que lo hagan por escrito y cubran 5 de los 6 puntos.

#### OCTAVA SESION:

Objetivo: Que los participantes se sensibilicen sobre la importancia del juego erótico como parte de la relación sexual.

Se iniciará la sesión realizando una plenaria en donde se pedirá los comentarios de cómo se sintieron con la sesión anterior, ante la realización del ejercicio y como se sienten hoy.

#### DINAMICA: I

Titulo: Splash.

Propósito: Favorecer los cambios de actitud hacia el contacto físico, distenderse, cohesionar al grupo, tomar contacto físico y quitar prejuicios.

Tiempo: 15 minutos.

Procedimiento: El (a) facilitador (a) trata de pasar la roña tocando a alguien. Si lo consigue esta será la nueva persona con la roña. Para tratar de evitar que pasen la roña se puede, en cualquier momento, pararse juntando las manos (dando una palmada con los brazos estirados al tiempo que se grita "splash". A partir de ese momento quedas inmóvil en la misma posición.

Para reanimar a los que está inmóviles alguien tiene que entrar dentro del hueco que forman con sus brazos y darle un beso. Mientras se está dentro de los brazos sin darle un beso las dos personas están en zona libre, sin que puedan pasarles la roña.

Se concluirá cuando la mayoria de los participantes haya sido abrazado o besado.

DINAMICA: 2

Título: La maleta de la vida.

Propósito: Identificar en sí mismo (a) alcances y limitaciones.

Tiempo: 20 minutos.

Material: Hojas y lápices.

Procedimiento: El facilitador repartirá las hojas y empezará a decir. "imagina que realizarás un viaje realmente interesante y para que este viaje sea un éxito necesitas pensar muy bien qué es lo que llevarás en tu maleta". Posteriormente se pedirá a los participantes que identifiquen aquellas características positivas que supongan les servirán para dicho viaje. Por lo que se les pide a los participantes que la hoja que se les dio la doblen a la mitad y en la primera de éstas escriban "lo que me llevo" y en la otra escriban "lo que dejo". Preguntando ¿ y que harás con lo que no te sirva?

Se realizará una plenaria pidiendo opiniones y comentarios ante la actividad intentando focalizar la conclusión hacía los aspectos negativos y sobretodo positivo como un valor especial que tiene cada individuo por el sólo hecho de existir. Invitando a seguir aumentando las características positivas que se tienen e ir disminuyendo o modificando las negativas.

**RECESO: 10minutos** 

DINAMICA: 3
Título: Masaies

Propósito: Propiciar el dar y recibir atenciones y caricias facilitando el proceso de aprender cómo cada uno reacciona ante un bombardeo de sensaciones táctiles.

Tiempo: 60ª 90 minutos.

Material: Aula amplia y sin obstáculos, colchoneta o cobijas aceite o loción para masaje, velas y/o varitas aromáticas grabadora y música relajante.

Procedimiento: El facilitador pide que se formen parejas (si es posible con su pareja real) y que se acomoden distribuyéndose cómodamente en todo el salón ( zapatos, calcetines y cualquier otra ropa innecesaria será dejada a un lado).

Después explicará que la experiencia del masaje involucra sentimientos de confianza y aprendizaje para lograr abandonar las sensaciones de rigidez y de esta manera, cada participante se hará más consiente de sí mismo, su ternura y sus sentimientos, acerca de dar y recibir afecto.

Se prenderán las velas o las varitas y se pondrá la música.

Alguno de la pareja se acostará y el otro empezará a poner aceite o crema en posiciones accesibles del cuerpo del primero, se iniciará por el cuello, los hombros, la espalda, los brazos, los antebrazos y las manos, poco después seguirá el contacto con el cuerpo y bajará hasta los pies empezarán por los dedos, empeine, planta del pie, talón, tobillo, pantorrilla y rodilla.

Es importante subrayar que deben intentar mostrar interés y cariño con el contacto. El participante que recibe el masaje deberá cerrar los ojos y tratar de alejar su rigidez, relajarse y disfrutar el masaje y las sensaciones táctiles que éste genere.

El facilitador avisará a los participantes que proporcionan el masaje el momento de rotar los papeles.

La discusión se puede llevar a cabo entre masaje y masaje, aunque efectuarla cuando todos han proporcionado y recibido masaje es más recomendable.

Durante la discusión es conveniente concentrarse en los siguientes puntos:

Cuando se recibía masaje: ¿Cuáles eran sus sentimientos? ¿Se sintieron incómodos en algún momento? ¿Cuándo? ¿Cómo superaron este sentimiento? ¿Cómo percibieron a quienes les proporcionó el masaje? ¿Qué sintieron al recibir el masaje? ¿Qué aprendieron acerca de ustedes y de los otros participantes?.

Si la persona a la que se le está proporcionando el masaje se le pide que verbalice sus sentimientos y sensaciones, se cuenta con la posibilidad de incrementar en el participante su capacidad de manifestación personal, por un lado y por otro, el grupo contará con mayores elementos para la discusión. Se suele emplear esta variable en el entrenamiento de la asertividad.

Al concluir se proporcionará información sobre algunas las habilidades sexuales.

Al finalizar el taller se aplicará nuevamente el cuestionario inicial (anexo 1).

Evaluación:

Se evaluará por pareja que lleven a la práctica su fantasía sexual. Planteada en la sesión anterior. Los puntos serán:

- 1.- Hablar de la experiencia
- 2.- Hablar de los funciono o no de lo que plantearon.
- 3.- Creación de futuras fantasías.

Se considerará como criterio de éxito que se cubran todos los puntos.

En caso de no cubrir los puntos. Se les pedirá que modifiquen la fantasia y/o que creen una nueva.

Posteriormente se les invitarà a los participantes a realizar reflexiones acerca de las vivencias del taller con el fin de manejar retroalimentación y cerrar aquellas emociones, sentimientos, dudas e inquietudes que se generaron a lo largo del taller.

## CONCLUSIÓN.

Como hemos podido observar a lo largo del presente trabajo la satisfacción marital ha estado rodeada y sumergida en diferencias teóricas para explicarla de una manera práctica, esto probablemente suceda por que nos enfrentamos a un aspecto subjetivo del ser humano y por lo mismo toda la información que nos proporciona las parejas viene directamente de su subjetividad, debido a que cada cual tiene una idea de cómo construir y vivir su propia satisfacción marital y por tanto su manera de concebirla depende de su estado emocional al momento de investigarla por lo que dar una definición de lo que favorece a la satisfacción marital no es fácil, debido a que influyen en ellas diferentes factores tanto externos como internos; con respecto a los primeros podríamos hacer referencia a un factor muy relevante y es el cambio experimentado en las últimas décadas, por la estructura familiar.

En efecto, la creciente industrialización de la sociedad, la liberación de las costumbres, el desarrollo de la reivindicación feminista han alterado los papeles de los miembros de la pareja y facilitado la manifestación de sus conflictos. La mujer comienza a tener acceso a la educación, al mundo del trabajo, se cuestiona su papel de madre y esposa, exige condiciones de igualdad y respeto; habla más de sus intereses y tiene una actitud más crítica e independiente ante su realidad, el hombre por su parte también empieza a ser cuestionado y sufre de algún modo esta situación.

Con respecto a los factores internos (emociones, percepciones, sensaciones, y sentimientos) y en los cuales la Psicología tiene incidencia nos dimos a la tarca de buscar y plasmar elementos que nos permitieran no sólo explicar a al satisfacción marital sino promover, facilitar y desarrollar la enseñanza, aprendizaje y retroalimentación de habilidades que favorecen y enriquecen la satisfacción marital a nivel personal.

Ahora bien, el presente trabajo se basa en el modelo cognitivo conductual el cual aborda a la satisfacción marital bajo una perspectiva experimental, teórica y clínica que está encaminada a lograr la satisfacción y funcionalidad dela misma. Así mismo, dicho modelo incide tanto en las habilidades que deben de aprender cada uno de los integrantes de la pareja como en las cogniciones de los mismos, las cuales incluyen las valoraciones y pensamientos que cada uno

hace de su propio contexto y de sí mismo a partir de sus propias experiencias y que obviamente se relacionan con su conducta.

Por tal motivo la funcionalidad de una relación de pareja va a depender; en gran medida, de la(s) habilidades que cada integrante de la misma tenga para comunicarse positivamente. además para enfrentarse y solucionar los problemas que se le presenta y a para lograr un conocimiento mutuo y personal (sexual que favorezca su interacción).

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

Por lo cual nuestra propuesta esta encaminada a facilitar y promover habilidades que le permitan a las parejas desarrollar y enriquecer sus habilidades para comunicarse, solucionar y enfrentarse a los problemas, identificar pensamientos funcionales y promover una práctica sexual abierta a sus posibilidades, que los lleve a una satisfacción marital plena en el sentido de enfrentarse con armas y elementos a los diferentes ciclos y variables ambientales que sin duda alguna enfrentaran a lo largo de sus vidas.

Dicha propuesta tendrá como alcances permitir a las parejas la resolución de problemas en sus siguientes etapas del ciclo vital de la familia de manera independiente, es decir, facilitará la posibilidad de matrimonios autónomos, parejas unidas, comprometidas y sobre todo satisfechas con su vida conyugal.

Sin embargo una de las limitaciones de dicho trabajo, será el no realizar un trabajo individual (es decir en pareja), sino en forma conjunta con otros matrimonios.



#### REFERENCIAS.

Acevedo, I. A.(1995). Aprender jugando 2. Limusa. México.

Ackerman, N.W. (1988). Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Paídos. Buenos Aires.

Aguilar, K.F. (1984).20 formas de amargarse la vida. Paídos. México.

Alvarado, M.J.E., Sánchez, S.L.A. (1997) "La evaluación de valores y principios familiares que influyen en las nuevas relaciones de pareja". Tesis. México, Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Alvarez, G.J.J.L. (1990), Elementos de sexología. Mc. Graw Hill. México.

Anderson, M.(1980). Sociología de la familia. México. F.C.E.

Andolfi, C.(1990). Sociología, Siglo XXI. México.

Anguiano, S.S. (1990). "La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de repertorios conductuales en la pareja: Alternativas cognitivo-conductual". Tesis. México, Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Ballesteros y Carboles. (1989). Evaluación conductual. Pirámide. Madrid.

Barrios, L., Martínez, V. (1991). "La elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes: Una alternativa cognitivo-conductual". Tesis. México. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Batiz, V.O.I. (1996). "Relaciones familiares de adolescentes y el desempeño académico". Tesis. México. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Becerra G.M.; García, L.M. (1997), "La caracterización de familias desintegradas con un miembro que padece retardo en el desarrollo vista desde el marco sistémico estructural". Tesis. México. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Beck, A.T. (1996). Con el amor no basta. Paídos México.

Blanco, H.S. (1998). "Etapas del Ciclo Vital de la Familia." Tesis. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Bueno, B.(1985). Relaciones de pareja: Principales modelos técnicos. Bollao. Besclée de Bauber.

Caparros, N. (1981). Crisis de la familia: resolución de vivir. Madrid. Marfil.

Casado, L.L.(1991). La nueva pareja. Barcelona. Kairos.

Costa y Serrat. (1995). Terapia de pareja: Un enfoque conductual. Alianza, México.

Chávez, H. Y Orduño J. (2000) "Los estilos de comunicación dentro de la satisfacción marital". Tesis de Lic. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Chávez, L.A. (1994). "Curso taller comunicación y solución de problemas en la pareja".

Tesis. México, Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Díaz Loving y cols. (1997).Revista de Psicología y Personalidad. Asoc. Mex. De Psicología Social. Vol. XIII. Num. 1.

Engels, F.(1980). El origen de la familia , la propiedad. y el estado. México. Mexicanos Unidos.

Ehrlich, M.I. (1989). Los esposos, las esposas y sus hijos. Trilllas. México.

Ellis, A.(1980). Razón y emoción en psicoterapia. D. D. B. México.

Estrada, L. (1993). El ciclo vital de la familia. México. Posada.

Evans, P. E. (1964). Instituciones de la sociedad primitiva. Escuela Nacional de Antropología e Historia. México.

Franco,O.(1979).La educación laboral de los niños en el hogar. Habana. Pueblo y Educación.

Fromm, E.(1980). El arte de amar. Barcelona. Paidos.

Gomezjara, F.A.(1982). Sociología. México. Porrúa.

Gonzalez, C.M. y Vallejo, B.(1995). "Estrategia para facilitar la comunicación funcional de las parejas : Una aproximación cognitivo conductual". Tesis de Lic. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Goodrich, T. y Rampage, Ch. (1989). Terapia familiar feminista. México. Paídos.

Harris, C.C.(1986). Familia y sociedad industrial. Barcelona. Paídos.

Horton, P.B. y Hunt, Ch. L. (1984). Sociología. México. MacGrawHill.

Jackson, (1984). Comunicación, familia y matrimonio. Nueva Visión. Buenos Aires.

Juárez, L.D. y Moreno, R.M.(1995). "Actitud hacia la doble jornada de trabajo femenino y la relación de pareja". Tesis de Lic. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus iztacala.

Kubli, A.E.(1989). Elige bien a tu pareja. México. Pax-México.

Lederer, W. y Jackson, D. (1986). The Marages of Marriage. New York, w.w. Norton.

Lima, R. G; Vázquez, V.G. (1997). "Análisis de sistemas familiares con el padre alcohólico en la etapa del ciclo vital del nido vació". Tesis. México. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Lindauer (1992). Como lograr una satisfacción, vida armónica. México. Libra.

Luna, L. Y Méndez, L. (1997). "Manual informativo sobre la elección de pareja una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común". Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Mac Namara, R. y Bahr. R. (1980). The dimensionality of marital role satisfaction. Juarnal of marriage and the family, 42, 45-55.

Masters y Jhonson, (1981). El vínculo del placer. Relaciones Humanas. Psicología II. México, Grifaldo.

Medina, G. A; Polo, C.T. (1997). "La estructura familiar con el padre alcohólico familia en la etapa del ciclo vital la adolescencia". Tesis. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Michel, A.(1974). Sociología de la familia y del matrimonio. Barcelona. Península.

Miller (1976). Multivariat develop mental model of Marital Satisfaction. Juarnal of Marriage of family, feb.

Montañez, S.(1998). " El concepto del inconsciente para Sigmund Freud: Conflicto de pareja desde el psicoanálisis". Tesis. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Moreno, D.L.A. (1997). "Las falsas interpretaciones en la relación de pareja: Una estrategia preventiva cognitivo conductual". Tesis. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Mota, A; Ponce, A. (1994) "Desarrollo de habilidades interactivas en las áreas de comunicación y sexualidad: Una aproximación cognitivo —conductual.". Tesis de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Minuchin, S; Fishman, H. (1992). Técnicas de terapia familiar. Paídos. México.

Munguia, C.M (1994). "Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: Boletín de información". Tesina para Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. ENEPI.

Ochoa, A. (1997). Anorgasmia. Familia Saludable. Año 7, No. 8.

O'Neill N., O'Neill G. (1976). Matrimonio Abierto. México. Ed. Grijalbo.

Peña, M. (1998). "La autoestima en la relación de pareja". Tesis. Carrera de Psicologia. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

Phillip, H. B. (1995). Terapia pareja. Piramide. Marcy H. Bonstein.

Pineda. G.V. Ramírez, V.P. (1997)."Una alternativa preventiva Cognitivo-Conductual para las relaciones destructivas de pareja". Tesis para Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. ENEPI.

Puget, J., Bernad, M., Games, G. y Romano E. (1991). El grupo y sus configuraciones terapia psicoanalítica. Buenos Aires. Hogar Editorial

Reyes, D.D. (1996)." Nivel de escolaridad y sexo en la satisfacción marital". Tesis para la Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. ENEPI.

Reyes y Vieyra (1996). " Estudio comparativo entre mujeres provenientes de familias de un solo progenitor. A través de la estructura de su familia actual". Tesis. Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Rivera, O. M. (1993). "La elección de pareja réplica del modelo familiar y consecuencias negativas en los hijos". Tesis en Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. ENEPI.

Sánchez, (1980). Familia y sociedad mexicana . México. Cuadernos.

Sánchez, O. M. (1997). "Incidencia del machismo y su relación con la estructura familiar en la etapa del ciclo vital en familias con hijos pequeños". Tesis. Carrera de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala

Secretaria de Educación Pública .Compilación de Técnicas Didácticas y Vivénciales. Vol. II. México. Año 2000.

Stemberg, R. (1990). El triángulo del amor. Paídos. México.

Soifer, (1980). Psicodinamismo de la familia con niños. Buenos Aires. Kapelu

Villavicencio, P. (1999)." Análisis de pareja y familia desde el enfoque sistémico". Tesis en la Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. ENEPI.

Zaldivar, M.M.R., Zavala, G.M.P.(1993)."Estudio de la estructura familiar mexicana y su influencia en el desarrollo de conductas delictivas de internos del reclusorio preventivo de nov. 1991 a may, 1992." Tesis de Lic. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala.

ANEXOS

# ANEXO1

# CUESTIONARIO

Sexo: Edad:

Tiempo de convivencia:	
Escolaridad,	
Conteste el presente las siguientes preguntas lo má	ás ampliamente posible.
૮ Qué es la comunicación?.	
¿Qué factores o puntos intervienen en al comunicac	ión?
¿Cómo considera su comunicación con su pareja?	
¿Porqué?	

¿Cuál sería el papel de la comunicación no verbal en su relación de pareja?

¿Qué es una idea o pensamiento racional?

Cite algunos ejemplos.

¿Cuáles serían los pensamientos funcionales?

¿Qué es un problema?



¿Cuáles serían lo pasos para resolver un problema?

¿Cómo es su vida sexual de pareja?

¿Qué significa el juego amoroso?

¿Dónde le gusta que le toque su pareja?

¿Cuáles son sus fantasías sexuales?

¿Se han realizado con su pareja?

Gracias por su participación.

# ANEXO 2.

# Sabemos Escuchar.

CUE	CT	IAN		$\sim$
CUE	3 I I	IUIN	AA	IU.

Instrucciones:

CC

Contesta el siguiente cuestionario tomando en cuent	a las claves,	la prin	r
olumna se refiere a sus actitudes y la segunda a las que	observa en si	u pareja	а
Claves:			
Cierto			
En ocasiones.			
Falso.			
YO PAREJA			
1. Me gusta escuchar cuando alguien está hablando.	( )	( )	
2. Acostumbro a animar a los demás para que hablen.	( )	( )	
3. Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persor	na		
que está hablando.	( )	( )	
4. Escucho con la misma atención si el que habla es			
hombre o mujer, joven o viejo.	( )	( )	
5.Escucho con la misma o parecida atención si el que			
habla es mi amigo, mi conocido o si es desconocido.	· ( )	()	
6. Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando te hable	o. ( )	( )	
7. Miro a la persona con la que estoy hablando.	( )	( )	
8.Me concentro en lo que estoy oyendo, ignorando las			
distintas reacciones que ocurren a mi alrededor.	( )	( )	
9.Sonrío o demuestro que estoy de acuerdo con lo que o	licen.		
Animo a la persona que está hablando.	( )	(,)	
10. Pienso en lo que otra persona me está diciendo.	( )	( )	
11. Trato de comprender lo que me dicen.	()	( )	
12. Trato de escudriñar por qué lo dicen.	( )	( )	
13.Deio terminar de hablar a quien tomo la palabra sin			

interrumpir.	( )	( )
14. Cuando alguien que está hablando duda en decir		
algo animo para que siga hablando.	( )	( )
15. Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron		
y pregunto si eso fue realmente lo que quisieron comunicar.	( )	( )
16. Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta		
que hayan terminado de exponerlas.	()	( )
17. Sé escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar		
demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario,	YO	PAREJA
sus gestos o su apariencia física.	()	( )
18.Escucho aunque puedo anticipar lo que va a decir.	( )	( )
19. Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor.	(·)	( )
20. Pido en caso necesario que el otro explique en qué		
sentido esta usando tal o cual palabra.	()	()

## ANEXO 3.

# El Legado.

Instrucciones.

Una maestra anciana, viuda y sin familia, que amaba a los animales y miembro de varias sociedades civiles, acaba de morir. Tenía varios animales de distintas especies a los que cuidaba con cariño.

En su testamento deja su pequeño zoológico a sociedades o personas, pero sin especificar qué animal se le confiará a cada quien. Por tanto, le corresponde a sus albaceas tomar la decisión encontrándose muy confundidos.

Ayudémosle a decidir.

# Los animales son:

- 6 Peces Tropicales
- 1Perro San Bernardo
- 1 Gato Siamés macho
- 2 Parejas de Ratones blancos
- 1 Perro de caza
- 1 Canario
- 1 Pareja de Hamsters
- 1 Pareja de Monos
- 1 Loro
- 1 Boa Constrictor (3.10ms).

# ANEXO 4.

# Los Herederos.

- 1 Comunidad de ancianos (hombres y mujeres)
- 1 Grupo de jóvenes (hogar de Jóvenes)
- 1 Anciana sola (62 años)
- 1 Familia (padre, madre, cuatro niños de 3 a 8 años, anticuarios)
- 2 Trabajadores (hermanos, emigrados Búlgaros)
- 1 Colonia de vacacionistas (niñ@s de 6 a 12 años)
- 1 Mecanógrafa (soltera de 29 años)
- 1 Granjero (45 años)
- 1 Internado escolar de adolescentes
- 1 Cura de pueblo (50 años)
- 1 Niña enferma (en silla de ruedas de 10 años).

ANEXO 5.

Instrucciones para los equipos

Cada equipo tendrá un avión para manejar, cada uno elige el nombre y nacionalidad de su equipo.

Air France (francia)

Bristinsh Airways (Inglés)

Aéreo México (Mexicano)

Avianca (Venezolano)

American Airlines (Norte Americano)

Japan Airlines (Japonés)

Lufthansa (Alemán)

Air India (Hindú)

Al día siguiente se efectuará en Rumania, el XXV Campeonato de Gimnasia.

En los distintos aviones viajan un piloto y un copiloto, así como los representantes de cada uno de los países que compiten en esta justa deportiva.

Los aviones despegan y aproximadamente a las dos horas de vuelo cada uno sufre un accidente cayendo de picada y se estrella.

Tanto el piloto como el copiloto quedan inconscientes y al despertar se dan cuenta de que son únicos sobrevivientes aunque han quedado bastante heridos. El piloto queda clego; el copiloto mudo con los brazos inservibles ( en este momento se vendan los ojos al piloto y se amordaza y amarran las manos del copiloto).

Después de tres días y sin haber bebido ni una gota de agua, la encuentran por fin y sacian su sed.

Sin embargo, como no saben cuanto tiempo caminarán hasta encontrar algún poblado, deben buscar la manera de hacer un recipiente en el que puedan llevar el agua durante su camino.

Ellos deberán elaborar su vasija con los objetos que se les proporcionarán los cuales supuestamente encontraron en el campo, trabajarán sentados en el suelo.

ANEXO 6.

Hoja para el participante.

El hombre, normalmente, cuenta con cinco sentidos. Estos funcionan como cinco ventanas a través de las cuales el hombre percibe el nombre que lo rodea.

Existen personas que tienen estas ventanas abiertas, medio cerradas o completamente cerradas, el siguiente ejercicio le dará oportunidad de darse cuenta qué tan abiertos se encuentran sus sentidos.

Instrucciones:

Plense y recuerde situaciones positivas y agradables que le hayan dejado a usted una grata experiencia. Reflexione sobre esos lugares, personas, ideas o casos que lo han estimulado en aquellas vivencias gratificantes.

Escoja tres respuestas, lo más concretas posible para cada uno de los sentidos, que contesten a esta pregunta:

¿Qué me agrada especialmente Ver?

Oir?

Oler?

Saborear?

Tocar?

TESIS CON FALLA DE ORIGEN