



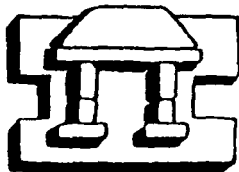
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“LA INFLUENCIA DEL CINE Y LA RADIO EN LA RELACION DE PAREJA DESDE UN ENFOQUE COGNITIVO - CONDUCTUAL”

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE: LICENCIADO EN PSICOLOGIA PRESENTAN: ARROYO RIVERA / MARIA DE LOURDES ORTEGA PÉREZ MARTHA ROCIO

ASESOR: EDY AVILA RAMOS
DICTAMINADORES: JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES
ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN



IZTACALA

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO

2602

TESIS CON FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mi madre simplemente por todo, y le agradezco el apoyo que me ha dado.

A Carmen y Efraim por confiar y creer en mi, por todo el aprendizaje que he obtenido durante todo este tiempo.

A Luis Enrique porque sin su ayuda, apoyo, comprensión y tolerancia éste trabajo no existiera, gracias.

Enrique, Esteban y Edy agradezco el que fueron y son fuente de inspiración para mí, de desarrollo personal.

A Luli por ser mi compañera y amiga durante ésta travesía tan emocionante y llena de aprendizaje.

Martha Rocio Ortega Pérez

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

*Gracias Dios mío por haberme dado vida, salud,
y fuerzas para alcanzar esta meta con gran satisfacción.*

Mami:

*De no ser por ti, simplemente yo no estaría
aquí; infinitamente te estoy agradecida por todo lo
que me has dado, por todo lo que me enseñaste, por
tus sacrificios y por todo tu amor. Te quiero mucho y
estoy orgullosa de ti.*

Tía Lina:

*Mi segunda mamá, te agradezco todo tu amor,
apoyo incondicional y los grandes esfuerzos que
has hecho por mí. Te quiero y admiro mucho.*

Dany:

*Mi amigo, novio y esposo, lo que te diga es
poco comparado con lo que he recibido de ti. Tu
compañía es irremplazable y muy valiosa para mí.
Mil gracias por tu comprensión, apoyo y tolerancia.
Te amo.*

*A mis asesores les agradezco sus valiosos conocimientos.
Me alegra enormemente el saber que no sólo colaboraron en mi
formación académica, sino que ustedes, como pocas personas,
realmente conocen el significado de EDUCACIÓN,
y en la mía, ustedes fueron parte fundamental.*

*Edy, me enorgullece poder decir
que más que mi asesor y profesor
eres un muy buen amigo
en quien se puede confiar.*

*Vaquero, tu actitud relajada
y tus extensos conocimientos
reflejan a una persona muy inteligente
digna de ser admirada.*

*Enrique, gracias a tus comentarios
que son una valiosa guía te has
convertido en la "conciencia" que
llevo en el hombro y me hace
reflexionar.*

*Rocio:
Gracias por tus aportaciones
y buenas ideas. ¡¡¡Lo logramos!!!*

*Gracias a todas las personas que
confiaron en mí y me apoyaron
para alcanzar esta meta. Mi eterno
cariño y agradecimiento.*

*Atentamente
Lourdes*

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

	Página
CAPÍTULO 1. Antecedentes teóricos del modelo cognitivo-conductual.	1
CAPÍTULO 2. Relaciones de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual.	13
2.1. Relación de pareja.	14
2.2. Pareja actual.	20
2.3. Problemática.	22
2.3.1. Falsas expectativas.	25
2.3.2. Habilidades de comunicación.	30
2.3.3. Sexualidad.	38
2.3.4. Creencias culturales y religiosas.	52
2.3.5. Economía.	65
CAPÍTULO 3. Terapia de pareja.	75
3.1. Relajación.	78
3.2. Modelado.	86
3.3. Moldeamiento.	88
3.4. Juego de roles.	89
3.5. Instrucción.	91
3.6. Autocontrol	92
3.7. Asignación de tareas.	97
3.8. Contrato conductual.	98
3.9. Solución de problemas.	99
3.10. Inoculación de estrés.	103
3.11 Entrenamiento asertivo.	105
3.12. Desensibilización sistemática.	111

3.13. Terapia Racional Emotiva (TRE).	113
3.14. Reestructuración cognitiva.	116
3.15. Terapia sexual.	119
CAPÍTULO 4. Influencia del cine y la radio en la relación de pareja.	123
4.1. Medios de comunicación.	123
4.2. Cine.	141
4.2.1. Influencia en el individuo.	146
4.2.2. Influencia en la relación de pareja.	155
4.2.3. Tipo de cine.	177
4.2.4. Géneros en el cine.	179
4.3. Radio.	181
4.3.1. Influencia en el individuo.	184
4.3.2. Influencia en la relación de pareja.	188
4.3.3. Tipo de programación.	207
4.3.4. Tipo de música.	209
CONCLUSIONES	213
BIBLIOGRAFÍA	221

RESUMEN

Actualmente, el establecer y mantener una relación de pareja se ha convertido en una experiencia que abarca aspectos positivos y conflictivos para los individuos, éstos últimos han sido motivo de varias investigaciones psicológicas que ha desarrollado la teoría cognitivo-conductual.

Esta corriente tiene como principio básico el aprendizaje de nuevas formas de comportamiento y establece que los determinantes ambientales, situacionales y sociales ejercen influencia sobre la conducta.

Del mismo modo se ha observado la gran influencia que tienen los medios de comunicación en la formación y mantenimiento de roles y en la construcción de patrones conductuales.

El objetivo del presente trabajo es investigar la influencia del cine y la radio en la relación de pareja; para ello se realizó una revisión teórica sobre la terapia de pareja, así como de la influencia del cine y la radio en el comportamiento humano y consecuentemente en la pareja.

Encontrándose que el cine ha servido de guía visual de "cómo se debe de" comportar una pareja dentro de su relación, además de cómo interactuar con su medio; por otro lado la radio es la guía auditiva de "cómo vivir" las emociones, en general es una adquisición de estereotipos, afectando así los diferentes aspectos que conforman la relación de pareja, por ejemplo: las expectativas, la comunicación, la sexualidad, las creencias culturales y la economía.

Finalmente, en el caso de la relación de pareja, se ha encontrado que las personas se ven influidas por el cine y la radio puesto que toman como referencia lo que dicen las canciones o películas para: formar sus expectativas de pareja, sentirse identificado con un grupo de personas, modificar su propia conducta y cubrir necesidades personales. Por tal motivo, se han de tomar en cuenta las canciones y las películas, para analizar cómo es nuestra relación de pareja y no necesariamente seguir al pie de la letra lo que nos dictan.

INTRODUCCIÓN

Una de las principales preocupaciones de nuestros tiempos es el tema de la familia y lo que ésta implica: los hijos, la educación de éstos, la comunicación entre los integrantes de la familia, los valores, entre otros aspectos. Otro tema de interés es cómo se desarrollan dichos aspectos.

Asimismo, es importante atender al papel altamente influyente de los medios de comunicación en la formación y mantenimiento de géneros y roles, así como en la construcción de patrones conductuales y comportamentales.

Como psicólogos, nos interesa encontrar las herramientas para tratar los problemas frecuentes que se desprenden de las relaciones de pareja; para ello es necesario contar con una base teórica que sustente las técnicas utilizables en dichos conflictos.

Una de las corrientes teóricas que se ha encargado de estudiar el fenómeno de las relaciones sociales del individuo, ha sido la cognitivo-conductual y ha encontrado que el medio ambiente: la familia, la sociedad, los proyectos personales, etc., son factores importantes que pueden o no favorecer las relaciones interpersonales.

Por ello, se ha de prestar atención a los estímulos ambientales que están teniendo efecto en el comportamiento de los pacientes de la terapia de pareja, tanto en su lugar de origen, sus valores, creencias e ideología, así como sus amistades, tipo de entretenimiento que le agrada (cine, teatro, televisión, radio, revistas, etc.), sus distracciones, qué música escucha, ya que probablemente éstos sean factores muy importantes que influyan en sus conductas individuales y con su pareja.

De aquí surge la pregunta que guió este estudio ¿Qué influencia tienen el cine y la radio en la relación de pareja?. Podemos considerar que, si éstos son medios externos que se encuentran en el ambiente de los individuos y las personas que han establecido una relación de pareja se exponen a ellos, entonces se hallarán susceptibles a ser influenciados por el cine y la radio, jugando un papel

de estímulos discriminativos, sean positivos o negativos, que afectarán la relación de pareja.

De modo que el objetivo del presente trabajo fue investigar la influencia del cine y la radio en la relación de pareja. Para alcanzar tal objetivo, se realizó una revisión teórica acerca de la terapia de pareja y la influencia del cine y la radio en el comportamiento humano y sus consecuencias en la relación de pareja. Esto se desglosa de la siguiente manera:

En el **capítulo 1** se realizó una revisión histórica de la corriente psicológica cognitivo-conductual sobre cuáles son los fundamentos teóricos que permiten la creación y desarrollo de esta corriente, que es la línea que se conserva a lo largo del presente trabajo.

En el **capítulo 2** se investigó la conformación de la relación de pareja: las principales necesidades, tipos de pareja, la pareja actual; se describen también los diferentes aspectos que intervienen en una relación de pareja y que en determinado momento pueden llegar a ser conflictivas, por ejemplo: expectativas, comunicación, sexualidad, creencias culturales y religiosas y economía.

A continuación se explican algunas de las técnicas conductuales utilizadas en la terapia de pareja y de las que se vale el psicólogo en su desempeño clínico, mismas que han demostrado favorecer los diferentes aspectos que intervienen en la relación de pareja; esto es abordado en el **capítulo 3**.

Finalmente, en el **capítulo 4** se hace un análisis sobre el cine y la radio y su influencia en el individuo y, consecuentemente, en la pareja; para ello se eligieron algunas canciones y películas que dan muestra de este fenómeno, de cómo los medios han sido un factor primordial para cambiar la forma de percibir el mundo, la sociedad, la familia y sobre todo la relación de pareja.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES TEÓRICOS DEL MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL

"Las diferencias de teorías desembocan, en última instancia en diferencias de personalidad: se escoge un modelo que corresponde a su estructura psicológica"
(Phares, 1996, p. 74).

"Nosotros mordemos la manzana antes de ingerirla, nosotros criticamos una idea antes de adoptarla"
(Phares, 1996, p. 100).

A lo largo de la historia de la Psicología se han desarrollado varios modelos o corrientes teóricas para la intervención psicológica en diferentes contextos; por ejemplo en el área clínica algunos de los modelos que se han utilizado son: la psicología cognoscitiva, el conductismo, la modificación de conducta y la teoría cognitivo-conductual.

La modificación de conducta, centra su estudio en la descripción objetiva del comportamiento procurando relacionarlo con los cambios ambientales presentes y pasados que lo determinen, utiliza la observación para la obtención de información y detecta los estímulos, respuestas, condicionamiento y reforzadores (Riera, 1985).

Esta teoría tiene muchos orígenes y ningún fundador o punto de partida únicos ya que a lo largo de su historia ha recibido aportaciones de varios científicos y sus principios han surgido en distintos países. Para explicar lo anterior, se realiza una breve reseña histórica del origen y desarrollo del enfoque cognitivo-conductual.

De acuerdo a Kazdín (1996), la modificación conductual puede rastrearse en la investigación de laboratorio en Fisiología en los años 1800 y 1900 con el trabajo del fisiólogo ruso Ivan Pavlov, quien estudió la digestión, específicamente

cómo se influenciaban las respuestas reflejas por sustancias colocadas en el sistema digestivo; como resultado de sus estudios encontró que las secreciones gástricas eran estimuladas cuando los animales, particularmente perros, simplemente veían la comida o escuchaban la preparación de la misma. Pavlov pensó que éste era el resultado de la experiencia del animal en el laboratorio, es decir, el aprendizaje. Su investigación giró en torno al estudio de la manera en que se efectuaban las conexiones entre diversos estímulos ambientales (imágenes y sonidos) y reacciones reflejas como la salivación que se presenta en respuesta a la comida.

A este modelo creado por Pavlov se le llama condicionamiento clásico o respondiente, éste se ocupa de estímulos que evocan respuestas reflejas conocidas como respondientes o incondicionadas. La conexión entre el estímulo incondicionado y la respuesta es automática, es decir, no aprendida. Por medio del condicionamiento clásico, un estímulo que no produce un reflejo particular, llamado neutro, puede hacer que se produzca una respuesta refleja. Apareando consistentemente el estímulo neutro con el incondicionado se produce la respuesta refleja, para posteriormente, producirse dicha respuesta ante el estímulo neutro; esto es el condicionamiento clásico (Kazdin, 1996).

De los hallazgos de Pavlov surgió una forma en que podría aprenderse la conducta, sus conceptos de laboratorio pudieron explicar el aprendizaje, tanto del lenguaje como la adquisición de conocimiento y el desarrollo de la conducta desviada y desadaptativa. Lo significativo del trabajo de Pavlov fue su explicación, fundamentada científicamente, de la conducta y el aprendizaje; sus métodos de investigación ayudaron a fomentar estudios más elaborados sobre el aprendizaje (Kazdin, 1996).

Paralelamente a los estudios de Pavlov, se investigaba un tipo de aprendizaje que no comprendía respuestas reflejas; los investigadores evaluaban el impacto de diferentes consecuencias sobre el desarrollo de nuevas conductas. Al respecto E. L. Thorndike se interesaba en el aprendizaje de nuevas conductas, más que en establecer conexiones nuevas de la conducta refleja; formuló leyes o principios de comportamiento, la más significativa fue la Ley del efecto, que

manifiesta que las consecuencias que preceden a la conducta, auxilian al aprendizaje. Las recompensas incrementaban el aprendizaje de la conducta (Kazdin, 1996).

A su vez B. F. Skinner, que recibió la influencia de Pavlov y Thorndike, también llevó a cabo estudios de laboratorio con animales y exploró el impacto de varias consecuencias sobre la conducta, lo que ayudó a poner en claro el aprendizaje resultante de ello y sus diferencias con el condicionamiento respondiente. Observó que muchas de las conductas se emiten de manera espontánea y se hallan bajo el control primario de sus consecuencias; dichas conductas fueron señaladas por Skinner como operantes, debido a que eran respuestas que operaban sobre el ambiente; dichas conductas se fortalecen o debilitan en función de los eventos que las siguen. El proceso de aprendizaje de conductas operantes se conoce como condicionamiento operante. El modelo de Skinner comprendía la centralización en la conducta abierta, la evaluación de la frecuencia de la conducta en periodos prolongados y el estudio de uno o pocos organismos a la vez (Kazdin, 1996).

Asimismo, V. Bechterev, contemporáneo de Pavlov, estudió el condicionamiento con animales y escribió sobre el estudio científico de la conducta humana, esto último fue nombrado Psicología objetiva y posteriormente Reflexología (Kazdin, 1996).

Otro autor que contribuyó enormemente fue Charles Darwin, naturalista inglés cuya contribución al estudio de la evolución es bastante reconocida; el impacto de sus escritos fue muy extenso, principalmente por la importancia del estudio en especies subhumanas; la investigación del aprendizaje animal fue una línea importante de trabajo que influyó el surgimiento de la modificación de conducta (Kazdin, 1996).

La investigación psicológica fue influenciada no sólo por los autores antes mencionados, sino por un movimiento mayor hacia métodos más objetivos de estudio de la conducta. Así también, el desarrollo de la investigación y de la teoría en la psicología cognitiva puede comprenderse examinando la propia evolución

del conductismo, evolución en la que pueden distinguirse tres etapas desde el comienzo formal del conductismo hasta el momento actual (Kazdin, 1983).

La etapa inicial puede caracterizarse por los trabajos realizados por Pavlov, Thorndike, Darwin y demás autores antes mencionados. La segunda etapa está marcada por los estudios de Watson que cambiaron radicalmente la psicología. Una de las investigaciones de mayor peso de esta época es el trabajo del mismo Watson y Rayner (1920, en Phares, 1996), estudio que demostró el modo en que puede desarrollarse una neurosis en un niño. En la tradición del condicionamiento pavloviano, se le dio a Albert una rata blanca para que jugara con ella; pero cada vez que se hacía esto, se introducía simultáneamente un ruido muy fuerte. Después de unos cuantos ensayos, la rata blanca (que antes había sido un estímulo neutro) produjo una respuesta de temor que también se generalizó a objetos peludos semejantes.

Por su parte, Mary Cover Jones (1924, en Phares, 1996), demostró con otro estudio la forma en que pueden eliminarse los miedos aprendidos. Peter, un niño de tres años, temía a los conejos, ratas y otros objetos parecidos. Para erradicar el miedo, Jones fue acercando progresivamente un conejo enjaulado al mismo tiempo que el niño comía. Entonces se asoció el objeto temido con la comida y después de unos cuantos meses el temor de Peter había desaparecido por completo.

De modo que, las primeras informaciones teóricas importantes del movimiento de la terapia conductual fueron el condicionamiento pavloviano y la teoría del aprendizaje.

Más tarde, en 1950, Wolpe y Lazarus en Sudáfrica y Eysenck en Londres (en Phares, 1996) comenzaron a aplicar los resultados de la investigación animal a la adquisición y eliminación de ansiedad en humanos. Wolpe comenzó a experimentar con la reducción de temores en seres humanos haciendo que los pacientes imaginaran las situaciones en las que ocurrían sus temores. Sin embargo, los pacientes hacían esto mientras se encontraban en un estado de intensa relajación; así demostró prácticamente cómo podían aplicarse los principios del aprendizaje dentro del entorno clínico.

Los anteriores autores no sólo introdujeron nuevas técnicas, sino que afirmaron que sus técnicas se derivaban del esquema de una ciencia experimental sistemática. Además, demostraron que los orígenes y tratamiento de temores probaban que era innecesario atenerse a las teorías de Freud o al "encasillamiento psiquiátrico" (Phares, 1996).

De modo que, el surgimiento de la modificación de conducta como una aproximación al tratamiento y trabajo clínico, puede considerarse desde dos perspectivas interrelacionadas; una de ellas se interesa por la extensión de los conceptos de condicionamiento y métodos científicos al trabajo clínico. La segunda perspectiva se aboca a la orientación teórica prevaeciente hacia la conducta anormal y su tratamiento en el tiempo en que la modificación de conducta se desarrollaba. Los condicionamientos clásico y operante se empleaban cada vez más como base para conceptuar la personalidad, la psicoterapia y el cambio conductual. También los conceptos de dichos condicionamientos se utilizaron para desarrollar nuevas técnicas de tratamiento para adultos y niños, debido a un infinito número de problemas psicológicos y conductuales (Kazdin, 1996).

Kazdin (1996) señala que existen características importantes que distinguen la modificación de conducta de otros enfoques:

- 1) El enfoque conductual centra su análisis en las conductas que son observadas, abiertas y de significación aplicada (social o clínica).
- 2) La evaluación de la conducta que se va a alterar, la observable o denominada conducta-objetivo, se realiza a través de observación directa así como de conteo de frecuencia de conductas.
- 3) Evaluación cuidadosa del efecto del programa diseñado para cambiar la conducta.
- 4) Interés por efectuar el cambio de conducta que es socialmente notorio. Los resultados del programa deben mostrar una diferencia notable para los individuos en el ambiente de la persona.
- 5) Pone énfasis en las situaciones actuales que influyen en alguna conducta más que en las situaciones históricas (del pasado).

- 6) Se enfoca en las conductas de uno o pocos individuos en el tiempo.
- 7) Evaluación continua en el tiempo (horas, días y semanas).
- 8) Utilización de eventos ambientales (y observables) para influenciar la frecuencia de la conducta.

Existen cuatro supuestos teóricos propuestos por Max (1979, en Argumosa y Cervantes, 1997) dentro de la modificación de conducta y son:

- 1) La conducta se compone de elementos de respuesta y puede ser analizado con éxito mediante los métodos objetivos de la ciencia natural.
- 2) La conducta se compone por entero de secreciones glandulares y movimientos musculares; por lo cual, es en última instancia reductible a procesos físico-químicos.
- 3) Ante todo estímulo efectivo hay una respuesta inmediata de algún tipo, toda respuesta obedece a algún estímulo, hay entonces un determinismo de causa y efecto en la conducta.
- 4) Los procesos de la conciencia, si es que existe, no pueden ser estudiados científicamente.

Una hipótesis de la modificación conductual es que la conducta de interés en el contexto terapéutico, educacional, social y otros escenarios, pueden cambiarse al proporcionar nuevas experiencias de aprendizaje. Al utilizar el aprendizaje como un punto de partida, los tratamientos conductuales proporcionan experiencias especiales de aprendizaje para modificar la conducta desviada a clínicamente desadaptada, y para incrementar la conducta adaptativa en la vida cotidiana (Garfield, 1997).

Diversos factores biológicos, conductuales, sociales, culturales y otros, influyen sobre la conducta; así, a menudo es difícil alterar la conducta; en ocasiones, una conducta o un cliente particular puede no cambiar en lo absoluto (Weiner, 1992).

El rasgo principal del enfoque conductual es el reconocimiento de la plasticidad de la conducta o la posibilidad de explicar su cambio cuando se proporcionan experiencias de aprendizaje. Si dar nuevas experiencias de

aprendizaje cambiará de manera efectiva la conducta, sólo puede determinarse probando qué cambios ocurren. La suposición de que las nuevas experiencias de aprendizaje pueden alterar la conducta ha probado ser de gran utilidad para desarrollar nuevos tratamientos (Buela-Casal y Caballo, 1991).

La teoría conductual reúne en sí las ventajas fundamentales de ser operativa, funcional y orientada a la resolución práctica de los problemas; pero sobre todo, ofrece resultados prácticos no igualados por otros (Costa y Serrat, 1995).

En términos generales; se puede decir que el enfoque conductual establece que los determinantes ambientales, situacionales y sociales ejercen influencia sobre la conducta. También parte del hecho de que la mayoría de las conductas son aprendidas y que pueden ser alteradas mediante procedimientos de aprendizaje; como puede observarse, el enfoque se basa en conductas que se han aprendido o necesitan aprenderse y se hacen intentos para enseñar conductas (Kazdin, 1996).

Al principio había cierta cualidad radical en la terapia conductual por lo cual se ignoraba en gran medida el mundo interno del paciente ante la prisa por enfocarse en la conducta; esto tal vez se debió a la reacción en contra del mentalismo del psicoanálisis.

La tercera etapa en la evolución del pensamiento conductista, la personificaron psicólogos como Bolles, Bower y Neisser (en Kazdin, 1983), se caracterizó por su interés en temas ignorados por lo general por otros teóricos del conductismo. Entre estos temas se encuentran el pensamiento, la percepción, los procesos motivacionales complejos y la mediación en general.

Es importante atender también el desarrollo histórico que ha tenido la teoría cognitivo-conductual, para su surgimiento fueron determinantes dos líneas específicas de teorización e investigación: las terapias cognitivo-semánticas y la teoría del aprendizaje social.

Por un lado, la terapia cognitivo-semántica es un término genérico que se refiere a una variedad de enfoques terapéuticos, cuyo principal modo de acción es modificar los patrones erróneos de pensamiento del cliente y las premisas,

asunciones y actitudes subyacentes a estas cogniciones. El razonamiento teórico que prevalece aquí es que el afecto y la conducta de un individuo están determinados fundamentalmente por la forma en que éste construye el mundo (Meichenbaum, 1988).

Los principales representantes de esta línea semántica son George Kelly, Albert Ellis y Aaron Beck. Por su parte, Kelly describe el proceso continuo por el que un individuo construye interpretaciones personales acerca del mundo y luego las evalúa nuevamente considerando los eventos resultantes. Para este autor, un constructo personal es la forma en que se ve el mundo o se atribuye significado a la propia experiencia. Una persona no necesariamente es capaz de expresar las construcciones que hace del mundo, sin embargo estos constructos influyen en su forma de evaluar los eventos. Los constructos personales inadecuados pueden contribuir al desarrollo del trastorno emocional y la conducta inadaptada (Meichenbaum, 1988).

Por otro lado, Albert Ellis desarrolló la terapia racional-emotiva (TRE), su premisa básica es que la mayor parte del sufrimiento emocional es debido a los modos inadaptativos en que las personas construyen el mundo y a las creencias irracionales que mantienen, mismas que conducen a pensamientos y sentimientos autoderrotistas.

Del mismo modo, Aaron Beck desarrollo una forma de terapia cognitiva que también se centra en los procesos de pensamiento del cliente. Dentro de esta terapia es necesario mencionar tres conceptos básicos:

- 1) Eventos cognitivos: son la corriente de pensamientos e imágenes a la que con frecuencia no se presta atención, aunque pueden ser fácilmente recuperados si se demandan. Debido a que estos pensamientos emergen automáticamente, son extremadamente rápidos, vagos, informes y generados sin que la persona los inicie voluntariamente, son difíciles de interrumpir y muy frecuentemente se cree completamente en ellos, sin importar cuán lógicos sean.
- 2) Procesos cognitivos: se refieren al "cómo" se piensa, a los procesos automáticos del sistema cognitivo; el procesamiento de la información incluye mecanismos de búsqueda y almacenamiento, en la mayor parte de las

situaciones no se presta atención a la forma en que se procesa la información. Existen cuatro procesos cognitivos identificados por Beck y un quinto estudiado por otros psicólogos cognitivos (por ejemplo Kelley y Stahelski, 1970 en Meichenbaum, 1988):

- a) Razonamiento dicotómico: es la tendencia a dividir los eventos en opuestos o pensar en términos de extremos.
 - b) Sobregeneralización: es el proceso de llegar a conclusiones de gran alcance sobre la base de datos escasos.
 - c) Magnificación: es la tendencia a ver los eventos mucho más importantes, amenazantes o catastróficos de lo que objetivamente son.
 - d) Inferencia arbitraria: es el proceso de elaborar conclusiones cuando se carece de evidencia o ésta es contraria a las conclusiones; se tiende a sacar del contexto ciertas características y enfatizarlas, excluyendo otras.
 - e) Sesgo confirmatorio: es la tendencia a atender selectivamente, y en ciertas ocasiones incluso a crear, eventos que confirmen las creencias iniciales; cada persona tiende a buscar la información que confirme sus hipótesis y evite datos disonantes.
- 3) Estructuras cognitivas: se refieren a los esquemas o las premisas, que determinan a qué eventos se presta atención y cómo se interpretan éstos. Es el establecimiento de prioridades en el procesamiento de la información; estos esquemas ejercerán influencia sobre la clase de información a la que se atiende, cómo se estructurará, qué importancia se le atribuirá y qué sucederá como consecuencia.

La otra línea que contribuyó al desarrollo de la teoría cognitivo-conductual fue la teoría del aprendizaje, misma que ha enfatizado la importancia del rol de los factores cognitivos en el condicionamiento. Según esta teoría, los modos que tienen los individuos de evaluar las situaciones, fijar expectativas, establecer pautas internas, recordar selectivamente los eventos y poner en acción rutinas de resolución de problemas, son críticos a la hora de comprender su conducta y formular las intervenciones del tratamiento.

Los primeros terapeutas conductuales evitaron de manera solícita cualquier cosa que tuviera una naturaleza cognoscitiva. Sin embargo, en 1954, Julian Rotter demostraba convincentemente que se podía unir el enfoque motivacional del reforzamiento a la psicología con un enfoque cognoscitivo de expectativas. Así se consideró que la conducta estaba determinada tanto por el valor de los reforzamientos como por la expectativa de que éstos ocurrirían después de la conducta en cuestión. De este modo, una serie de estudios de laboratorio no dejaron duda de que se podía ser al mismo tiempo un clínico orientado hacia la teoría del aprendizaje y hacia la teoría cognoscitiva y aún así ser científico respetable y reconocido (Kazdin, 1983).

Por su parte, Albert Bandura (1969, en Kazdin, 1983) contribuyó significativamente en el contexto de la aplicación del aprendizaje a la modificación de conducta, él afirmaba que el aprendizaje observacional o vicario, en mayor medida quizá que el condicionamiento clásico y el operante, ha acentuado el papel de los procesos cognoscitivos y simbólicos. En el aprendizaje por observación, un individuo puede aprender una respuesta mediante la mera observación de alguna otra persona que la está realizando.

Los conceptos que provienen de las terapias semánticas y de la teoría del aprendizaje social proporcionan las bases para el desarrollo de un enfoque cognitivo-conductual de la psicopatología y del cambio de conducta (Meichenbaum, 1988).

La terapia cognitiva no es una conferencia o lección sobre el método lógico o científico, sino más bien, un proceso envolvente de reeducación emocional, según el cual, cliente y terapeuta consideran la interdependencia de los pensamientos, sentimientos y conductas del primero (Meichenbaum, 1988).

Los terapeutas cognitivo-conductuales intentan integrar los puntos de interés de ambas escuelas con el fin de combinar la comprensión clínica de los terapeutas semánticos con la tecnología de los terapeutas de conducta.

El modelo conceptual de esta teoría se lleva a cabo en tres etapas: la primera etapa corresponde a la ayuda que se da al cliente para que defina sus problemas en términos de problemas resolubles; la segunda etapa concierne a la

inducción real del cambio cognitivo, emocional y conductual. La tercera etapa se centra en la consolidación, la generalización y el mantenimiento de los cambios de conducta y la evitación de las recaídas (Meichenbaum, 1988).

El terapeuta cognitivo-conductual trabaja con los clientes para hacer que: 1) vean sus cogniciones como hipótesis que son dignas de examinar; 2) ejecuten experimentos personales y recojan datos anómalos; y 3) examinen la naturaleza de las creencias o esquemas que dan lugar a sus trastornos emocionales y conductas inadaptadas (Meichenbaum, 1988).

Las ventajas de esta teoría son: 1) es más efectiva que el tratamiento placebo o la ausencia de tratamiento; 2) es igualmente efectiva que otras formas de tratamiento (por ejemplo, la terapia de conducta); 3) puede ser combinada efectivamente con otras formas de tratamiento (por ejemplo, terapia con drogas, modificación de conducta y el consejo de pareja).

Por lo tanto, la incorporación de los procesos cognitivos al campo de la modificación de conducta no ha constituido ninguna revolución, puesto que los "acontecimientos privados" y los procesos simbólicos ya se reconocen desde hace al menos treinta años. A diferencia del conductismo clásico watsoniano, la modificación de conducta siempre ha manejado algunos "acontecimientos privados" bajo la forma de imágenes, verbalizaciones internas y pensamientos. Aunque el objetivo terapéutico último de la modificación de conducta ha sido el de cambiar la conducta manifiesta, eso no significa que los sucesos privados no puedan utilizarse para conseguir ese cambio (Kazdin, 1983).

La terapia que se desprende de este enfoque es un sistema teórico-metodológico de tratamiento psicológico, activo, estructurado y limitado en cuanto a su duración; su tratamiento está basado en el postulado central del procesamiento de información: la manera en la que los individuos estructuran su experiencia, determina cómo se sienten y comportan (Zumaya, 1993).

La mayor parte de las técnicas cognitivas centran su atención en la percepción y en la interpretación que el individuo hace de los acontecimientos externos, más que en la influencia directa de sus circunstancias ambientales (Kazdin, 1983).

La teoría cognitivo-conductual ha sido aplicada a individuos, parejas y grupos, tanto con fines de tratamiento, como de prevención. El tratamiento con adultos ha incluido poblaciones clínicas variadas como, por ejemplo, fóbicos, clientes que sufren de ansiedad ante los exámenes o situaciones sociales, depresión, problemas de dolor, control de la ira, adicción a drogas y problemas sexuales y de pareja. Con fines preventivos, esta teoría ha sido empleada con poblaciones de alto riesgo como policías, miembros del servicio militar, víctimas de violaciones y hombres con alto riesgo de enfermar de las coronarias (Meichenbaum, 1988).

CAPITULO 2

RELACIONES DE PAREJA DESDE LA PERSPECTIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Antes de abordar el tema de la relación de pareja y sus implicaciones, es importante reflexionar acerca del por qué tener una pareja.

La respuesta posiblemente se resume a una sola palabra: NECESIDAD. Como seres humanos tenemos necesidades biológicas, emocionales y sociales.

Dentro de las *necesidades biológicas* se puede mencionar la reproducción; nuestro cuerpo se prepara biológicamente para dar vida a un nuevo ser, pero es indispensable que contemos con una pareja para poder realizar dicho proceso.

Las *necesidades emocionales* son, entre otras, la compañía, el afecto, el contacto y el amor, mismas que son vitales para el ser humano, pues se ha observado que cuando carece de ellas, se afectan el desarrollo y el equilibrio psicológicos. Como ejemplo se encuentran los estudios de Köhler, realizados en laboratorios de Psicología, donde compararon el comportamiento de dos monos recién nacidos y que fueron separados de sus madres biológicas, éstas a su vez se sustituyeron por objetos (una figura de alambre y otra de peluche). El mono que estuvo cerca de la figura de alambre, se mostraba temeroso, aislado y evitaba comer. Por el contrario, el mono que tenía la figura de peluche, se acercaba a ésta con mayor frecuencia, era sociable y su desarrollo fue mayor y más rápido.

Por otro lado, se presentan las *necesidades sociales*; éstas se han visto a lo largo de la historia y en diferentes especies. Así, se puede observar a los animales que forman manadas, dentro de las cuales se brinda seguridad, cobijo, protección y satisfacción a sus diferentes necesidades; además el requisito principal entre ellos es perpetuar la especie. De igual forma, el hombre primitivo, desde los inicios de la humanidad, se percató de lo beneficioso que le resultaba permanecer unido a un grupo.

El mantenerse al lado de una pareja es una necesidad social, tanto animal como humana; sin embargo, entre los seres humanos se da mayor importancia a este aspecto debido a los prejuicios y carga moral que pesa tanto al hombre.

Al permanecer en pareja, se satisface una necesidad social primitiva de conservar la especie; no obstante, cuando la pareja se mantiene sin tener como único fin la reproducción, es cuando se da el choque entre lo biológico y lo social.

Irónicamente, cuando una persona se encuentra satisfecha en diferentes aspectos de su vida y se entrega de lleno a alguna actividad profesional o laboral, se le cuestiona sobre los motivos de no establecer una relación de pareja, pues sin importar cómo conduzca su vida, se espera que sea al lado de otra persona.

Todo lo anterior podemos traducirlo en un motivo para tener pareja: supervivencia.

2.1. Relación de pareja

Érase una vez un niño que vivía muy feliz con sus papás, porque los vela querer mucho, y soñaba con que el día en que fuera "grande", tendría una linda esposa y él sería un magnífico esposo. Por las tardes después de la escuela, jugaba con sus amiguitos "al papá y la mamá", "al doctor", "la casita" entre otros, donde imaginaban como sería su vida de adultos (Inédito).

Esto parecería un simple cuento, pero la verdad es que muchos "adultos" se encuentran en una situación similar al desconocer todo lo que implica formar una pareja.

Alvarado y Sánchez (1997) mencionan que la relación de pareja es un proceso dinámico en el que se establece un compromiso duradero, y en el que siempre se encuentra implicada la palabra "amor"; entendido éste último como aquella relación que permite buscar la felicidad idealizada del amor, y por

consiguiente de la pareja. Para Llavona y Carrasco (1988) una relación de pareja es un intercambio de refuerzos tanto positivos o negativos entre dos personas.

De acuerdo con Bueno (1985), se habla de relación de pareja al referirse a las relaciones profundas que se dan libremente entre un hombre y una mujer, basadas en un sentimiento amoroso.

Desde un enfoque conductual se considera la relación de pareja como una relación interpersonal cuyo mantenimiento está sujeto a la regla general del intercambio de reforzamiento. Aquí la pareja estabilizada es concebida como una relación satisfactoria, como un sistema de interacción en el que se produce reforzamiento positivo para los dos miembros que la componen en un gran número de áreas de funcionamiento (Costa y Serrat, 1995).

Es necesario tener en cuenta que una relación de pareja no se da de la noche a la mañana, es necesario conocerse. Pottash y Rhodes (1989) mencionan que se pueden distinguir tres estadios en el curso natural de toda relación amorosa: el primero es la idealización (es la mujer o el hombre de sus sueños), el segundo es el desencanto (él o ella es demasiado real), y el tercero, la resolución (es humano(a), pero lo(a) ama a pesar de ello).

Alvarez-Gayou (1996) menciona que una relación de pareja se establece como tal, una vez que se han cubierto varios niveles de atracción y cada uno siente que recibe satisfacción a sus diversas necesidades.

Los niveles de atracción que se manejan son tres: física, intelectual y afectiva. El primer nivel se refiere a que la fisonomía de una persona provoca el acercamiento. En este nivel intervienen básicamente las feromonas (secreciones que todo ser humano produce y que se captan en el riencéfalo), las cuales activan mecanismos que existen en el ser humano y originan la atracción o rechazo que provocan algunas personas a primera vista, sin tener clara conciencia de la causa.

El segundo nivel (intelectual) es cuando se encuentran coincidencias en los intereses personales, metas en la vida, ideología, etc. El factor importante aquí es la comunicación, no necesariamente verbal, sin embargo, cabe señalar que en algunos casos esta atracción sea falsa. El último nivel de atracción (afectiva),

depende de factores que escapan al conocimiento preciso, pero, se puede conceptualizar como cariño y amor, lo cual se traduce como: "tú me importas".

Este último punto, el amor, independientemente de sus diferentes significados religiosos o filosóficos, se usa para elegir una amplia posibilidad de relaciones interpersonales, así como para referirse a un determinado interés, compromiso o deseo de algo, que puede ser otra persona. Sarquis (1995) indica que más allá de los distintos significados del término amor, la palabra atraviesa y señala la historia de la pareja. La mayoría de las veces designa un compromiso recíproco entre dos personas, cuya relación es de selección y de elección, lo que implica esa posibilidad de rechazar o aceptar a aquél (o aquélla) que reúna las expectativas que se desean, dentro de las cuales va el ser reconocida como un ser que siente, sufre y ama igual que todos.

Refiere también que el amor de la pareja aún desde la más temprana etapa de la vida, se representa como un sentimiento de exclusividad; el otro es lo más importante para uno. Afirma que el amor favorece una perfecta sensación de unidad, de adelantarse en un conocimiento del otro, se ve como un sueño, una especie de unión total que los hace sentirse plenos, siendo esa unidad en todos aspectos, y de forma igualitaria, física, emocional, sensual y sexualmente.

Según Satir (1989) el amor es concebido como el sentimiento de mayores recompensas y satisfacciones que puede experimentar el ser humano, sin tomar en cuenta factores como la inteligencia, conciencia y competencia.

Así, el amor es un sentimiento poderoso que libera el potencial de cada cual para esforzarse hacia sus sueños sin amenazas ni enjuiciamientos, para trascender momentáneamente las necesidades propias por las ajenas, tener paciencia y no perder el sentido de la autoestima en la lucha por encontrar la razón de vivir junto a otra persona (Castaño y Palacios, 1996).

En el amor de pareja se muestra una sana preocupación por el propio crecimiento y el de la otra persona cuyos elementos más importantes son:

- Conocimiento y bienestar del otro.
- Responsabilidad y respeto por la dignidad de la persona amada.

- Crear, confiar, compartir y experimentar un verdadero compromiso con la persona amada.
- Dar libremente, sin demanda significa: que se vive una actitud expansiva, en el sentido de permitir al otro buscar otras relaciones sanas; en otras palabras, esto representa amar a la persona y no necesitarla para ser alguien.

Bueno (1985) cita a varios autores, los cuales mencionan que existen seis hipótesis explicativas de la atracción interpersonal influyente en la elección de la pareja, éstas son:

- a) *Homogamia*, en la cual intervienen un conjunto de variables como raza, religión, clase social, lugar de residencia, edad, nivel de educación, nivel socioeconómico, etc. Así se buscan personas que sean más o menos afines a cada uno en relación con éste conjunto de variables, también con los valores e intereses culturales (Winch, 1978; en Bueno, 1985).
- b) *Proximidad física*, de acuerdo con esta hipótesis planteada, entre otros por Rodríguez (1980; en Bueno, 1985), los individuos se casan con personas que viven en un radio próximo, lo que explica la atracción por tener una mayor familiaridad en encuentros frecuentes, relación más compensatoria, más oportunidad de interacción y mejor conocimiento mutuo que implica mayor capacidad de predicción de conductas.
- c) *Contacto social o intercambio*, según este punto de vista el contacto frecuente facilita el descubrimiento de puntos comunes, lo que favorece el desarrollo de la interacción, y ésta a su vez el de la atracción.
- d) *Atractivo físico*, se deduce cuando en los encuentros iniciales entre dos personas muchas variables son desconocidas (aspiraciones, religión, etc.), o bien no parecen influir decisivamente en los primeros momentos, existiendo gran cantidad de evidencia de que las personas son atraídas por aquellas con apariencia física agradable, así como de que se eligen parejas de atractivo físico comparable al de ellas mismas (Jiménez Burillo, 1981; en Bueno, 1985).
- e) *Complementariedad de las necesidades*, esta hipótesis parte de que cada individuo busca en su grupo, la persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible; así, un individuo se sentirá atraído

por otra persona que posea características deseables de las que el propio individuo carece (Catell y Nesselroade en Bueno, 1985).

- f) *La semejanza actitudinal*, es la hipótesis que goza de mayor fiabilidad y evidencia experimental, y que afirma que los individuos se sienten atraídos por personas a las que perciben como semejantes en sus actitudes, valores y creencias, ya que la percepción de semejanza, produce atracción.

Martínez (2000) propone que la relación de pareja se desarrolla integrando sistemas individuales que representa valores particulares, expectativas y modelos de transacción.

Para Pottash y Rhodes (1989) existen dos tipos de relaciones que, a pesar de ser las menos recomendadas, son frecuentes. La primera es la *relación a larga distancia* (si un hombre y una mujer viven en costas opuestas, por ejemplo, pueden idealizar su relación a partir de escasas ocasiones en que están realmente juntos y terminan con bruscas interrupciones). La segunda es la *relación intermitente*, en la cual las continuas crisis sirven como prevención contra la intimidad. Lo relevante es que, en ambos casos, no existe la creencia de poderse sentir atraído por alguien que conoce y lo conoce.

En un estudio realizado por Aguilar (1992) se aplicó una encuesta para saber qué entendían los jóvenes de 17 años por relación de pareja; se encontraron ocho categorías o tipos de relación, las cuales definieron como:

Formal: Son las formas de pensamiento ligadas a los parámetros existentes en la sociedad, en las que se reproducen los valores y normas, así como los papeles de género establecidos para el hombre y la mujer, y en la relación de pareja. Ésta se concibe como una relación estable, seria, que implica cierto compromiso, debe durar determinado tiempo y se establece con una sola persona. Tiene como objetivo preparar al individuo para el matrimonio, aunque no necesariamente la pareja actual sea el futuro cónyuge. Dado que lo que busca es mantener el *status quo*, esta forma de pensamiento se opone a cualquier elemento innovador y censura que vaya en contra de los modelos socialmente establecidos.

Cotidiana: Son las ideas que se manejan en torno a la vida cotidiana y que se establecen en la relación de pareja. La relación de pareja se vive a partir de las

actividades cotidianas que tienen que ver principalmente con la escuela, la casa y la familia.

El noviazgo y el matrimonio son cosas muy ligadas a ellos, son algo muy próximo que lo viven diariamente, y se toman muy en cuenta las experiencias que se ven en la familia y en las personas cercanas a ellos.

Estructurante: Son las formas de pensamiento donde la relación de pareja es un elemento básico y muy importante en la conformación de la vida del individuo, sirve de guía para las metas y objetivos que se tienen, se elabora un proyecto de vida a partir de la pareja.

Se plantean situaciones ideales acerca de la relación y se le da un enfoque romántico, donde el amor y los sentimientos son las características principales. Además, es en la pareja en quien se deposita la confianza y de quien se espera la ayuda, el apoyo y la seguridad personal ante los problemas que se tienen, y es un refugio contra la soledad.

Identidad: Incluye todas aquellas ideas ligadas a la búsqueda de la propia identidad. Aquí la relación de pareja se establece como medio para lograr la propia identidad y la identificación con la pareja. Se le da una gran importancia a la comunicación, la comprensión y el conocimiento mutuos; se comparten ideas, inquietudes, gustos e intereses similares. Lo importante es identificarse con alguien y no hay gran diferencia entre las relaciones de amistad y las relaciones de pareja.

Liberal: Estas formas de pensamiento rompen con lo establecido y proponen formas de relación diferentes, por ejemplo, la unión libre y no necesariamente tener que casarse para poder tener un hijo. Se oponen a los patrones tradicionales y conservadores del hombre y la mujer, buscan un cambio tanto en la concepción de la relación de pareja como en la manera de establecer las relaciones de pareja.

Física-sexual: El pensamiento hace referencia a las características de atracción física y sexual como principal motivo para establecer una relación de pareja; no se involucran otros aspectos de la persona y la relación dura mientras exista ésta atracción entre ambos.

Sistémica: Aquí se atribuye el establecimiento de la relación y su desarrollo, a instancias superiores que se perciben como ajenas al individuo, como por ejemplo la educación, la cultura, la sociedad, el tiempo. Dado que las relaciones de pareja se perciben como algo ajeno y que no depende de ellos, no se piensa todavía en el matrimonio.

Práctica-Funcional: Las ideas acerca de la relación de pareja son en términos de los beneficios y ventajas que reditúa a una persona el establecer una relación con otra persona. Se piensa de manera más racional lo que implica la relación, y no se dejan llevar tanto por lo emotivo. Debe ser una relación útil, práctica y funcional para ambos. Realizado de manera correcta, ofrece a los protagonistas una plataforma de apoyo, para establecer una interacción con la realidad situada fuera de los confines de la familia, pero a la vez las características individuales de cada miembro están asociadas con la capacidad de la familia para estar bien integrada y desarrollar sus propias tareas de crianza y educación de los hijos.

Con esto se puede decir que, la relación amorosa es una experiencia que pone al individuo totalmente a prueba: en ella proyecta su propia historia, sucesos que ha vivido y superado con madurez, y también los que no asimila y siguen molestando; el nivel de conciencia de los propios problemas, y la capacidad para enfrentarlos; la habilidad para conocer sus sentimientos y comunicarlos, la capacidad para adaptarse, negociar, escuchar, etc. (Aguilar, 1987).

2.2. Pareja actual

Los cambios sociales han repercutido de alguna forma en la estructura tradicional de la pareja; en la actualidad muchos matrimonios están bajo este lente, intentando cambiar y reestructurar las concepciones en los estereotipos para evocarlos a su régimen de vida marital; sin embargo según el reporte de Anguiano (1990), no es suficiente que la mujer demuestre que quiere cambiar, sino que el marido también contribuya al cambio. Además es necesario tomar medidas para disminuir la inhabilidad para manejar diferentes situaciones y

conflictos ante la adopción de los cambios sociales, dichos cambios influyen en la presencia de insatisfacción y malestar, no sólo en el matrimonio sino también en el trabajo, en la escuela, con los hijos, vecinos y en general en toda interacción, perjudicando por ende a la sociedad.

Independientemente de las tradiciones que hasta hace poco establecían un papel de sujeción de la mujer al hombre, fuese este el padre, hermano, novio o esposo, hoy la situación ya no se presenta en ese tenor. Al incorporarse la mujer a las actividades laborales, reciben con esto la oportunidad de independizarse del varón; y así, ya no se sujetan al padre o a la pareja, de quien antes dependían económicamente. El amor ya no se entiende como ese sometimiento en el matrimonio, a los designios del que aporta para el gasto, sino una relación mucho más igualitaria, en la que la mujer demanda tanta comprensión y cariño como pudiese exigir el esposo.

La mujer al comenzar a tener acceso a todos los ámbitos como el educacional, el laboral, el empresarial y el ya conocido ámbito del hogar, ha cuestionado su antiguo rol femenino, provocando la presencia de exigencias nuevas, planteamientos y condiciones que entable su nueva perspectiva de cambio hacia la continuidad del desarrollo de la sociedad.

En la actualidad, la pareja se ha modificado en su estructura, tanto en los aspectos emocional y afectivo, como económico, familiar y social. La incorporación de la mujer al trabajo ha marcado un rumbo totalmente diferente al que se observaba hasta hace poco tiempo; asimismo, la relación al interior de la pareja se ha modificado al demandar un trato más igualitario en los planos comprensivo, afectivo, sexual, social y laboral, entendido esto como el trabajo que la pareja debe realizar en el hogar. Al ya tener las mismas actividades, es poco aceptado por la mujer que se le siga tratando como sirviente, demanda que el hombre se integre a las labores de la casa, a la atención de los hijos y otras actividades que hasta hace poco tiempo eran aceptadas como particulares de la mujer.

Por último, para fines prácticos de este trabajo, se entenderá a la pareja como aquella constituida por dos personas, un hombre y una mujer que deciden establecer una relación interpersonal, en la cual ambos miembros buscan

satisfacer sus propias necesidades y expectativas (afectivas, sexuales, económicas, físicas, sociales y psicológicas); no obstante, cabe aclarar que dichas expectativas podrán ser o no compartidas por la contraparte.

2.3. Problemática

Se casaron muy jóvenes y, a partir de entonces, no pasaron un solo día el uno sin el otro. Se amaban tiernamente, eran buenos y hospitalarios con los amigos... (Ruiz, 2000, p. 78)

Ruiz (2000) menciona que "pasado el enamoramiento de los primeros tiempos, la rutina transforma la relación de pareja. Pero no necesariamente en sentido negativo... Los recién enamorados creen que su amor durará eternamente y, bañado por su luz, todo lo demás resultará fácil". p. 79.

Pareciera que una característica de nuestros tiempos es el no saber amar. Si vemos los periódicos o escuchamos las noticias creemos que el sentido de amor entre las naciones se tambalea, el significado de respeto, amor y comprensión entre las personas se cuestiona; los divorcios entre las parejas aumentan, los pleitos en la familia crecen y los valores más elevados se cuestionan (Wohl y Erikson, 1999).

En la vida de pareja, así como en la mayoría de las relaciones cercanas, se presentan de forma alternada incidentes de enfrentamiento y conflicto, así como de paz y armonía. La mayoría de los conflictos se presentan en diferentes niveles, ya sean unidos al contexto socioeconómico, cultural, emocional o político del cual una pareja no puede estar ajena. Aparte de las características particulares de la persona que siempre están presentes, no debe olvidarse que la pareja es solamente una parte visible de un sistema más amplio en el cual está inmersa.

Desde la perspectiva sociológica, puede observarse cómo la disolución de las parejas está relacionada con factores ambientales: la industrialización, la liberación de la mujer, normas sociales inadaptadas, precocidad sexual en la

adolescencia, espectaculares cambios de roles en la relación, etcétera, los cuales recaen sobre la pareja sometiéndola a una presión en ocasiones insoportable (Bobé y Pérez, 1994; en Moreno, 1997).

“Si las estadísticas de divorcio en nuestro país señalan que más de un cincuenta por ciento de los matrimonios acaban por disolverse, ¿cuántas parejas habrá que no llegan a ese extremo y continúan viviendo juntas pese a sostener una relación conflictiva? La cifra queda a su elección, pero lo que es un hecho es que las parejas de casados en estos tiempos enfrentan uno de los peores períodos de la historia, si no es que ya se encuentran al borde del caos”, p. 1. Lo anterior es afirmado por Icaza (1999) en una muestra de preocupación por el elevado incremento de separaciones y problemática presentes en las relaciones de pareja.

La naturaleza humana falible e imperfecta contribuye a la falta de entendimiento; el mundo actual turbulento, al imponer tantos cambios y exigencias de adaptación, hace frágiles y de fácil ruptura las relaciones (Aguilar, 1987).

Los conflictos que surgen en la pareja tienen diferentes matices, por ejemplo la mujer exige ser comprendida, demanda y lucha por ser tratada como igual, con los mismos sentimientos, derechos y obligaciones que el hombre. Otro punto a considerar, es que algunas parejas se casan por razones diversas, como el embarazo o la independencia familiar sin importar la persona de quien se trate, pasan por alto muchas características importantes que con el paso del tiempo influyen negativamente en la relación.

De modo que, las causas que determinan alguna problemática dentro de la pareja pueden ser la falta de comunicación, ausencia de valores, enamoramiento ideal o idealización del amor, así como la mala coordinación en los roles que cada uno desempeña dentro de la pareja.

Costa y Serrat (1995) señalan que un conflicto conyugal es un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los miembros de la pareja y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación efectiva no funcional a través de los cambios que cada uno introduce voluntariamente en sus comportamientos.

Por su parte, Aguilar (1995; en Gómez, 1999) define diez errores básicos que cometen las parejas y que los lleva a tener conflictos:

- 1) Culpar: Se trata de identificar un culpable, en vez de definir el problema.
- 2) Descontar: Alguno de los miembros de la pareja descalifica, juzga menos importantes las ideas y sentimientos del otro, con ello se provoca una baja autoestima.
- 3) Agredir: Es síntoma de carencia de elementos para comunicarse correctamente; por ejemplo, al mandar mensajes indirectos, se hiere y ofende, cuando en realidad se quiere decir otra cosa, por lo tanto, la otra persona puede pensar "no le intereso", "me quiere controlar", etc.
- 4) Competir: Aunque el poder siempre existe en una relación, lo importante es que se distribuya entre sus miembros por igual. Cuando el poder se convierte en una característica de alguno de los miembros, es porque no está pensando en las necesidades del otro, además se trata de demostrar que la persona que domina es mejor.
- 5) Ausencia de límites: En una relación de pareja es importante mantener la cercanía y, al mismo tiempo, la autonomía e independencia; esto contribuye a que se establezca un clima de confianza y calidad de comunicación que les permita pedir, rehusar, poner límites, escuchar necesidades y hacer notar las suyas, expresar sus sentimientos con agrado y desagrado, sus temores y preocupaciones, etc.
- 6) Guardar recuerdos negativos: Uno de los miembros de la pareja se apoya en resentimientos, recuerdos de hechos que le molestaron y que se sacan a relucir en momentos en que la pareja está estable.
- 7) Leer intenciones, "símbolos": Consiste en la interpretación de intenciones de las acciones de algún miembro de la pareja; por ejemplo: "si no me llamó, significa que...", "mencionó a su 'ex' y eso quiere decir que...", "por lo tanto soy un...".
- 8) Pactos ocultos: Son aquellos "contratos" que elabora uno de los miembros de la pareja sin consultar al otro y que lo involucran; por ejemplo, "si yo me

sacrificio en esta situación, cuando él (ella) tenga que darme 'x' o 'y', sin duda lo hará"; esto generalmente ocasiona serias injusticias en el trato mutuo.

- 9) Violar derechos humanos: Se cree que se tiene el derecho de propiedad sobre la otra persona en la pareja; los derechos que más frecuentemente se violan son: derechos a la igualdad, a la privacidad y a decir no.
- 10) Etiquetar: Se procede así cuando la pareja se centra en aspectos negativos o limitantes de la persona, por lo tanto se decrementa la apreciación de los aspectos positivos o las mejorías de los errores, por mínimas que sean; los hechos positivos se perciben como obligación del otro.

2.3.1. Falsas expectativas

"Tú cree, tú imagina, tú sueña que el hada madrina te resolverá con su varita mágica y sus conjuros cualquier dilema, cualquier problema por difícil que éste sea" (Icaza, 1999, p. 58).

Al tener una relación de pareja se idealiza al amor y a la persona amada, ya que sólo se perciben las "virtudes" que el otro nos deja conocer, pero cuando ya se tiene de alguna manera una relación estable con otra persona empezamos a percibir aspectos de ella que no nos ayudan, incluso algunas virtudes se ven ahora como defectos que la presencia del amor no nos dejaba apreciar. De pronto, nos damos cuenta que la otra persona no era tan inteligente, que no amaba como creíamos o queríamos, que en realidad no había elementos comunes que nos unieran como pareja, pues hasta el concepto de amor era distinto para cada cual.

Martínez (2000) menciona que una de las principales causas de los problemas que existen en la relación de pareja, son las falsas expectativas que se tienen de la otra persona, tanto en una pareja con compromiso (casada o en unión libre), como en una pareja sin compromiso pero que han establecido una relación estable.

Se puede atribuir que las falsas expectativas que se tienen respecto a una relación de pareja provienen de los mitos que se mantienen acerca del amor, el cual se considera un punto importante en la pareja; entre dichos mitos se encuentran los siguientes que enlista Satir (1989):

- Amor eterno. La persona cambia y lo mismo sucede con el amor, éste puede enriquecerse con los cambios, pero también puede separar a las personas llevando a cada amante por direcciones opuestas, de aquí la necesidad del constante diálogo para no perder el significado de amar.
- Amor fugaz. Cuando el amor se torna dudoso en un momento de crisis se puede dudar de la veracidad de ese amor. El verdadero amor es capaz de luchar para vencer las dificultades.
- El amor implica constante cercanía. Todas las personas poseen una necesidad de cercanía; pero al mismo tiempo desean tener su propia intimidad. Egan (1974; en Rage, 1997), decía que la cercanía afectiva puede ser tan amenazante como la destructividad, por lo que en ocasiones las separaciones son muy sanas, ya que ayudan a renovar la necesidad que se siente por el otro.
- Exclusividad en el amor. Existe la tendencia a pensar en el amor como "limitado", el mensaje es que hay que cuidarlo y conservarlo. Sin embargo, mientras más amor damos, más tenemos que seguir dando. Creemos que nuestro amor se reserva a una sola persona y que a ésa debemos esperar, pero al abrirse a amar a otras, nos abrimos a amar a una persona más profundamente.

O Neill y O Neill (1976) enlistan una serie de esperanzas no realistas sobre la unión permanente de una pareja, mismas que la mayoría de las parejas tienen y que las llevan con frecuencia a estados de frustración, exigencias y constantes conflictos; dicha lista es la siguiente:

- La relación será eterna.
- Equivale a un compromiso total.
- Aportará felicidad, comodidad y seguridad por sí misma.
- Su pareja le pertenece.

- Recibirá atenciones, preocupaciones, admiración y consideración constante de su pareja.
- Nunca más volverá a sentir la soledad.
- En todo momento su pareja preferirá estar con él (ella) que con cualquier otra persona.
- Su pareja nunca se sentirá atraída por nadie más y le será eternamente fiel.
- Estar celoso es una prueba de consideración.
- La fidelidad es la verdadera medida del amor, del amor que uno tiene por el otro.
- Las buenas relaciones sexuales resolverán todos los problemas de la pareja.
- El uno se adaptará al otro gradualmente sin riñas, ni discusiones ni malentendidos.
- No hay amor si existe un conflicto entre ambos.
- La madurez y los años modificarán gradualmente a la pareja.
- Cualquier otra clase de cambio es destructor y significa pérdida de amor.
- Los papeles de hombre y mujer son diferentes y están determinados por la biología.
- Debido a lo anterior, es lícito esperar una cosa distinta del hombre y otra más de la mujer.
- El sacrificio es la auténtica prueba de amor.
- Nuestra pareja puede satisfacer *todas* nuestras necesidades: económicas, físicas, intelectuales, sexuales y emocionales.

Se puede decir que lo anterior abarca los aspectos sociales que intervienen en la relación; sin embargo, en el plano individual interviene el significado simbólico que cada miembro de la pareja le dé a los hechos, es decir, de acuerdo con Martínez (2000), las palabras frecuentemente no representan una realidad concreta, dado que los significados que se les den no se basan en sucesos reales, sino que se derivan de conjeturas de cada miembro de la pareja hace sobre los actos del otro. Con ello, al verter el sistema de códigos de una persona en palabras, se descubre que "éste consiste en una mezcla de creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y fórmulas". Así, cuando un suceso evoca

constantemente significados personalizados se convierte en un símbolo; y al asignar un significado simbólico a determinado suceso, puede provocarse una reacción exagerada y distorsionar una situación, con lo que se llevaría a crear significados múltiples (Beck, 1990; en Martínez, 2000).

De esta forma, la pareja no puede evaluar un conflicto de manera objetiva, aunque quisieran, afirma Icaza (1999), "si me hiciste o me dejaste de hacer, si me prometiste y no cumpliste, si esperé y no es como yo esperaba, si soñé y... bueno, aquí ya no pueden soñar nada. Hoy más que nunca estas parejas están obligadas a manifestar –más pronto y de manera más exagerada- las características negativas de la otra persona". p. 54

Por otro lado, Stern (1991; en Martínez, 2000) menciona que las falsas expectativas afectan la relación de pareja debido a que:

1. Se basan en ilusiones y no en la realidad. Cuando uno de los miembros de la pareja cree que su compañero puede o debe hacerlo feliz y satisfacer sus necesidades. Olvida que él mismo es responsable de su condición mental. Su pareja puede en diversos aspectos proveer placer, comodidad y compañerismo, pero su felicidad está en sus propias manos.
2. Presuponen que uno de los miembros puede controlar las reacciones de su compañero. Uno de los integrantes de la pareja proyecta sus expectativas sin considerar lo que el otro quiere, necesita o es capaz de dar.
3. Son unilaterales, porque las expectativas están instaladas en el pensamiento de uno de los integrantes de la pareja.
4. Limitan lo que es posible en la relación. Uno de los integrantes está condicionado por sus expectativas y no da oportunidad de que el otro le proporcione lo que quiere dar.

Las expectativas abarcan todas las áreas de convivencia como: la comunicación (verbal y no verbal), la sexualidad, la relación con la familia de origen, la ocupación del espacio dentro del hogar, los aspectos económicos, creencias religiosas, aspectos culturales, etc.

Como ejemplo de esto es la discusión que tuvo una pareja cuando ella entró al baño a comunicarle que ha recibido un ascenso importante en la empresa

que labora, el conflicto es que él señala no estar listo para compartir el baño con alguien más, o cuando ella encuentra como detalle desagradable el hecho de que él deje la pasta de dientes destapada, apachurrada por en medio, etc.

Los problemas principales comienzan cuando la pareja decide pasar más tiempo juntos, compartir responsabilidades, un hogar, y no se comunican cuáles son las expectativas que se tienen, o se las dicen, pero sólo se asumen como una característica que se tiene que asumir como tal, o que él (ella) terminará cambiando.

Cuando no se cumplen las expectativas se interpretan los errores como una falla general en la relación, ya que éstas forman un conjunto o pacto implícito que rara vez se hace explícito. Cuando uno de los miembros viola el pacto, el otro se siente traicionado y abandonado (Martínez, 2000).

Lamentablemente se cae en la cuenta de que las expectativas eran sólo eso y no la realidad, hasta el momento en que la relación se ha terminado pues ni siquiera era eterna como siempre se había pensado, cuando ya los enamorados se han convertido en enemigos, cuando ya no quieren comunicar sus pensamientos o sentimientos pues ahora piensan que esa persona realmente no valía la pena y descalifican todas aquellas capacidades de cada cual que les permitieron llevar a cabo esa relación.

Por ello, Martínez (2000) menciona que es importante que cada uno de los miembros de la pareja respete el pacto, mejorando su capacidad para comunicarse, escuchando con más atención y expresando sus expectativas de manera directa. Ya que las expectativas excesivas o exclusivas no satisfechas conducen a no valorar los aspectos positivos del otro y de la vida de la relación en general y reducen la tolerancia a la frustración y a la estimulación aversiva. Asimismo, propone que debe haber una negociación sobre las expectativas de cada uno de los miembros de la pareja, antes de establecer un contrato (escrito o no).

O Neill y O Neill (1976) proponen una lista de ideas y esperanzas funcionales en la pareja:

- La pareja compartirá la mayoría de las cosas, pero no todo.

- Cada miembro de la pareja cambiará y el cambio se producirá tanto a través del conflicto, como mediante la evolución gradual.
- Cada cual asumirá su propia responsabilidad y se la cederá la otro.
- No se debe esperar que su pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga por uno lo que se puede hacer por sí mismo.
- Cada miembro de la pareja tiene necesidades, valores, capacidad y esperanzas diferentes porque es una persona diferente, no porque sea hombre o mujer.
- El afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado por la relación que lleven.

2.3.2. Habilidades de comunicación

"Es imposible hacerle comprender a mi marido lo que significa para mí una buena relación de pareja, una relación realmente cariñosa y solidaria. He hablado y hablado, interminables monólogos, he gritado y llorado, y él, nada. Le da igual". (Ruiz, 2000, p. 80)

"No he conocido ninguna mujer que no haya intentado cambiarme. Al principio parecen tan enamoradas, pero luego quieren que seas de otra forma de la que eres". (Ruiz, 2000, p. 80)

"La palabra comunicación viene del vocablo latino 'comunicarse', que quiere decir compartir, dar parte, participar" (Rage, 1996, p. 215).

La pareja está en continua interacción, la cual se logra a través de la comunicación, ya que cuando dos personas tienen un encuentro, se da entre ellos una interacción mediante la comunicación verbal o no verbal en los niveles de contenido y de relación, a través de los cuales una persona emite un mensaje que

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

provoca una reacción que a la vez se transforma en un mensaje que influye en el primero.

Bresard (1975) menciona que el intercambio con el compañero es percibir el eco de uno mismo con el otro, hacer propias sus preocupaciones y cuidados. Es importante mencionar que una relación de pareja se apoya a pesar de las diversidades naturales, en las reacciones y gustos comunes y en una forma comunicable de sentir las cosas y de interpretar los acontecimientos.

La comunicación permite que la pareja tenga una visión clara del modo en como cada uno de ellos se percibe a sí mismo y al otro, llegando a sentirse entendido por el otro. Así, la manera en como los miembros de una pareja reciben, procesan y transmiten entre sí información es de vital importancia, ya que si es efectiva, se favorece la satisfacción de la pareja o bien, si es inadecuada lleva a relaciones malentendidas que pueden encaminar a la pareja al conflicto.

La comunicación verbal es la que realizamos cuando hablamos y de la que somos conscientes, mientras que la comunicación no verbal es el conjunto de gestos y acciones que actuamos y que están comunicando algo consciente o inconsciente, ya sea que la acompañe o no la comunicación verbal. O Neill y O Neill (1976) mencionan que muchas investigaciones realizadas indican que un 70% de las personas nos comunicamos con un lenguaje no verbal, que puede significar una insinuación sensorial susceptible de ser interpretada por los demás. En muchos casos, la pareja se acostumbra de tal manera que las indicaciones no verbales del otro dejan de ser conscientes, y puede no darse importancia a lo que está comunicando. Sin embargo, esto no niega el enorme impacto de significación que los gestos y otras conductas no verbales tienen sobre lo que decimos, ya que indican actitudes y estados emocionales concretos. Además de dar un significado al contenido verbal que puede llegar a invalidarlo. Por ejemplo, lo que se comunica al decir "pues márchate si quieres", varía dependiendo el tono y la expresión facial con que se diga.

Sarquís (1995), refiere que en la actualidad la comunicación es un aspecto central de nuestra convivencia y una exigencia de las relaciones humanas; existe la necesidad de comunicarse, y se depende de signos y señales que son

ambiguos, pero que informan sobre las actitudes y los deseos de los demás. Al darse la interpretación personal, puede caerse fácilmente en errores y especialmente si no se está atento a la comprensión de los significados.

El compartir, hablar y escuchar son factores decisivos para lograr la unión de pareja, cada factor es complementario el uno del otro. Por lo que, factores aislados no conducen a la unión estable. No se puede entender o comprender si no se escucha o viceversa. Para que este intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado, se requieren determinadas habilidades de comunicación que están relacionadas con los elementos implicados en toda comunicación, tales como: las habilidades de expresión de sentimientos (emisor), de reacción (receptor), la habilidad de emplear un vocabulario interpersonal que sea adecuado para enviar un mensaje descifrado por un código común.

Costa y Serrat (1995) afirman que en la comunicación de la pareja, están implicados los siguientes elementos: el emisor, el receptor y mensaje, en los que si existen deficiencias se generará una comunicación inadecuada y se facilitará el surgimiento de un conflicto en la pareja. De acuerdo con estos elementos de la comunicación, las carencias o inhabilidades más frecuentes que presentan uno o ambos miembros de la pareja, son los siguientes:

- En el receptor: Cuando poseen inhabilidades para escuchar o atender los mensajes del otro, se facilita un procesamiento cognitivo inadecuado (lo que suele llamarse malinterpretar un mensaje) y un reenvío de mensajes no sintonizados con el otro. Además, es común que en parejas deterioradas, las conductas y mensajes positivos no se reconozcan ya que cada uno se ha vuelto un estímulo discriminativo para los sucesos aversivos, o cuando llegan a reconocerlos, se toman que el deber u obligación del otro sin realmente valorar su carácter de halago.
- En el emisor: Ya sea porque se evite comunicar algo que se quiere decir o porque al emitirse resulte inadecuada para sus objetivos tanto en el ámbito verbal como no verbal, lo cual generalmente está ocasionado por un déficit en la recepción de mensajes. La inhibición suele ocurrir por temor a las

consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta, lo que a la larga lleva a una fuente de constantes renuncias personales, adquiriéndose connotaciones aversivas para el otro y para la relación en sí. Con respecto a la emisión inadecuada se encuentra que muchas veces se transmite algo diferente a lo que en realidad se desea, por ejemplo: se desea comunicar un "me siento triste" y lo que se hace en realidad es comunicar acusaciones.

- En el mensaje: Ya que el requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja, éste debe ser expresado en términos observables; sin embargo, es común en las parejas el empleo de términos vagos y poco precisos que impiden coincidir respecto a las conductas a las que hagan referencia, por ejemplo: cuando uno de los miembros de la pareja dice "me gustaría que fueras menos egoísta", lo que posiblemente quiera decir es " me gustaría que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana"; la primera expresión presenta un gran contenido subjetivo de difícil concreción y motivo de frecuentes discusiones hasta llegar a comprender lo que el otro desea de uno, mientras que la segunda expresión facilita esa comprensión al ser operativa y comunicable.

Rage (1996) afirma que los especialistas de la comunicación hablan de ciertas reglas en la comunicación interpersonal, tales son:

- 1) Describir, no valorar: Es la expresión de sentimientos, hechos y apreciaciones, que permiten al interlocutor tomar decisiones por su cuenta.
- 2) Centrarse en el tema, no imponer: Es el reconocimiento de una necesidad de colaboración y búsqueda en común de una solución de un problema.
- 3) Sinceridad, no ocultación: Es sentir lo que se está diciendo.
- 4) Empatía, no fingimiento: El que habla hace ver que comparte los sentimientos del oyente y participa o acepta los sentimientos de la otra persona.
- 5) Igualdad, no superioridad: Es quitar importancia a las diferencias de capacidades, posición social, etc., así se facilita el acercamiento mutuo.
- 6) Flexibilidad, no formulismos: Es reconocer que no se saben todas las respuestas; es una actitud flexible y creativa.

Melendo (1985; en Rage, 1996), habla de seis actitudes al escuchar que son indispensables al hablar de comunicación:

- a) Actitud valorativa: se da cuando aconsejamos, sugerimos o damos órdenes al otro. Se ayuda al otro, pero los valores pueden ser diferentes.
- b) Actitud interpretativa: es la que trata de descubrir en el otro los verdaderos motivos de su conducta. Se puede obtener más información, pero se pone a la persona en un posible fallo por no hacer la interpretación adecuada o desconocer sus motivos.
- c) Actitud exploratoria: es cuando se solicitan más datos del interlocutor. Se obtiene una visión más completa del problema o situación, pero no se está respetando su intimidad.
- d) Actitud consoladora: se trata de reducir la angustia del otro quitándole importancia al problema: se tranquiliza al otro, pero no hay un verdadero enfrentamiento con el problema, sino un ocultamiento del mismo.
- e) Actitud de identificación: se da cuando se acompaña al otro en su sentimiento: se le brinda apoyo, pero no hay solución del problema.
- f) Actitud de empatía: es ponerse en el lugar del otro. Se le llama también actitud comprensiva y es la ideal en la comunicación, ya que no se valora, aconseja, juzga o interpreta. Simplemente se intenta captar los sentimientos del otro, respetando su libertad.

Asimismo, el autor propone seis niveles de comunicación, en cuanto a la profundidad con que nos manifestamos a los demás, es decir, en qué grado nos implicamos nosotros mismos; dichos niveles son:

- 1° Se refiere a las conversaciones triviales (tiempo, paisaje, clima, tráfico...), hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros.
- 2° Cuando hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros mismos.
- 3° Es cuando comunicamos nuestras ideas o puntos de vista, aquí ya estamos diciendo algo de nosotros, pero no nos comprometemos demasiado.
- 4° Damos a conocer algo de nuestro pasado o futuro (triumfos, derrotas, proyectos o anhelos), ya comunicamos más acerca de nosotros mismos.
- 5° Manifestamos nuestros sentimientos con respecto a otras personas.

6° Sólo se da cuando la persona se manifiesta tal cual es, en toda su intimidad. Es el nivel más profundo y sólo se da de vez en cuando.

Creemos que los otros ven, escuchan y sienten las mismas cosas y de la misma manera como lo hacemos, afirma Villoro (1997); y nos ofendemos cuando no es así. La existencia de diferentes concepciones del mundo conlleva problemas en la comunicación.

Uno de los problemas más generalizados de los muchos que afectan a las parejas, es la falta de comunicación. Una de las razones por las que una pareja no se comunica adecuadamente es porque sus integrantes temen compartir sus ideas y sentimientos; sufren miedo a ser rechazados y esto puede traducirse en los pensamientos automáticos que provienen de experiencias previas.

Sarquis (1995) afirma que una de las causas que frecuentemente es señalada como problema o que es el motivo de consulta más común, es la mala comunicación. Para esta autora las parejas podrían superar sus problemas y dificultades con mayor facilidad si reconocieran que muchas de sus frustraciones, arrebatos de ira, y desilusiones, se presentan de la incomprensión de los significados de aquello que buscan comunicar y de una mala interpretación de lo percibido o escuchado. Suele ocurrir que alguno de los integrantes de la pareja no escuche, o no quiera escuchar al otro, y esto lleva a confrontaciones cada vez peores que van distanciando a los integrantes de la pareja, y pueden ser motivos tan intrascendentes como el decidir qué cenar, o tan cruciales como el no reconocer la necesidad afectiva de uno de ellos.

Craighead, Kazdin y Mahoney (1984), señalan que en la mayoría de los matrimonios existe un patrón de comportamiento semejante, es decir, en la primera época de la unión, el marido vuelve a casa y conversa sobre su trabajo con su esposa. Después de un tiempo, la frecuencia de la conducta disminuye; el esposo interactúa con gente todo el día en su trabajo y está harto; su mujer, privada de compañía adulta todo el día, está ansiosa de interactuar y pregunta una multitud de cosas. Desgraciadamente, él está exhausto y quiere mirar televisión, descansar, sentarse, comer, leer y restringir la interacción. El resultado probable

de esta conducta, que virtualmente pone a la esposa en extinción, serán continuos regaños de parte de ésta a fin de despertar una respuesta positiva en el esposo.

Al seguir este patrón de interacción negativa, es probable que ambos miembros de la pareja comiencen a evitarse entre sí. El resultado puede observarse en patrones de conducta clásicos: largos silencios en la cena, ausencia o muy poca frecuencia de respuestas o intercambios afectivos, baja proporción de actividades recreativas conjuntas, y veladas aburridas, desvitalizadas frente a ese modelador neutral: el aparato de televisión (Craighead, Kazdín y Mahoney, 1984).

Al respecto, Ralling (1969; en Martínez, 2000), menciona que las parejas con una relación adecuada, hablan más uno del otro, preservan y mantienen abiertos los canales de comunicación, utilizan lenguaje apropiado y hacen uso de técnicas no verbales de comunicación. De hecho, la comunicación verbal y no verbal, son muy importantes, siendo la verbal la mayormente asociada a buenas relaciones de pareja.

La falta de comprensión y los malentendidos son un proceso que guía la conducta y que distorsiona la imagen del otro. A la mala interpretación se atribuyen significados y motivaciones que complican más aún el proceso. No puede leerse la mente de las personas y el intentar hacerlo sólo conlleva a la exageración o minimización de los significados lo que a la vez forma imágenes negativas del otro; un ejemplo de esto es el siguiente fragmento:

- ¿Por qué nunca me dices que me quieres?- pregunta ella.
- ¿Qué no ves todo lo que hago por ti?- responde él.

Para Alvarez-Gayou (1996) una de las primeras fuentes de conflicto en la pareja es el desconocimiento que se tiene de la persona de quien se ha enamorado, y con quién se constituye la pareja. Para él la causa de que la gran mayoría no reconozca a su pareja y que le hace desarrollar para enfatizar todo lo positivo del sujeto y negar los rasgos negativos, es el amor ciego. El "amor ciego". Es decir sólo se ven las cualidades de la persona, por un lado, y por el otro, es capaz de convertir de efectos especiales del otro en características positivas; en otras palabras el enamoramiento crea un individuo idealizado. Estos aspectos

hacen que muchas parejas inicien su convivencia prácticamente sin conocer al sujeto elegido y a su vez sin que éste sepa en realidad quién y cómo es el otro individuo. Cuando el enamoramiento disminuye y a esto se aúna la convivencia aparece la verdadera personalidad de cada uno con defectos y cualidades, y es cuando aquellas virtudes que inicialmente fueron atractivas durante el enamoramiento se convierten en elemento de disgusto y conflicto

Sarquis (1995), refiere que en la actualidad la comunicación es un aspecto central de nuestra convivencia y una exigencia de las relaciones humanas; existe la necesidad de comunicarse, y se depende de signos y señales que son ambiguos, pero que informan sobre las actitudes y los deseos de los demás. Al darse la interpretación personal, puede caerse fácilmente en errores y especialmente si no se está atento a la comprensión de los significados.

Cualquier relación humana puede mirarse, escucharse y sentirse desde diferentes posiciones; Villoro (1997) menciona que principalmente son tres: desde mí, desde ti, desde afuera. "La primera postura nos permite ser sensuales, querernos, protegernos, defender nuestros intereses; pero también, en su extremo, nos lleva a ser egoístas. La segunda nos permite amar, ser afectuosos, romper los límites de nuestro ser, vivir en otras almas. El riesgo consiste en perder la propia piel, el caparazón, la casa, quedar expuestos al daño por haber olvidado nuestra voz. La tercera postura nos otorga el tesoro de la perspectiva. Podemos ser más objetivos, tener más claridad, analizar más adecuadamente, pero, cuando la utilizamos en exceso... olvidamos el afecto, nos volvemos fríos, jueces, incluso inquisidores" p. 23.

Thomas, Walter y Flaherty (1974, en Costa y Serrat, 1995) presentan la siguiente lista de errores más frecuentes que cometen las parejas al comunicarse:

- Alejamiento: Cuando uno o ambos miembros hacen excesiva referencia al pasado o futuro hipotéticamente.
- Expresión desconectada: Cuando uno habla de un asunto que no tiene relación o conexión con el objetivo inmediato de la conversación.
- Carencia de lenguaje positivo: Cuando se omite decir cosas agradables al otro.
- Exceso de lenguaje positivo: Cuando se halaga excesivamente al otro.

- Hablar en exceso: Cuando uno habla considerablemente más que el otro.
- Tono bajo: Hablar por debajo de lo normal.
- Latencia rápida: Cuando uno comienza a hablar enseguida que el otro lo ha hecho.
- Latencia lenta: Cuando pasa demasiado tiempo al hablar, para contestar al otro.
- Interrupción: Cuando con frecuencia uno interviene cuando el otro está hablando.
- Redundancia: Cuando uno de los miembros se esfuerza en explicar o discutir un detalle irrelevante.
- Responder en exceso: Hablar mucho más allá de lo preguntado.
- Carencia en la contestación.
- Pedantería: Cuando se utilizan palabras complicadas, difíciles o raras.
- Falta de especificidad: Cuando uno habla de modo inconcreto e inespecífico, con tendencia a un discurso general y abstracto.
- Insultar.
- Interpretación incorrecta de los mensajes del otro.

Del mismo modo, Rage (1996) considera que en la comunicación se presentan algunas barreras, siendo la más común la presencia de discrepancias o diferencias, esto es, en ocasiones la contradicción se generará por no apreciar la opinión contraria.

2.3.3. Sexualidad

"La entrega sexual es una experiencia común mediante la cual dos personas se convierten en 'una'; por ello es requisito olvidarse, por lo menos momentáneamente, de uno mismo, a fin de que la entrega sea plena" (Sforzini, 1999).

"Cuando una persona entra en una relación que tiene legítimo componente sexual ¿No está obligada a actuar

efectivamente de manera sexual?. Cuando un padre no sostiene a la familia según su mejor capacidad o falla en proteger a los niños, lo condenamos con suma razón. Pero, ¿Qué decimos respecto al cónyuge que no hace esfuerzos por mantener y mejorar su atractivo sexual, que es perezoso e inepto en la cama y que trata de hacer ver la incompetencia sexual como inocencia o demencia?" (Katchadourian, 1972, p. 126).

Las relaciones sexuales sólo pueden satisfacerse en el ámbito de las relaciones sociales; la sexualidad es una actividad específica de convivencia y no se puede ejercer sino en la medida en que sea capaz de ligarse a otra persona: donde falta esta capacidad de contacto y cooperación, la sexualidad tropieza con un límite infranqueable al que tendrá que amoldarse y adaptarse, ya que toda actividad sexual, excepto la masturbación, involucra al menos a dos personas, y esto implica siempre una relación. Para que la actividad sexual sea placentera debe planearse como parte de una relación entre personas, ya sea una asociación de toda la vida o una amistosa casual.

Si toda conducta sexual implica una relación, casi todas las relaciones conllevan cierta sexualidad, sobre todo las involucradas con sentimientos de identidad y de aceptación. La cantidad de mitos y prejuicios que rodean la actividad sexual impiden al individuo un acercamiento natural al conocimiento de sí mismo y dificultan su relación con los demás; pues si bien es cierto que el sexo no sea lo único en la vida, sí es el medio más seguro para conocerse y relacionarse, es llegar a entender la propia identidad sexual y que la sexualidad física y la relación humana que entrafía son la fuente más segura de datos para conocerse a sí mismo.

La sexualidad constituye una dimensión cotidiana de nuestras relaciones humanas, de manera consciente o inconsciente, implícita o explícita, privada o pública, conformándose como un componente, ciertamente susceptible de representación y ocultamiento, pero no de ser eliminado (Barragán, 1991).

Todos estamos de acuerdo en que la sexualidad constituye una necesidad colectiva y sumamente compleja. Necesidad básicamente interpersonal; en este sentido la sexualidad se diferencia de las otras necesidades humanas.

Si bien se plantea que la sexualidad es una necesidad compartida por todos, se debe señalar que la sexualidad humana no se da en una situación de espontaneidad biológica de tipo instintivo. Los seres humanos somos producto de una cultura y nuestra sexualidad comienza cuando puede ser otra cosa que biología, pero para entonces ya se presenta cargada de deseos, normas, prohibiciones y culpas.

En las últimas décadas se han producido, a escala mundial, grandes cambios en la conducta sexual como producto de múltiples y diferentes causas: educación, incorporación de la mujer al trabajo, progresiva igualdad de la mujer con el hombre de derechos civiles, económicos y políticos, demanda extendida en todas las sociedades de mayor libertad, participación cada vez más importante de la juventud y, probablemente también, la aparición de métodos anticonceptivos eficaces y baratos que permiten la vida sexual sin riesgo de embarazo.

No sólo se ha producido un significativo aumento en la frecuencia de las relaciones sexuales, sino que además se ha observado un descenso importante en la edad de iniciación de la vida sexual activa.

En una sociedad en la que el valor dominante es el trabajo productivo, y su realización requiere como factor esencial el tiempo, todos los demás valores quedan supeditados y pospuestos a la realización de este objetivo. En las sociedades occidentales, el hombre actual no tiene tiempo para la realización de sí. Todo su tiempo y energía se ven comprometidos en tareas de las que se busca rendimiento productivo.

Es así como la sexualidad y sus manifestaciones, el acercamiento de los individuos entre sí, el reconocimiento de uno en el otro, la compenetración con los semejantes, etc., se ven limitados en el mejor de los casos, a su menor expresión. Las relaciones que podrían ser establecidas entre semejantes, vehículo para el encuentro consigo mismo y con el otro, enriquecimiento mutuo, rompimiento de límites, quedan así reducidas a sus dimensiones más pobres y fragmentadas. De

modo que se establecen relaciones entre órganos y no entre individuos. El descubrimiento de los usos simbólicos del cuerpo y la conversión de éste en un instrumento de negociación social, permiten hablar con justeza de nuevas formas y nuevos usos del sexo y el amor.

La actitud adoptada con respecto al cuerpo humano es también muy diferente, según sea el sexo: al hombre se le alienta a desarrollar sus músculos, a la mujer a resaltar sus encantos, a decorarse, a ser atractiva. El niño que, ya naturalmente tiene sus genitales visibles, es socialmente condicionado a enorgullecerse y exhibirlos (por ejemplo, en los baños públicos donde se comparan). A la niña por el contrario, la naturaleza la dotó de órganos sexuales ocultos, no fácilmente observables y por conveniencia general se evita conocerlos y se le da poca información acerca de ellos. La mujer ha sido definida sexualmente en términos de lo que complace al hombre; frecuentemente es tomada como objeto y no como ser sexuado.

Si a las niñas se les educa con la idea de que el asunto importante es la virginidad, no es extraño que no se preocupen por desarrollar su espíritu y aumentar su capacitación; lo verdaderamente importante es mantenerse intacta, si no quiere escuchar los reproches del marido y la sociedad; pues aún en el final del siglo XX el hombre no ha cambiado lo suficiente como para no querer ser el primero en la vida sexual de una mujer.

La mujer suele llegar a la plenitud de su deseo y goce sexual, varios años después que el hombre, dichos años pueden ser aprovechados para reprimirla y adoctrinarla aún más, antes de que se sienta más inclinada a rechazar este yugo.

La transgresión en el hombre no es visible. Sin embargo, en la mujer la transgresión sobre la prohibición sexual se hace prontamente evidente por el "bulto" que ocasiona un embarazo; así el sistema represivo funciona con máxima eficacia y simplicidad. De hecho a partir del desarrollo de medidas anticonceptivas eficaces para la mujer, la sociedad se ha tornado más permisiva con relación a la libertad sexual femenina (De la Roz, 1991).

En la sociedad actual es cada vez más necesario reconocer el verdadero y real papel de la mujer en la vida sexual, y esta misma necesidad obliga a ambos

miembros a conocerse uno y otro tanto como sea posible, qué se pueden permitir en el aspecto sexual y qué no. Ya que únicamente cuando poseen este conocimiento, y cuando se comportan según éste, se abre para ellos el mundo del amor con todas sus innumerables posibilidades, que tiene en el orgasmo uno de los más bellos frutos, sobre todo cuando es alcanzado en común.

La sexualidad en el ser humano es algo paradójica, pues la naturaleza tanto de hombre como de mujer (de acuerdo a la procreación), indica que éstos no pueden ser individuales, es decir, juntos forman una integridad para mantener existente la especie. Sin embargo, resulta curioso decir que cada uno puede alcanzar su satisfacción sexual sin la colaboración de la otra persona. Por otra parte, existe en ambos el deseo de la satisfacción mediante el efecto de la atracción natural entre los dos sexos, dirigida también hacia la atracción sexual.

Y es esta dualidad la que confiere a la vida sexual de la pareja el carácter particular en el cual estos dos factores están en interacción continua, en el hombre y en la mujer, pero también en todos los puntos de contacto de su vida sexual común.

Al hablar de sexualidad en la pareja no puede quedar de lado la base y fin del deseo sexual humano: el orgasmo, que no tiene relación directa con lo biológico del coito; la importancia del orgasmo radica sobretodo en el sentimiento de satisfacción, es la perfección de la realización del deseo sexual, que durante la totalidad del acto sexual (preludio y coito) domina la entidad de los dos o de uno de los compañeros, el orgasmo es necesario para un completo acto sexual tanto en la esfera del espíritu, como en la emocional. Sin el orgasmo, una vida sexual armoniosa resulta difícil.

De todos los seres vivientes que se reproducen sexualmente, sólo el ser humano es consciente de su propio erotismo y de las experiencias que de él se desprenden. Por ello es el único que conoce las experiencias de goce y de pena sexuales, y el deseo que nace de éstos para alcanzar la más elevada voluptuosidad, que es al mismo tiempo el placer más intenso.

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 con el propósito de buscar y expresar una satisfacción mutua, es lo que conocemos como intimidad" (Fromm, 1986, p. 84).

O Neill y O Neill (1976) plantean que desde que nacemos conocemos nuestro entorno, sentimos emociones, confianza, calor humano, intimidad a través del tacto, a través de sentirnos físicamente sostenidos, apoyados, tocados, acariciados y atendidos, a pesar de esto, en nuestra sociedad ésta 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.

Una actitud errónea con respecto a la sexualidad es relegar al erotismo y centrarse en el aspecto genital, sin concebir todo el cuerpo como elemento que disfrute; por el contrario, es necesario que prevalezca un acercamiento más funcional donde tengan cabida las fantasías, los juegos previos, la autoexploración, la búsqueda de los puntos corporales más sensibles a la estimulación (Díaz, 1998).

La sexualidad humana comporta fundamentalmente una función de relación: comunicación, afectividad, placer y, ocasionalmente, de manera optativa, la reproducción. El conocimiento sexual implica la incorporación de dimensiones diversas: cultural, social, biológica, moral y afectiva (Barragán, 1991).

Al respecto Balaguer (1989; en Panizo, 1996) menciona que: "en el ser humano no cabe considerar únicamente la parte instintiva, es decir, esa atracción a veces compulsiva, que lleva al ayuntamiento carnal. Ello es así porque el encuentro sexual hombre-mujer no consiste sólo en el contacto de dos epidermis y en la mutua posesión de los cuerpos" p. 98. Se puede afirmar en consecuencia que la sexualidad, en lo humano, es algo que invade al hombre y a la mujer en totalidad, algo que impregna todos los estratos psicofísicos del individuo, ya sea en su configuración mental, volitiva o afectiva, por lo que pueden distinguirse algunos factores fundamentales:

- a) La sexualidad contribuye decididamente a la configuración personal de hombre y mujer, y en ella se apoya la predominancia de la condición psicológica masculina o femenina.
- b) Es un factor primordial de interpersonalización, incluye una tendencia profunda a la fusión e intercomunicación de los sexos y da origen a verdaderas relaciones interpersonales así como del matrimonio y la familia.
- c) Proporciona complementariedad, hombre y mujer se aportan mutuamente, al unirse, elementos de los que son individualmente deficitarios (Panizo, 1996).

Una progresiva maduración orgánica y la instalación de la función reproductora van acompañadas de una estructuración de todo el psiquismo humano: maduración orgánica y maduración psicológica siguen desarrollos paralelos, en los que dejan su huella factores constitutivos pero también factores de aprendizaje, formación, cultura, vivencias, experiencias, familia, ambiente social, etc. Todo esto hace que la sexualidad humana no pueda ser una sexualidad normativizada sino individual, particular y concreta; pudiéndose decir que cada ser humano posee la sexualidad que le es propia.

Actualmente, se ha encontrado una alta reincidencia en la insatisfacción sexual de la pareja y es que no existe la pareja perfecta, cada persona posee necesidades diferentes de interés y consideración, relaciones sexuales y afectos. El hecho es que estas parejas no realizan ajustes y necesidades del otro y peor aun, llegan a carecer de un autoconocimiento de sus necesidades, de manera que no saben solicitar al otro. Es común que el hombre no esté dispuesto a desarrollar técnicas para proporcionar mayor placer a la mujer; además, se ha encontrado que la fatiga emocional, la restricción del tiempo, el cansancio físico y otras preocupaciones influyen en la disminución de los deseos personales en la pasión física. Todo expresa la ausencia de información y de habilidades sexuales en dichas parejas.

Cuando en una pareja uno de los dos tiene una disfunción sexual, esto puede atribuir mucho a una problemática en la relación y a que se afecte más el área erótico-sexual.

No es raro que algunas mujeres interpreten incompetencia eréctil o eyaculación precoz como rechazo del compañero, en ocasiones considerándose incapaces de estimularlo o sintiendo que son poco atractivas. Dada esta situación la mujer busca reafirmarse con demandas mayores y exigencias sexuales, con lo que la disfunción de él se reafirma por los mecanismos de ansiedad; lo mismo sucede en hombres cuya pareja no disfruta, no se lubrica, o no obtiene el orgasmo.

Y es que, a lo largo de los años la mujer se ha visto forzada a inhibir su conducta y deseo sexual si no lleva como fin la reproducción o el satisfacer a un hombre, el hombre tuvo el beneplácito de la sociedad para crear su sistema de valores sexuales con un contexto apropiado y natural que la mujer no tuvo. De modo que "la influencia cultural coloca muy a menudo a la mujer en una posición en la cual debe adoptar, perfeccionar, inhibir e incluso tergiversar su capacidad natural de desempeñarse en el plano sexual para cumplir con su papel genéticamente asignado. Esta es la causa principal de la alteración sexual femenina" (Masters y Johnson, 1981).

Son varios tipos de disfunciones femeninas, cada una con diferentes características; de acuerdo a Masters y Johnson (1981); Tiefer (1982) y Mc Cary (1996), estas disfunciones son:

- a) Alteración orgásmica primaria: Se trata de una mujer que presenta una carencia de obtención orgásmica durante toda su vida. Consiste en la respuesta inorgásmica ante todos los eventos de estímulo físico suficiente como la masturbación o el manipuleo del compañero, el contacto oral de los genitales y el intercambio vaginal o rectal; es decir, toda aproximación física ante un estímulo sexual, resulta un fracaso en el desarrollo de una experiencia orgásmica.
- b) Alteración orgásmica situacional: Se le considera de esta manera a la mujer que ha presentado como mínimo un antecedente de expresión orgásmica que tanto puede haber sido inducida por ella misma o por las manipulaciones de su compañero y desarrolladas durante la unión coital, vaginal o rectal, o estimuladas por un intercambio bucogenital (se descartan experiencias

orgásmicas obtenidas de relaciones homosexuales). Se han definido tres tipos de alteración orgásmica situacional:

- 1) Insuficiencia orgásmica masturbatoria: No logra realizar la función orgásmica por medio de la manipulación propia o de su compañero.
 - 2) Insuficiencia orgásmica coital: Es la dificultad de alcanzar el orgasmo durante el coito.
 - 3) Insuficiencia orgásmica casual: Se incluyen las mujeres con un solo antecedente de función orgásmica durante las manipulaciones o el coito, rara vez son orgásmicas.
- c) Vaginismo: Es un síndrome psicofisiológico que afecta la libertad de la mujer en la respuesta sexual, si no en forma total, al menos impidiendo la función coital. Anatómicamente, implica la musculatura pélvica que recubre el perineo y el tercio externo de la vagina, este grupo de músculos se contrae espásmicamente, como opuestos a su contracción rítmica; esta contracción del orificio de la vagina es involuntaria y se estimula con los intentos de penetración, ya sean imaginarios, anticipados o reales. El vaginismo es un clásico ejemplo de enfermedad psicósomática y no puede establecerse un diagnóstico tal sin el apoyo clínico específico que sólo puede proveer un examen pelviano directo.
- d) Dispareunia: Este término ha sido usado para referirse a los dolores de la mujer durante la cópula. Durante muchos años la mujer se ha quejado de que al realizar el coito, éste le provoca dolor; esto es una incógnita para el terapeuta, ya que en ocasiones tal malestar proviene de una verdadera patología fisiológica, o en cambio, sólo se esta empleando esta sintomatología de dolor como un medio de escape o con el objeto de reducir la cantidad de los no deseados encuentros sexuales. Sin embargo, no se puede establecer un diagnóstico diferencial de la dispareunia, a menos que se realicen exámenes minuciosos en las zonas pélvica y rectal.

A diferencia de los motivos que se tienen para que se dé alguna disfunción sexual femenina, en las masculinas los principales factores de acuerdo a Tiefer

(1982); Mc Cary (1996); Sforzini (1999); y Crooks y Baur (2000) son el miedo, la ansiedad, el nerviosismo y el bagaje intelectual y físico.

Muchos varones se preocupan por tener "una buena actuación", con respecto al sexo; pero no pueden disfrutarlo. Sienten que deben ser "superhombres" en este sentido. Con esto no es extraño que aparezcan la eyaculación precoz y la impotencia (véase Masters y Johnson, 1981) (Corey, 1993; en Rage, 1997). Asimismo, Goldberg (1976; en Rage 1997) menciona que la ausencia de erección en el hombre puede significar que no desea tener relaciones con esa mujer; lo que no quiere decir que sufra de impotencia permanente. Los hombres deberían tener relaciones sexuales cuando realmente lo desean; de otro modo su comportamiento podría significar: "yo no quería hacerlo; pero ya que lo estoy haciendo quiero terminar lo más pronto posible". Finalmente, Rage (1997) afirma que la impotencia puede ser consecuencia de: sentimientos de culpa, de una prolongada depresión, de ansiedad por no sentirse adecuado o por un bajo nivel de autoestima.

Es posible que no exista otra condición que sea potencialmente frustrante, humillante y devastadora como la impotencia, y en casi todas las culturas y grupos socioeconómicos un gran porcentaje de la autoestima del hombre está invertido en su erección, por lo tanto la depresión aparece como una consecuencia de ello.

Las dificultades sexuales masculinas según Tiefer (1982); Mc Cary (1996); Sforzini (1999); y Crooks y Baur (2000) son:

- a) Eyaculación precoz: Hay varias definiciones para esta disfunción; por ejemplo en un centro médico en el servicio de vías genitourinarias, se le considera eyaculador precoz al hombre que no puede controlar la eyaculación por lo menos durante los treinta segundos que siguen a la introducción del pene. Un servicio psiquiátrico la define como el hombre que no puede reprimir su demanda eyaculatoria durante un minuto de introducción intravaginal; sin embargo, Masters y Johnson (1981) proponen una definición más realista, ésta dice que hay que tomar en cuenta la consideración de los requerimientos preponderantes de la pareja, más que un arbitrario periodo, en ocasiones y con una buena estimulación precoito, la mujer sólo necesita de 30 a 60 segundos

de penetración. No obstante, en fechas más recientes Singer (1984) afirmó que la eyaculación precoz se refiere básicamente a una ausencia de control sobre la eyaculación.

- b) Eyaculación retardada: Es una inhibición específica del componente orgásmico de la respuesta sexual, hay un exceso de control sobre la respuesta eyaculatoria; es poco común que se presente esta disfunción.
- c) Incapacidad eyaculatoria: Se considera que un hombre la padece cuando rara vez tiene dificultad en lograr o mantener la erección suficiente para un acto sexual adecuado. Hay dificultad para eyacular durante la inserción vaginal; frecuentemente esto sucede en la primer relación sexual y se continua a las posteriores relaciones. Algunos hombres que luchan contra esta alteración experimentan tal apremio al no poder mantener una relación sexual plena y tienden a desarrollar una impotencia secundaria.
- d) Dispareunia: El coito doloroso no sólo implica a las mujeres, muchos hombres pierden interés e incluso se niegan a realizar una efectiva unión por los estímulos dolorosos que se presentan durante o después de la cópula. Sus síntomas se pueden definir en relación con la localización anatómica del dolor (anatomía externa, como el prepucio y la bolsa escrotal; anatomía interna, como uretra del pene, la próstata o la vejiga). Muchos hombres sufren de una extrema sensibilidad en el glande del pene, no sólo cuando hay una palpación, sino también en todo tipo de retención (incluso la vaginal), inmediatamente después de la eyaculación.
- e) Impotencia: Es el trastorno del funcionamiento sexual en el hombre, que le impide la realización de un coito satisfactorio; más específicamente, es la incapacidad para lograr o mantener una erección en grado suficiente como para los propósitos de la relación sexual.

Se reconocen tres tipos de impotencia sexual: orgánica, funcional y psicógena de acuerdo a Masters y Johnson (1981).

La primera de estas variantes de la erección, la impotencia orgánica, es relativamente rara y la provoca algún defecto anatómico en el Sistema Nervioso Central o en el reproductor. La impotencia funcional también implica dificultades

funcionales, por lo que la erección y otras funciones del sistema sexual dependen de una actividad hormonal adecuada, una circulación sanguínea satisfactoria y un sistema nervioso intacto y con un funcionamiento apropiado. La impotencia psicógena es la más frecuente y representa 85% del total del continente americano, se origina en las inhibiciones emocionales que bloquean o interfieren con ciertos impulsos del encéfalo actuantes sobre los centros neuronales de la médula espinal controladores de la erección.

La potencia sexual de la capacidad de cada individuo desciende, a lo largo de un continuo de once puntos, como se ilustra a continuación:

1. Ausencia total de deseo y de capacidad para la erección.
2. La presencia de deseos eróticos no acompañados por una capacidad física para la erección.
3. Capacidad para lograr la erección parcial por medio de recursos especiales de estimulación.
4. Erección intensa y capacidad para tener el coito sólo si puede mantenerse la tumescencia, mediante métodos especiales de estimulación.
5. Erecciones matutinas espontáneas, pero ausencia de las mismas en otros momentos del día, no importa cuán estimulante sea la técnica que se emplea.
6. Erecciones débiles casi bajo cualquier circunstancia, pero las que son firmes y la penetración vaginal sólo son posibles después de profusas caricias sobre el pene.
7. Erecciones que ocurren por caricias sobre todo del cuerpo y por otros estímulos eróticos.
8. Erecciones espontáneas si el estímulo no táctil es intenso.
9. Erecciones espontáneas e inmediatas, aun cuando el estímulo erótico sea muy leve.
10. Erecciones fuertes, vigorosas y espontáneas acompañadas por un impulso sexual intenso.
11. Erecciones muy fuertes y muy vigorosas, y un poderoso deseo sexual. Un hombre con este grado de potencia puede tener muchos y prolongados coitos

durante un sólo contacto sexual, con o sin eyaculación, y puede tener dos o más orgasmos sin la pérdida de la erección.

Por su parte Masters y Johnson (1981), dividieron la impotencia psicógena en primaria y secundaria.

La impotencia primaria implica que el hombre nunca ha podido lograr mantener una erección con la suficiente firmeza como para lograr el coito; se han encontrado dos características en todos los pacientes con impotencia primaria tratados, estas son: el temor y una sensibilidad extraordinaria a influencias psicológicas desconocidas, que al parecer no hubieran provocado esa impotencia primaria en otro hombre. De modo general, la disfunción puede ser *primaria*, si ha existido siempre o *secundaria*, si se ha presentado después de una o varias erecciones satisfactorias (dimensión temporal); *generalizada o absoluta*, si ocurre en todas las situaciones o por el contrario *situacional o selectiva* cuando sólo aparece en situaciones concretas o con determinadas parejas (dimensión situacional); *total*, si la disfunción se da en grado máximo, o *parcial*, si existe cierto nivel de erección (dimensión de severidad) (Martínez, en Maciá y Méndez, 1988).

Las causas que con mayor frecuencia engendran la impotencia primaria son: la familia, en especial las influencias maternas desagradables; la ortodoxia religiosa intensa, que influyó negativamente en el desarrollo psicosocial del individuo, la implicación homosexual o una experiencia que ha dejado cicatrices emocionales con una prostituta. A pesar de los antecedentes familiares, personales y religiosos relativamente estables, si la primera experiencia sexual de un hombre fue singularmente desagradable y deshumanizante, el individuo puede haber quedado posteriormente incapacitado para funcionar sexualmente con cualquier mujer.

La impotencia secundaria se define como la disfunción secundaria en la cual el hombre ha tenido cuando menos una experiencia coital fructífera, pero más tarde se encuentra incapacitado para ella. Este hombre tiene éxito en su primer intento de coito y continua su eficacia para el acto sexual, quizá por docenas o hasta miles de veces posteriormente. Pero llega el día cuando, por alguna de las muchas razones existentes, fracasa y no logra alcanzar la erección. La ansiedad

establece la etapa de impotencia secundaria; un ejemplo es el caso de la ansiedad de un hombre con respecto a su rendimiento sexual y la satisfacción de su cónyuge; el temor al rechazo de parte de la mujer, la culpa por el encuentro sexual mismo o por su gozo, y la anticipación de fracaso debido a dificultades eréctiles recientes. Existe un hecho muy claro: todo hombre con erecciones matutinas es capaz de funcionar sexualmente, y cualesquiera fracasos en sus intentos de coito tienen un origen psicológico y nunca físico.

Masters y Johnson (1981) han reunido estas causas de impotencia secundaria en orden descendente de frecuencia: antecedentes de eyaculación prematura; excesivo consumo de alcohol; dominio paterno o materno excesivo durante la niñez; ortodoxia religiosa inhibitoria; conflictos homosexuales; asesoramiento sexual inadecuado, y algunos inhibidores fisiológicos.

Las disfunciones sexuales no siempre constituyen una causa de desarmonía o insatisfacción en la vida de pareja; sin embargo, está claro que sí son causa de infelicidad. Algunos otros factores precipitantes son la infidelidad del compañero y el fracaso esporádico. La primera porque el sentimiento de traición o la culpa por una infidelidad oculta generan disfunción. En el caso del segundo factor, los fracasos ocasionales pueden infundir temor causando secuelas psicológicas de excesiva preocupación. Esto puede gradualmente, llegar a ser una característica general de la relación de pareja, originando resentimiento y pérdida de afecto, aunque éste no es necesariamente el patrón de todas las parejas con dificultades sexuales. También sucede que la relación infeliz continúe aun siendo fuente de desdicha. Esto trae graves consecuencias en las personas que se ven involucradas en situaciones tales, pues son más propensas a padecer depresiones, disminución en la autoestima, sufrimiento y ansiedad (Hawton, 1988).

Otros de los factores que causan dicho problema son: las fricciones en la pareja, las diferencias en ideología, valores, costumbres, que dificultan el entendimiento aún en la cama; si bien algunas parejas logran una buena relación sexual aún con sus fricciones, esto no es lo habitual.

2.3.4. Creencias culturales y religiosas

"Matrimonio, virginidad, cánones de belleza, posturas coitales... La forma de vivir las relaciones de pareja en las etnias y culturas del mundo es tan diversa, que no existe ni una sola norma que pueda considerarse general" (Plana, 2000, p. 39).

En este siglo, las personas suelen pensar en términos individualistas: "¿Por qué esa persona se comporta así? ¡Oh! debe ser por algo en su personalidad", "¿Cómo cambiamos su comportamiento?", "Debemos cambiar la opinión que dicho individuo tiene acerca del mundo o su sentido de la autoestima y descubrir todos los conflictos internos y conceptos que lo conducen a dicha situación" (Pottash y Rhodes, 1989, p. 85).

"A cada época y a cada cultura corresponde una forma de conocer y entender el mundo y la vida... [aun en la actualidad] se generan herencias culturales que obstaculizan el goce y la satisfacción plena de la vida sexual en el individuo y en la familia" (CONAPO, 1982, p. 199).

Las personas tienen códigos morales, las religiones poseen códigos morales, y las familias, las culturas y los grupos de todo tipo también los poseen (Tiefer, 1982).

Las características de nuestra personalidad las adquirimos en nuestra niñez y están estrictamente ligadas a la educación que nos dan nuestros padres y por supuesto a la que recibimos de nuestro medio social. Es por eso que, mediante la interacción que tienen los integrantes de la familia el niño se percata de que las mujeres o madres son diferentes a los hombres o padres, por ejemplo en las labores del hogar, lugar en el que la mujer tiene más obligaciones en cuanto a los

quehaceres domésticos, limitándose así la obligación del hombre a dar el sustento económico (Liliana, 1998).

Kaufman (1989) menciona que el desarrollo psicológico del individuo está marcado esencialmente por los padres, porque son ellos quienes se encargan del cuidado de los niños; y de una manera u otra les enseñan a ver desde pequeños que los hombres tienen actividades diferentes a las mujeres. Siendo la familia la unidad social más importante, es en ella principalmente donde se marcan las pautas del desarrollo del sujeto. Los núcleos familiares suelen tener mucha cohesión y están vinculados por el afecto, la mutua dependencia, el gran número de experiencias compartidas, entre otras; además es en ella desde donde el individuo adquiere ciertos valores y principios que vienen a convertirse en directrices de su comportamiento y actitudes ante diferentes aspectos de la vida. La sociedad mediante la familia "construye" un objeto moral conformado por sentimientos, efectos y emociones bien determinados, rasgos que, en diferentes grados, influyen en sus desarrollos intelectual y psicológicos (Liliana, 1998).

Quintana (1993; en Alvarado y Sánchez, 1997) afirma que la familia "constituye más que una mera unidad jurídica, social y económica, una comunidad de amor y de solidaridad insustituible para enseñar y transmitir los valores culturales, éticos, sociales, espirituales y religiosos, esenciales para el desarrollo y bienestar de sus propios miembros y de la sociedad".

Solis (1976; en Alvarado y Sánchez, 1997) menciona que la influencia de la familia abarca:

- La estructura
- La dinámica familiar y
- La comunicación entre los miembros de la familia.

Por su parte, Sánchez (1974; en Alvarado y Sánchez, 1997) comenta que la familia ha demostrado históricamente ser el núcleo indispensable para el desarrollo del hombre, el cual depende de ella para su supervivencia y su crecimiento.

El mismo autor menciona seis expectativas biopsíquicas y sociales a cumplir dentro de la familia:

1. Satisfacer las necesidades físicas, que suponen alimento, vestido, medicina y casa.
2. Cubrir las necesidades afectivas.
3. Fortalecer la personalidad.
4. Formar los roles sexuales.
5. Preparar para el mejor desempeño de los papeles sociales.
6. Estimular las actividades de aprendizaje y apoyo de la creatividad de la iniciativa individual.

La conducta de unas personas hacia otras, muestra patrones recurrentes, las relaciones interpersonales no ocurren de manera aleatoria, sino parece que siguen reglas, como el argumento de una obra de teatro, cuando se les observa desde el punto de vista de un sociólogo; los papeles son formas prescritas para que a la gente se le distribuya el trabajo en una sociedad e interactúe entre sí (Romero, 2000).

Como la estabilidad de una sociedad es muy importante, las personas están entrenadas cuidadosamente para vivir dentro de los límites que sus papeles definen, y hay fuertes castigos para aquellas que violan las especificaciones del papel y salen de su influencia. El entrenamiento de la gente para que cumpla su papel, se le asigna a las *agencias y agentes de socialización*; mientras que la responsabilidad de mantener a la gente de acuerdo con sus papeles compete a los *agentes y agencias de control social*. Las agencias de socialización incluyen a la familia, las escuelas, y los medios de comunicación masiva, en todas esas instituciones de la sociedad entrenan a la gente en sus formas "correctas" de actuar (Romero, 2000).

Los *agentes de socialización o influencias internas* son las personas que moldean la conducta del individuo en proceso de crecimiento y aprendizaje, de modo que su comportamiento se ajuste a la definición de los papeles que deben asumir (Romero, 2000).

Así los padres y los hermanos son agentes de socialización, los agentes de control social son las personas que administran castigos por violar las reglas, las

leyes y las costumbres. Evidentemente las instituciones de la ley son agencias de control social.

Los padres, coetáneos y personas cercanas son agentes de control social interno pues controlan nuestra conducta al amenazar con retirarnos su amor y amistad, mediante la crítica y la humillación, pero también recompensan y fomentan otras conductas con la aprobación mediante regalos, amistad o amor (López, 1995 y Romero, 2000).

Las agencias y agentes de socialización, que tiene responsabilidad de mantener a las personas de acuerdo con sus papeles, incluyen a la familia, las escuelas, los medios de comunicación de masas, como la televisión y la radio, entre otras. Todas estas instituciones de la sociedad entrenan a la gente con formas concretas de actuar (Romero, 2000).

Las personas moldean la conducta de un individuo durante el proceso de crecimiento y aprendizaje de modo que su comportamiento se ajuste a la definición de los papeles que deben asumir son; los padres, los hermanos, los familiares cercanos y los maestros, que fungen como modelos a imitar y son agentes de socialización, en las primeras etapas de enseñanza en nuestras vidas (Romero, 2000).

Así los papeles sociales se encuentran en el centro de nuestras identidades, desde muy pequeños somos entrenados para vivir de acuerdo con las definiciones sociales de la conducta que es apropiada para nuestra edad, sexo, posición social familiar y ocupación. Por lo que podemos encontrar dos niveles de socialización:

1. Los integrantes de la familia y
2. Los de control social, la educación, la iglesia, el estado y los maestros.

Los papeles familiares como ser esposos, padres, hijos y/o hermanos son determinados por la experiencia de contar con una familia, esto esencial para tener la sensación de identidad y satisfacer las necesidades de seguridad e intimidad. Dentro de la familia, la mayoría de las personas encuentran sus relaciones personales más satisfactorias, primero como hijos, hijas, hermanos, hermanas después como esposos, madres y padres, tíos, tías y más tarde como

abuelos incluso cuando la familia se disuelve las personas buscan un grupo principal o un pequeño grupo de amigos íntimos con los que se pueda vivir en comunidad, con o sin relaciones sexuales.

Así muchas personas exploran las posibilidades de la vida en comunidad como un estilo de vida alternativo a la existencia de la vida familiar.

Las definiciones de masculino y femenino son la base para que se desarrollen otros conceptos que marcan diferencias no sólo físicas, sino también conductuales y de personalidad entre hombres y las mujeres (Liliana, 1998).

La diferenciación genérica no está marcada solamente en la familia sino que también es reforzada por la sociedad en general, ya que estamos bombardeados de información que hace referencia a las diferencias entre hombres y mujeres.

Los roles sexuales no sólo tienen discrepancias a nivel social; sino que también las hay a niveles psicológico y moral, ya que tanto las actitudes como las emociones de las personas están determinadas por el sexo (Liliana, 1998).

La incorporación de la categoría de género ha sido de especial importancia y utilidad para poder comprender y analizar los comportamientos y los problemas que tradicionalmente se han considerado como "típicos" o "inherentes" a las mujeres y los hombres. A partir de lo anterior, se ha formulado el cuestionamiento de que los comportamientos de mujeres y hombres más que tener una base natural e invariable, se debe a una construcción social que alude aspectos culturales y psicológicos asignados de manera diferenciada a unas y otros, por medio de los cuales adquieren y desarrollan ciertas pautas de comportamiento, características y atributos que hacen posible la femineidad y la masculinidad, derivándose de esto los llamados roles de género (Romero, 2000).

Se puede definir el género como la red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a las mujeres y a los hombres como producto de un proceso histórico de construcción social. Esto último implica la transmisión y aprendizaje de normas que informan a la persona acerca de lo obligado, lo prohibido, y lo permitido; la

asignación o rotulación de género se hace a partir de una diferencia sexual biológica (Serrano, 1999 y Romero, 2000).

González (2000) y Hernández (2000) señalan que desde la perspectiva psicológica del desarrollo humano, género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

- 1) *La asignación (rotulación, atribución) del género*, realizada en el momento en el que nace el bebé dada la apariencia externa de sus genitales.
- 2) *La identidad de género*, establecida mas o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre dos y tres años), y es anterior a un conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos.
- 3) *El papel (rol, argumento o guión) de género*, formado con el conjunto de normas y prescripciones que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino.

Como ya se mencionó arriba, existen ciertos grupos que intervienen en el proceso de socialización del rol de género, en este sentido, Ferreira (1989; en Juárez y Moreno, 1995) menciona que todas las instituciones (familia, escuela, religión y trabajo) avalan el rol de género como natural, ejerciendo una constante presión de castigos y recompensas, con el único fin de hacer posible el desarrollo de las características que van de acuerdo al estereotipo sexual, no importando el sufrimiento y frustración de los individuos. Dichas instituciones se describen a continuación:

- a) Familia: Es uno de los medios más importantes para aprender conductas estereotipadas. Desde pequeños los niños comienzan a ser entrenados; por ejemplo, la socialización de las niñas parece ser más fácil, ya que el modelo a imitar se encuentra en casa, mientras que el del niño, está en el ámbito público, donde el chico no puede observar las conductas del padre para cuestionarlos y aprenderlos. Esto indica que la adquisición de la masculinidad es más un proceso del orden intelectual y de la razón, que del sentimiento. A los niños se les educa con un "haz las cosas por ti mismo", en cambio a las niñas se les dice "mamá y papá saben mejor lo que te conviene". Así, la familia es un grupo abierto, el cual, por un lado, se determina y estructura de acuerdo

a los elementos medio ambientales, y por otro, se moldea de acuerdo a las necesidades y a los elementos biopsicosociales de sus integrantes (Juárez y Moreno, 1995).

- b) Escuela: La propia formación docente ha sido diseñada para reproducir las actitudes, los comportamientos y los valores hacia la tipificación sexual, aunque pase sutilmente inadvertido, es decir, en ocasiones se cree dar un trato igual a ambos sexos, pero en otras sólo existe la reproducción de la desigualdad cuando se utilizan los estereotipos y roles que a ellos mismos les enseñaron. En el periodo preescolar se diferencia con juguetes para niños y niñas; en la primaria continúa el agente socializador por medio de los libros de texto, las motivaciones de grupo, las relaciones con los compañeros, la conducta y valores del profesor, según el sexo del niño a quien se dirija. Por otra parte, el sistema educativo es un excelente medio de socialización ya que ayuda a definir el destino, actividad e incluso imagen y autoestima de los individuos; encontrándose que a mayor escolaridad, mejor imagen poseen los individuos de sí mismos (Juárez y Moreno, 1995).
- c) Religión: Es entendida como el conjunto de creencias y dogmas acerca de la divinidad, de los sentimientos, veneración y temor hacia ella; establece normas bien definidas para la conducta individual y social. A través de este medio se perpetuaron muchas de las tradiciones y costumbres, las cuales se han legitimado y asentado algunas veces por medios coercitivos como lo fue la Santa Inquisición, o por medios de la indulgencia y la salvación de las almas para conseguir la vida eterna. Esto es tan claro que la misma Biblia señala cómo deben comportarse las personas según su género. Como afirma Fuentes (1993; en Juárez y Moreno, 1995) "la religión perpetúa los valores dominantes y conservadores, para mantener el modelo de la familia institucional, por ejemplo toma la liberación de la mujer como crisis y desintegración familiar; y la opresión e inferioridad de la mujer es natural o designio divino".
- d) Grupos de iguales: Este término se refiere a cualquier colectividad que es homogénea en cualquier aspecto, como edad, raza estatus, etc. (Rocher, 1980; en Juárez y Moreno, 1995). Al encontrarse en un grupo de iguales, el

niño adquiere y mantiene las conductas propias de su sexo, gracias a que los otros le sirven de modelos para la ejecución de actividades que no haya podido aprender en su hogar.

- e) Medios de comunicación masiva: La radio, la televisión y las revistas principalmente, refuerzan enormemente los roles de género y juegan un papel fundamental en la formación de valores y estereotipos sexuales; esto repercute en mayor medida sobre las mujeres y los niños, ya que son quienes pasan más tiempo en el hogar y compartiendo más horas frente al televisor.

Tradicionalmente, las diferencias sexuales se han tomado como base para la distribución de papeles sociales, pero esta asignación no se desprende "naturalmente" de la biología sino que es un hecho social. Inagotables discursos teológicos, moralistas, políticos, o bien estadísticos y científicos, atribuyen al origen divino o natural, la extensión del sexo de los individuos a sus capacidades y posibilidades como seres humanos. Conforme a este tipo de visiones del mundo, los comportamientos masculinos y femeninos, las sensibilidades de hombres y mujeres, sus capacidades de racionalidad, afecto y hasta los trabajos que realizan, la ropa que visten, los ademanes de sus cuerpos y los lugares que ocupan en la sociedad estarán determinadas por la voluntad de la deidad o por la naturaleza (Nolasco, 1989; en Juárez y Moreno, 1995).

En otras palabras, la organización genética de las sociedades parte de un principio binario que establece para cada elemento de esa dualidad atributos excluyentes y contrarios.

Por otra parte, queda claro que la polarización del género (lo masculino y femenino) son construcciones socioculturales y más que promover cambios individuales, lo que se necesita cambiar es la estructura social androcéntrica, que todavía preserva el poder masculino, situando a las mujeres en posiciones de inequidad y desventaja (Romero, 2000).

El género se construye sobre un cuerpo sexuado al que se le asignan hechos económicos, sociales, psicológicos, etc., los cuales se concretan en actividades, relaciones, funciones, formas de comportamientos, lenguajes

corporales y verbales, se conceptualiza como histórico y cambiante, lo masculino y lo femenino es implementado socialmente (Liliana, 1998).

Los papeles familiares tradicionales se definen socialmente, y cada persona debe aprender el comportamiento aceptable para con la familia y ser un miembro más de ella. La conducta se realiza en las diversas relaciones sociales, donde se espera que esa persona actúe de acuerdo a su posición familiar, pero esto, en ocasiones, puede ir en deterioro del desarrollo personal, lo cual ocurre por ejemplo con los comportamientos y las actitudes en el terreno sexual, mismos que establece la sociedad. Así cada hombre y mujer, deben encontrar formas para ajustarse a su rol sexual, para así encajar en él; en algunos hombres y mujeres, sus roles sexuales son demasiado restrictivos o selectivos por lo cual adoptan muchos patrones del sexo, tanto del aspecto sexual como en lo conductual (Romero, 2000).

Los mexicanos conciben su núcleo familiar como la institución que se funda con amor y respeto, en donde la relación entre padres e hijos es fundamental. Incluso al contraer matrimonio civil se lee a los cónyuges la Epístola de Melchor Ocampo, la cual en un fragmento menciona lo siguiente:

"Los casados deben ser y serán sagrados el uno para el otro, aun más de lo que es cada uno para sí. El hombre cuyos dotes sexuales son principalmente el valor y la fuerza debe dar, y dará a la mujer, protección, aliento y dirección, tratándola siempre como a la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo y con la magnanimidad y benevolencia generosa que el fuerte debe al débil, esencialmente cuando este débil se entrega a él y cuando por la sociedad se le ha confiado. La mujer cuyos principales dotes son la abnegación, la belleza, la compasión, la perspicacia y la temura, debe dar y dará al marido obediencia, agrado, asistencia, consuelo y consejo, tratándolo siempre con la veneración que se debe a la persona que nos apoya y defiende y con la delicadeza de quien no quiere exasperar la parte brusca, irritable y dura de sí mismo, propia de su carácter" (fragmento de la Epístola citada en Liliana, 1998).

Los mexicanos enfatizan la relación padres e hijos como el eje principal de la familia, le dan mucha importancia a la crianza de los hijos transmitiéndole valores de respeto y obediencia. Para Careaga (1979; en Blanco y García, 1998) los padres y madres mexicanos, educan a sus hijos utilizando el chantaje, generando inseguridad y miedo, de modo que, en vez de educar, deforman. Los padres buscan que su hijo varón proyecte una imagen masculina, rechazando automáticamente toda actitud sentimental.

Asimismo, el padre proyecta autoridad al hijo y le inculca como meta en la vida, el dinero y éxito social. Y con lo referente a la religión el padre demanda a su familia adherencia a ésta pero él no la sigue (Díaz, 1998).

Algunos autores aseguran que "la cultura mexicana está profundamente afectada por los papeles y estereotipos sexuales tradicionales, sobre todo si se compara con las normas culturales de países más desarrollados" (Lara y Jaramillo, 1996, p. 94).

Para Ehrlich (1989), existen 4 características de la familia mexicana tradicional que son: a) aceptación de la supremacía del padre, b) demandas de abnegación casi absolutas por parte de la madre, c) deseo de demostrar especial paciencia, sensibilidad, respeto y dedicación hacia la unidad familiar y, d) deseo de evitar ofender al otro. Tales características nos muestran, sobre todo con las dos primeras, que generalmente la jerarquía familiar la tiene el padre quedando así la madre y los hijos como subordinados de éste.

Moreno (1961; en Blanco y García, 1998) capta a la mujer como generadora del carácter mexicano, es pasiva, sumisa y aguantadora. Describe el matrimonio como un círculo vicioso donde el hombre y la mujer se perjudican mutuamente por la falta de comprensión y semejanza; la mujer vive resignada a no ser comprendida por el marido y él vive aislado en su superioridad, por lo que no puede aceptar la inteligencia de la mujer, sólo la propia; en vez de sentirse halagado se considera desdichado.

Ehrlich (1989) hace hincapié en que el niño varón mexicano recibe mensajes que le resultan ser conflictivos, lo motivan para participar en juegos

bruscos y mostrarse indiferente con relación a los deberes domésticos para lo que sirve de modelo la relación que tienen sus padres.

Gutiérrez, Ruiz y Velázquez (1992) consideran que muchos de los valores masculinos de la vida cotidiana transcurren en una constante competencia, un deseo siempre ganar la participación, ser mejor en todo. Desde la perspectiva de Ramírez (en Gutiérrez, Ruiz y Velázquez, 1992), los mexicanos carecemos de una identidad propia, con una personalidad desubicada y confusa que busca encontrarse a sí mismo.

Dependiente de dicha identidad, se desarrollan las relaciones de pareja, por ejemplo; donde se espera encontrar al único amor y la pareja eterna, mismas que son construcciones hegemónicas y prescriptivas, a través de las cuales se pretende normar y modelar un tipo de sociedad empecinada más en creer en el amor como involucramiento y apropiación emotiva del otro. Desde hace algún tiempo se ha estado contaminando y pervirtiendo con novelas rosa, a pesar de que muestran grietas por todas partes, la gente insiste en creerse ese cuento y en escenificarlo una y otra vez (Icaza, 1999 y Serrano, 1999).

Una forma de indicar la desaprobación de algún comportamiento es calificándolo de ilegal. Supuestamente, un acto ilegal viola los derechos establecidos por los autores del código legal: el derecho a la propiedad, a la seguridad, o a la intimidad, por ejemplo. En muchos casos se puede demostrar que los códigos legales se derivan de los códigos morales religiosos, aun cuando algunas sociedades intentan delimitar los intereses de la religión y el Estado (Tiefer, 1982).

Existen dos formas claramente diferenciadas en la regularidad de la sexualidad: una se refiere a la existencia de leyes explícitas, escritas, la violación de las cuales conlleva castigos y sanciones igualmente reglamentadas. La otra se evidencia en usos y costumbres; actualmente es más sutil y laxa, pero en su operatividad es tan punitiva y limitante como la primera. En ambas categorías existen subcategorías y niveles de prohibición aplicados de manera diferente a los distintos grupos y subgrupos sociales. En México, por ejemplo, la bigamia es permitida diferencialmente. Si quien la practica posee los medios suficientes para

sostener a más de una mujer y grupo familiar, es menos condenado que si carece de éstos. Lo mismo puede decirse del aborto, homosexualidad, prostitución y hasta de la procreatividad dentro del matrimonio (De la Roz, 1991).

Existe otro tipo de normas, leyes menos obvias, no explícitas, sin por ello perder la eficacia. La transgresión de ellas suele conllevar castigos tan reales como los derivados de las faltas a las reglas escritas. Son las normas dictadas por las "buenas costumbres" y la voz de "expertos", reflejo y refuerzo de las primeras. La familia, escuela, religión y "ciencia" son algunos de los medios para fortalecer la vigencia de esta legislación no escrita.

El mundo de hoy plantea una serie de retos, que influyen decisivamente sobre la pareja, como lo son: una constante y radical mutación cultural, con nuevas jerarquías de valores; una sociedad cada vez más móvil, debido a la explosión demográfica; un mundo donde la ciencia y la tecnología lo invaden todo y se convierten a veces en ideología; una sociedad pluralista, democrática, dinámica, consumista y agresivamente competitiva. Tales retos, de signos diversos, inciden con fuerza en la relación de pareja, y modifican radicalmente sus pautas de pensar y actuar.

Para Liliانا (1992), estas conceptualizaciones siguen vigentes, y aunque los papeles sociales hacen posible la comunicación con los semejantes, también son una fuente oculta de estrés y desmoralización que pueden enfermar a la gente, los papeles así como las influencias son invisibles pero se encuentran en el centro de nuestras identidades y nosotros solamente los vivimos.

Los valores suelen ser asumidos por voluntad propia y constituyen una pauta que orienta la vida del individuo, dando sentido a cualquier decisión que tome al margen de las respuestas del entorno e incluso de las críticas que pueda suscitar. Los valores constituyen la base por la que la persona actuará autónomamente, ante cualquier situación, de forma positiva, adecuada y válida (Alvarado y Sánchez, 1997). Algunos valores importantes dentro de la pareja son: libertad, fidelidad, lealtad, honestidad, honradez, justicia, responsabilidad, solidaridad e igualdad (Quintana, 1993; en Alvarado y Sánchez, 1997).

Al retomar el concepto de valores desde una perspectiva individual, nos damos cuenta que cuando se "ama" a otra persona estos se dejan de lado, aún sin percibirlo, se pierden ideales, proyectos de vida, e inclusive la dignidad y el amor propio, creyendo que la otra persona merece esta renunciación, pues así es como se entiende al amor. Se pone en una balanza lo que se quiere, ya sea a "esa" persona o continuar con los valores que se nos han inculcado a través de nuestra vida y que hemos acumulado conforme a nuestra experiencia. Y cuando el amor hacia esa persona se termina se le atribuye la pérdida de nuestros valores, aún sin aceptar que en ocasiones ni siquiera nos lo pidió y que si hicimos a un lado estos valores fue para obtener su amor creyendo que sería eterno; anteponiendo otro tipo de valores que debían existir en su relación de pareja, por ejemplo, el amor, la fidelidad, la comprensión entre otros.

Son diversos los aspectos que pueden generar conflictos en una pareja, por ejemplo: que el marido y su mujer provengan de subculturas diferentes, orientándose hacia pautas normativas no compartidas, provocándose desacuerdos o malos entendidos; que ambos cónyuges llegan a enfrentar sus papeles de nuevos esposos sin ninguna experiencia previa, si bien tienen la idea de lo que deben ser sus funciones, se desconoce la forma adecuada de cumplirlas, llevando la peor parte la mujer, por ser sobre quien recae la obligación de la organización de las actividades del hogar (Dyer, 1980; en Gutiérrez, Ruiz y Velázquez, 1992).

Otro aspecto que crea conflicto es la ilusión del matrimonio como una relación que surge del amor y de la comprensión; ésta imagen choca con la realidad que enfrentan los nuevos cónyuges, donde el esposo se da cuenta del poder que le adjudica la sociedad sobre su pareja. Así, la nueva familia se va desarrollando en medio de todos estos elementos cotidianos que deforman la constitución ideal de la relación y, que sin embargo, cada uno "tiene" que asumir y aceptar de alguna manera. De ahí que no sea fácil adaptarse a los nuevos instituyentes que van emergiendo, esto por la influencia del arraigo de los valores tradicionales, al intentar ser un nuevo padre, o esposo igualitario, surge una

maraña de contradicciones en cuanto al deber masculino (Gutiérrez, Ruiz y Velázquez, 1992).

Por lo tanto, Alvarado y Sánchez (1997) mencionan que cuando el choque de valores se hace consciente por los miembros de la pareja, se busca un equilibrio en la transmisión de éstos, lo cual permite la formación de seres emocionales y convencionalmente sanos, capaces de adaptarse a la continua transformación que sufren en su vida; logrando con ello la maduración necesaria para el momento de independizarse tanto física, psicológica y socialmente, para desempeñar nuevas funciones económicas, reproductivas, educativas y afectivas.

2.3.5. Economía

"Dicen los enamorados: contigo pan y cebolla. Pero a la hora de la convivencia diaria el dinero juega un papel más importante de lo que nos gusta admitir.

Cuando Sonia y Andrés se conocieron, ella ocupaba ya un buen puesto de trabajo, mientras que él aún estudiaba... Al principio, a ambos les pareció normal que ella corriese con los gastos; pero cuando, dos años más tarde, Andrés terminó sus estudios sin que la situación cambiase, la atmósfera comenzó a cargarse... Aún se querían, pero poco a poco Andrés desarrolló un complejo de inferioridad, mientras que Sonia se sentía culpable por tener más éxito que él. Cuando ella harta de las estrecheces, compró dos boletos de avión para pasar las vacaciones en el Caribe y en un hotel de lujo, él se tomó este gesto como una humillación. Su amor se rompió definitivamente" (Ruiz, 2000, p. 65).

Inevitablemente, hablar de dinero conduce inmediatamente a hablar de intereses personales, lo cual atenta contra el amor romántico que sustenta que por amor se debe dar todo sin pedir nada a cambio (Esteva, 1992).

La familia independientemente del nivel económico al que pertenezca, está estructurada sobre una serie de normas socioculturales que sostienen indudablemente la superioridad biológica del hombre sobre la mujer, ya que históricamente ella ha jugado un papel de sometimiento frente a los procesos sociales y en cada una de las etapas su condición de mujer es vista como algo "natural", por ello, se le ha dejado la responsabilidad del trabajo doméstico por ser considerado como una actividad fácil que no requiere especialización para realizarse. Esta actividad sí es de vital importancia, pues a través de ella se generan las condiciones apropiadas para la sobrevivencia del ser humano (González y Tovar, 1994).

Esteva (1992) comenta que en el plano conyugal el hecho de decidir si la esposa trabajará o no durante el matrimonio crea problemas. En algunos casos, el marido educado tradicionalmente, podrá oponerse al trabajo de su esposa fuera del hogar. Indiscutiblemente existen mujeres que son felices siendo amas de casa y dependientes del esposo. Desgraciadamente, los roles tradicionales presentan desventajas marcadas que, tarde o temprano, provocan el cansancio e insatisfacción de uno de los cónyuges.

Actualmente, la mujer más que el hombre, se siente insatisfecha con la situación en la que vive, ya que en ocasiones se resiste a aceptar los patrones tradicionales. Esteva (1992) considera que las mujeres se encontrarían más satisfechas si la infraestructura social les proporcionara los medios para llevar a cabo sus vidas maternal, conyugal y profesional.

Sin embargo, en algunos matrimonios las ocupaciones fuera del hogar y los años que la pareja ha estado casada van disminuyendo el interés hacia el compañero y va surgiendo el aburrimiento y la monotonía. Desgraciadamente, pocas son las personas que han aprendido a comprometerse emocionalmente de manera que no se conviertan en un ser dependiente de la pareja ni totalmente alejado de ella.

Cuando una mujer trabaja, se entiende que realiza un trabajo remunerado, y en este sentido se puede afirmar que el trabajo actúa como un elemento liberador debido a que proporciona cierta independencia económica y porque puede desarrollar en la mujer la capacidad de hacer, producir y no solamente de ser.

El trabajo hogareño si bien es indispensable y gratificante para la mujer, no incide en el desarrollo personal. Cuando la mujer abandona la oportunidad de realización personal y un trabajo socialmente reconocido, no tiene más solución que refugiarse en los llantos y lamentaciones, los reproches eternos, el chantaje afectivo y sexual, la negativa a reconocer la autonomía del hombre que deteriora la relación de pareja y la lleva al conflicto.

La inconformidad de algunas mujeres a cerca de las desventajas a las que han sido expuestas, ha proporcionado que busquen fuera del hogar su realización personal, por ello cada vez más se observa la intervención de la mujer en el campo laboral (Esteva, 1992).

No obstante, dado que la mujer no se desprende del trabajo doméstico, se enfrenta a diversos obstáculos en su ejercicio profesional. Por ejemplo, aunque el periodo del cuidado de los hijos es una fase relativamente corta y transitoria en la vida de la mujer, el quehacer con los hijos cuando se trabaja – ya sea por gusto o por necesidad – es una situación que en la mayoría de los casos representa un conflicto para ellas. Por otro lado, la cooperación de los esposos generalmente está relacionada con las labores tradicionales de su sexo, como es el mantenimiento de la casa, en lo que se refiere al arreglo de descomposturas, la pintura, etc.; de este modo, se considera que cumple con su deber, pero sin involucrarse en las labores estereotipadas como femeninas. Por su parte, aunque los hijos tienen que ayudar en algunas de las labores hogareñas, la responsabilidad directa de cualquiera de ellas, siempre es de la mujer (González y Tovar, 1994). Asimismo, debe combinar y coordinar de manera casi "perfecta" con el trabajo de ama de casa de tal forma que proporcione el bien material y afectivo, pues de lo contrario la existencia de la familia, por la que ha luchado incansablemente, tenderá a disolverse (Juárez y Moreno, 1995).

Guzmán (1989) menciona que "cuando la mujer se independiza económicamente del hombre, se enfrenta a otro tipo de problemas con su pareja, ya que el hombre, directa o indirectamente, manejaría el abuso psicológico entendido como cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar al otro ser humano mediante el recurso del miedo, humillación y ataques físicos o verbales. Dicha táctica de intimidación y comentarios denigrantes son destinados a hacer que la compañera se sienta incapaz e incompetente y de esta forma no tome la decisión para valerse por sí misma" p. 23.

Tal parece que el dinero posee un gran valor no sólo en lo económico sino en lo emocional; la manera como se administra y se maneja la pareja para organizar el hogar, indica el grado de confianza que hay en una relación, ya que la mayor fuente de conflicto entre los cónyuges es en lo económico. Entonces, el poder en función del dinero dispuesto a la persona que lo gana o el que más gana y lo lleva a casa, es el que decide como se gasta o distribuye.

Por tanto, la pugna por el dominio es más intensa, más cuando la mujer percibe un ingreso suficientemente alto para ser independiente, es aquí donde el hombre trata demostrar su habilidad para manipular a su compañera; determinando en algunas ocasiones su poder por medio del castigo, descargando sobre ella la culpa de sus propios fracasos (Ferreira, 1989; en Juárez y Moreno, 1995).

En ocasiones, las relaciones de dinero tienen un efecto pernicioso sobre la relación, no tanto porque la cantidad material de objetos, alimentos o de alojamiento resulten insuficiente, sino por el modelo mercantil que influye sobre el vínculo y las vicisitudes propias de este, que aparecen en forma de una lucha por la supremacía y el control (Benería, 1984; en Galván, 1998).

Un aspecto del problema es el hecho de asimilarse al valor de cambio implícito en la cantidad de dinero que producen los integrantes de la diada, de ahí que la comparación de las percepciones económicas entre marido y mujer sea de por sí un motivo fundamental del conflicto en muchos grupos sociales. El hecho de poseer dinero o bienes materiales dentro del matrimonio, le da al sujeto poseedor

un poder considerable que puede muy fácilmente desestabilizar las relaciones entre ambos, si no se maneja de manera adecuada (Galván, 1998).

En el ámbito económico del matrimonio, el dinero es otro factor que refleja el poder. La disponibilidad del dinero en uno de los miembros inmediatamente lo coloca en una jerarquía superior porque le da la facultad de decidir lo que se hace o no con él, colocando al cónyuge que no cuenta con dinero en un lugar de dependencia respecto del cónyuge que dispone (Esteva, 1992).

Con respecto al papel del dinero Villavicencio (1999) menciona que en la distribución de las relaciones de fuerza, sería un error creer que siempre el que gana más es el que se beneficia con el poder. El hombre no se ha dado cuenta de que la distribución del poder, no le es tan favorable (siempre que hay una dependencia mutua, ninguno de los dos es demasiado fuerte) y que además está pagando un alto precio por él, en forma de exceso de responsabilidades, tensiones, o una esperanza de vida aproximadamente cinco años menor que la de la mujer.

El poder tiene como objetivo controlar al otro, o como dice Steiner (1983; en Villavicencio, 1999) conseguir que el otro haga algo que libremente no haría. Hay dos formas de conseguir controlar al otro, de forma directa, mediante la imposición de normas, los chantajes con amenaza clara; o bien de forma más sutil, utilizando el "control pasivo" que se ejerce ulteriormente.

Tordjman (1989; en Villavicencio, 1999) afirma que el modo de relación de pareja, en cuanto al poder, difiere según cada caso. Al respecto menciona cuatro tipos de relación en la pareja:

1. Relación simétrica: Es un comportamiento en función de espejo que genera un problema de competencia. "Hago lo mismo que tú, pero yo lo hago mejor". (sic.)
2. Relación complementaria: Relación tradicional dominante-dominado. Uno de los dos miembros de la pareja necesita que se encarguen de él en un terreno cualquiera.
3. Relación paralela: Los cónyuges pueden a la vez, ayudarse mutuamente en un territorio dado y rivalizar en otro plano.

4. Relación paradójica: La tiranía se ejerce sutilmente por medio de la debilidad, de la enfermedad psicosomática o, por medio de "juegos".

Por su parte Lemaire (1992; en Villavicencio, 1999) señala que en una medida u otra en todas las parejas, incluidas las que se dicen felices y que funcionan con pocos conflictos, se dan fuerzas de poder. En estos casos, el poder radica especialmente en definir las reglas de funcionamiento y las normas morales, ya que cada uno tiene un dominio propio y una cierta forma de evolución. Las parejas disfuncionales y conflictivas utilizan los mismos procesos, pero de manera rígida y agresiva o incluso hiriente, al menos para algunos de los miembros; pero en todos los casos, la relación de fuerzas se apoya en gran parte en el juego de los factores afectivos, que contribuye a enmascarar las relaciones de poder.

Por tanto, Esteva (1992) sugiere que es posible hablar de lo conveniente de que exista un balanceo de reforzadores en el ambiente conyugal; reforzadores en el plano material, emocional y económico, esto se refiere, principalmente, a que debido a las circunstancias cambiantes en el medio ambiente de la pareja, la estabilidad de la relación tiene que requerir cierto compromiso contractual, es decir, que uno y otro deben ser capaces de dar y recibir en cantidades relativamente iguales con el fin de que el equilibrio se mantenga y ninguno de los dos sienta que su esfuerzo no está siendo recompensado. En el plano sentimental, el balanceo de reforzadores, podría pensarse, resulta más fácil porque ambos se aman, sin embargo, el simple hecho de amar no basta para mantener el equilibrio en la relación. Ambos deben manifestar su amor con hechos, palabras y actitudes. La ayuda que se presten será un motivo más para reforzarse mutuamente. La ayuda material, moral y económica que permita que los cónyuges se sientan atendidos, se conozcan más y, sobre todo, se comprometan emocionalmente.

Es por tanto, de suma importancia que ambos integrantes de la pareja, sobre todo antes del matrimonio, expongan claramente su forma de ser, lo que están dispuestos a dar, y lo que esperan recibir, para que bajo un análisis realista se acepte o se descarte la posibilidad de vivir con una persona que probablemente

no satisfaga las expectativas propias. La importancia de este análisis conduce, a la larga, a prever un posible fracaso matrimonial, porque el ver frustradas las propias expectativas, los deseos de continuar la relación se extinguen.

Luna y Méndez (1997) mencionan que es necesario considerar la distribución de ingresos familiares para poder lograr una adecuada economía, esta tarea debe ser responsabilidad de la pareja y un trabajo de equipo; esto es como manejar un pequeño negocio, para lo cual los socios necesitan trabajar juntos y hacer proyectos con sus ingresos disponibles, planeando los gastos en función de los ingresos. Los gastos pueden ser clasificados de la siguiente manera:

- a) Indispensables: deben ser cubiertos en ese momento (semana, quincena o mes), tales como alimentos, luz, renta, teléfono, gas, etc.
- b) Necesarios: se cubren a mediano plazo, como ropa, calzado, etc.
- c) Secundarios: se pueden realizar una vez que los anteriores han sido cubiertos, por ejemplo compra o reparación de electrodomésticos.
- d) Excedente: pueden ser dedicados a paseos, agasajos, vacaciones, gastos personales, etc., de los cuales cada miembro podrá disponer libremente.

Esta planeación debe ser acorde con los ingresos que la pareja percibe. Es recomendable realizar una lista de aquellos productos que sean necesarios y en caso de tener un excedente, consultar con la pareja en qué podría ser invertido. Puede ser difícil cumplir estrictamente con el plan estructurado, pues podría surgir gastos imprevistos que desequilibren la economía de la pareja. Por tanto, es recomendable ser flexible ante estos gastos que puede tener uno o ambos miembros de la pareja (Luna y Méndez, 1997).

Al concluir este capítulo nos encontramos con varios aspectos que nos llevaron a reflexionar sobre el rumbo que están tomando actualmente las relaciones de pareja.

Partiendo de que una relación de pareja es aquella constituida por dos personas, un hombre y una mujer, que deciden establecer una relación interpersonal, en la cual ambos buscan satisfacer sus necesidades y expectativas (afectivas, sexuales, económicas, físicas, sociales y psicológicas); no obstante,

cabe aclarar que dichas expectativas podrán ser o no compartidas por la contraparte.

Tomando en cuenta este último punto, es indispensable recordar que somos individuos con expectativas, necesidades e ideología propias, y que en el momento de iniciar una relación (de tipo formal o informal, amistosa o sentimental) es lo primero que relegamos, ya que se cree que una relación es equivalente a un sacrificio y se les da prioridad a las necesidades del otro o de la vida en común, por que difícilmente se regresaría a decir "yo necesito..."; en lugar de esto se adopta el clásico "soy la pareja de... y por lo tanto debo de...". Por ello consideramos menester recordarle a la pareja que sus características individuales ayudan a enriquecer su relación, pues el hecho de olvidarias puede ser una fuente de futuros conflictos.

Así como es un error olvidarse de las necesidades de uno mismo, también lo es el enaltecer y sobrevalorar al otro miembro de la pareja, pues se pierde contacto con la realidad y con ello se generan las falsas expectativas y las malas interpretaciones; además se delegan responsabilidades, lo que facilita la justificación de acciones de uno de los integrantes; también surgen y/o se incrementan los reclamos y exigencias al otro. Todo lo anterior es resultado de la polarización de las características de ambos miembros.

Otro aspecto a considerar es el tiempo que los integrantes de la pareja pasan juntos y el que se dedica al desarrollo personal, ya que estos tiempos deben ser equilibrados, pues el reducir uno de ellos puede provocar enfrentamientos, resentimientos y reclamos como: "te llamé varias veces y 'nunca' te encontré", "tus actividades son más importantes que yo", "'nunca' estás cuando te necesito" o "necesito más tiempo para mí".

La vida sexual es otro aspecto importante y a veces difícil en la pareja, cabe aclarar que el hablar de una relación sexual no implica necesariamente una relación sexogenital, sino que abarca toda la interacción interpersonal, puesto que somos seres sexuados desde el momento del nacimiento y, nuestro comportamiento como hombre o mujer se manifiesta desde temprana edad. Esto es justamente lo que lleva a uno de los conflictos más graves dentro de la relación

de pareja, ya que difícilmente la sexualidad se conceptualiza como un derecho y se ejerce sin culpabilidad. Por ello, consideramos primordial incluir en los programas educativos, la adecuada información que favorezca un mejor ejercicio y desarrollo de la vida sexual, de esta manera se estará trabajando en la prevención de primer, segundo y tercer nivel de la gran variedad de disfunciones sexuales como son: la eyaculación precoz, anorgasmia, impotencia, dispareunia, insatisfacción, por sólo mencionar algunas.

Es lamentable que, aún cuando nos consideramos seres superiores y privilegiados por poseer mayor 'intelecto' que los animales, desperdiciemos lo que sí nos diferencia de ellos: el erotismo, es decir, la capacidad de disfrutar los momentos románticos, de goce sexual, como las caricias, los besos, los juegos, el tomarse de la mano, etc.; cuando nos encontramos en estas situaciones damos prioridad al pensamiento (¿"Es 'bueno' lo que estoy haciendo?", "¿Dónde estarán los niños?", "Espero que no lleguen mis papás", "¿A qué hora acaba esto?") y olvidamos las sensaciones.

Es curioso que el ser humano se enorgullece de sí mismo y señala a los animales porque su instintivo acto sexual sólo lleva como finalidad la reproducción para garantizar la supervivencia de su especie. No obstante, muchos hombres y mujeres se encuentran en el mismo nivel, no así el delfín que, como es ya reconocida su excepcional inteligencia, es capaz de realizar su copulación con pleno goce sexual y sin necesidad de reproducirse, de este modo, bien podría enseñar a muchas parejas a disfrutar los placeres que les brindan sus propios cuerpos.

Uno de los primeros pasos para alcanzar el goce sexual sin culpas ni remordimientos, es que el individuo se permita autoexplorarse para identificar los puntos sensibles de su cuerpo, para lograr con ello el autoconocimiento necesario que le permita establecer las condiciones en que desea ejercer su sexualidad.

La pareja actual necesita un replanteamiento de valores, dado que se han suscitado una serie de cambios económico-político-socio-culturales que mantienen a la pareja en desequilibrio y confusión, pues la mujer ha incursionado en el ámbito laboral, ha aumentado la edad promedio en que ésta decide casarse, se da

la planificación familiar, se reconoce la diversidad de religiones, ha cobrado fuerza el ejercicio de igualdad en derechos y obligaciones entre los géneros, etc. Sin embargo, estos cambios sociales no han sido acordes a los cambios éticos y morales a nivel individual, pues aún existen muchos prejuicios y prohibiciones que obstaculizan el desarrollo personal, lo que por ende afecta las relaciones de pareja. Prueba de ello es que, cuando en una pareja ella trabaja, la mayoría de las veces lo hará en un horario menor que el del hombre, que le permita desempeñar sus actividades propias de una ama de casa, esposa y madre.

Por lo tanto, es necesario contar con una adecuada información que nos permita una libre toma de decisiones. Además es indispensable que las personas aprendan a respetarse a sí mismas y a los demás, lo que nos conducirá a una dignificación social de la pareja.

En lo referente a la economía dentro de la pareja, encontramos que uno de los principales conflictos es la presencia de una creencia de "cuánto tienes, cuánto vales", ya que se considera que quien gana más dinero, es quien automáticamente adquiere el poder y el dominio en la relación; de este modo se genera un resentimiento en la otra persona y se provoca un estado de enojo, apatía, deseo de venganza y aislamiento; por si esto fuera poco, éste último se acentúa por los prolongados periodos de tiempo que uno o ambos pasan fuera del hogar absortos en su trabajo.

Para evitar que estas situaciones se presenten es importante cambiar el concepto que se tiene del dinero como competencia, por otro de cooperación y beneficio común, no importando quién gana más, sino que ambos se sientan satisfechos con sus propios logros y además se compartan esfuerzos. Asimismo, recomendamos que el tiempo que pasa la pareja en casa, se dedique a eso precisamente, y no se involucren aspectos externos.

Por último, consideramos que una de las claves para lograr y mantener una relación de pareja funcional y satisfactoria es preguntarnos ¿Qué quiero de mi relación de pareja?, donde la respuesta nos dará la guía para conducir nuestra actitud, comportamiento y expectativas, con las cuales se buscará evitar, en la medida de lo posible, futuros conflictos, confusiones y decepciones.

CAPITULO 3

TERAPIA DE PAREJA

"Entre las personas inteligentes, la base más segura para el matrimonio es la amistad: compartir los intereses, la habilidad para discutir las ideas de cada uno y comprenderse en lo que se piensa y se sueña"
(Phares, 1996, p. 67)

"Todo lo que es imperfecto es movilizador del cambio"
(Phares, 1996, 38)

Se han formulado hipótesis sobre el hecho de que las parejas insatisfechas permanecen unidas porque los miembros de la pareja suponen que no hay otras alternativas, por lo que prefieren mantener esa relación poco reforzante con el menor costo posible, influidos en ocasiones por presiones del contexto sociocultural (Gallardo, 1997).

Los objetivos generales de la Terapia de Pareja (T.P.) son el aumentar la interacción positiva, disminuir los intercambios negativos y proporcionar a las parejas estrategias generales para solucionar futuros problemas de la relación.

Este tipo de terapia se basa, entre otras, en técnicas de modelaje, role playing, instrucción, asignación de tareas, solución de problemas, reestructuración cognitiva, moldeamiento, control de estímulos, entrenamiento asertivo, autoinstrucción, terapia racional emotiva y contrato conductual; que se han diseñado para mejorar la calidad de la comunicación en terapia de pareja, de este modo, se pueden producir cambios importantes y rápidos en la pareja (Weiner, 1992).

En éste proceso de la T. P. se realizan entrevistas por separado, con ambos miembros de la pareja para recabar datos sobre la historia de cada uno, como: qué perciben como problema u objetivo de cambio. El terapeuta inicia el entrenamiento para que los pacientes se sientan progresivamente más cómodos al hablar y analizar los temas relacionados con el problema.

A continuación, el terapeuta organiza la información y jerarquiza los temas o problemas relevantes, con el objeto de planear una serie de sesiones terapéuticas de pareja. Debido a que los miembros de la pareja han participado en el planeamiento de éstas, ellos mismos conocen de antemano los temas a tratar y están de acuerdo con las prioridades establecidas, las cuales se programan bajo sugerencia del terapeuta de empezar el análisis y tratamiento de aquellos problemas que tengan menor probabilidad de provocar estallidos emocionales intensos de agresión o resentimiento, que no contribuyan a la restauración de un clima afectivo básico que facilite el progreso terapéutico (Phares, 1996).

En las sesiones propiamente de pareja, el terapeuta comienza a enseñar a los clientes a comunicarse sus puntos de vista alrededor de las preocupaciones con mucha precisión y en una atmósfera relajada y de buen humor. El terapeuta actúa como un guía, moderador, modelo y fuente de información de instrucciones.

De esta manera desde una perspectiva cognitivo-conductual las estrategias, duración y curso de la terapia varían en función de los problemas y los recursos de la pareja; las cuales han mantenido la problemática en cuestión. Se elimina la idea de que existe un culpable en la relación y en cambio, se invita a la pareja a asumir que las dificultades de una pareja son resultado de la participación de ambos compañeros.

Para Ladoucer, Bouchard y Granger (1981), los objetivos de la terapia conductual de la pareja son clasificados en cinco categorías: eficacia en comunicación, resolución de problemas, control por reciprocidad, expresión de emociones, y vida sexual satisfactoria. Para establecer dichos objetivos, el terapeuta cuenta con estrategias como: presentación de principios básicos, práctica del juego de roles, autoobservación, modelado y tareas para llevar a cabo entre las sesiones, debe considerarse que la capacidad de una determinada estrategia para llegar a un objetivo específico, depende en gran medida de la pareja, ya que puede poseer ciertas habilidades que facilitan esto, sin embargo, a través del entrenamiento una pareja puede llegar a adquirir el repertorio de habilidades necesario.

Es importante que la pareja esté informada acerca de la forma en que se realiza la intervención, debido a que desde este enfoque la participación de los cónyuges es fundamental para el éxito de la terapia.

La generalización de los efectos de la T. P. en la clínica a la vida diaria tiene también que programarse. Bornstein y Bornstein (1986; en Caballo 1991) plantean cinco estrategias de intervención (prevención en un nivel secundario y terciario) que ayudarán a esta generalización:

1. Las trampas conductuales. Se refieren al establecimiento de conductas que serán reforzadas de forma natural en el ambiente externo a la clínica, las tareas para casa pueden funcionar fácilmente como trampas.

2. El desvanecimiento gradual de las contingencias. Se reducen las consecuencias externas de la conducta a lo largo del curso del programa de terapia.

3. Ampliación del control del estímulo. Se amplía el rango de estímulos que ejercen control sobre la conducta.

4. Autocontrol. Cuando se enseña a los pacientes a vigilar, evaluar y reforzar su propia actuación, las mejoras conductuales pueden ser mantenidas más fácilmente a lo largo del tiempo y a través de las situaciones. Igualmente las habilidades desarrolladas en la clínica tienen que llegar a estar bajo el control de la pareja.

5. Los compañeros como facilitadores. Cada miembro de la pareja funciona como un estímulo discriminativo para su compañero/a con respecto a las conductas de interacción recién adquiridas.

De acuerdo con este enfoque, el terapeuta debe recordar que las conductas de un individuo son aprendidas por medio de la interacción diaria con su ambiente, el cual ejerce gran influencia en las pautas de comportamiento adquiridas, como son: su autoconceptualización como hombre y mujer, el ser miembro de una familia y de una sociedad, así como de la forma en que establecerá su relación de pareja y demás repertorios conductuales aceptados socialmente.

Por ello se ha de prestar atención a los estímulos ambientales que están teniendo efecto en el comportamiento de los pacientes de la terapia de pareja,

tanto en su lugar de origen, sus valores, creencias e ideología, así como sus amistades, tipo de entretenimiento que le agrada (cine, teatro, televisión, radio, revistas, etc.), distracciones, qué música escucha, ya que probablemente este sea un factor muy importante que influya en sus conductas individuales y con su pareja.

3.1 Relajación

Las técnicas de relajación conforman un acervo de procedimientos de intervención que son útiles tanto en el ámbito de la psicología clínica como en la aplicada y de la salud, sus antecedentes históricos se remontan a la antigüedad.

En 1938 Joseph Wolpe (en Kazdin, 1996), conceptualizó la relajación desde el punto de vista del condicionamiento clásico, ya que ciertas señales o estímulos en el ambiente producen ansiedad o temor, este puede cambiarse condicionando una respuesta alternativa (relajación) que es incompatible con el miedo. En cuanto la relajación se asocia con las escenas imaginadas, se elimina la capacidad del estímulo para producir miedo.

Modificando la valencia de la capacidad del estímulo para producir reacciones se apega estrechamente al paradigma del condicionamiento respondiente.

Delgado (1983) refiere que Jacobson sugirió un método para obtener relajación muscular profunda, a la que acompañan cambios de tipo autonómico que incluyen tensión arterial, pulso, conductividad eléctrica de la piel, etc. Por su parte Schultz propuso una forma de autosugestión en la que se entrena a la persona trabajando al nivel de sensaciones fisiológicas y de conciencia.

Vera y Vila (en Caballo, 1991) señalan que la relajación, es estrictamente un proceso psicofisiológico de carácter interactivo, en el que el aspecto fisiológico y el psicológico interactúan como partes integrantes del proceso, como causa y producto, de ahí que debe hacerse referencia necesariamente a los componentes fisiológicos, subjetivos y conductuales, así como a las posibles vías de interacción e influencia, para cualquier definición de relajación.

Actualmente se conceptualiza al estrés como la respuesta biológica ante situaciones percibidas y valoradas como amenazantes, ante las que el organismo no tiene recursos para enfrentarlas adecuadamente. La respuesta de estrés ha recibido diferentes denominaciones: reflejo de defensa, reacción de lucha o huida, y reacción de alarma. Dichas denominaciones sugieren que la respuesta de estrés tiene, inicialmente, un carácter adaptativo, puesto que facilita al sujeto el poder defenderse ante las amenazas ambientales. No obstante, cuando la respuesta se repite con demasiada frecuencia o su intensidad supera las demandas objetivas de la situación, entonces puede convertirse en un factor importante de riesgo para la salud, comprometiendo el funcionamiento adaptativo de los tres sistemas biológicos implicados: el neurofisiológico, el neuroendocrino, y el neuroinmunitario. Desde la perspectiva cognitivo-conductual, la relajación es considerada una respuesta biológicamente opuesta a la respuesta de estrés, que puede ser aprendida y convertirse en un importante recurso para contrarrestar los efectos del estrés.

En la relajación progresiva de Jacobson, el principal mecanismo de aprendizaje podría ser la discriminación perceptiva de los niveles de tensión en cada grupo muscular, a través de los ejercicios sistemáticos de tensión – distensión.

En la relajación autógena, el mecanismo podría relacionarse con la representación mental de las consecuencias motoras de la respuesta, que dispararían las eferencias somáticas y viscerales correspondientes. En la retroalimentación, estas técnicas abordan explícitamente el estudio de los mecanismos de aprendizaje de las respuestas biológicas de relajación, partiendo del modelo instrumental u operante. Por otra parte se ha considerado que la respuesta de relajación, una vez emitida o evocada puede ser condicionada a estímulos neutrales del ambiente o contracondicionada a estímulos evocadores de ansiedad, conforme al modelo de condicionamiento clásico.

Phares (1996) y Vera y Vila (en Caballo, 1991) indican que ni siquiera una técnica aparentemente sencilla puede aplicarse directamente sin primero evaluar el problema, ya que sería perder el tiempo y un esfuerzo inútil si no existe la

seguridad de que un incremento en la habilidad para relajarse va a ser un factor importante para resolver el problema del paciente; y que incluso podría ser contraproducente si el paciente no percibe una mejoría progresiva, ya que perderá la motivación para seguir trabajando. Por esto se necesita asegurarse durante el periodo de evaluación, por medio de distintas técnicas de las que se dispone (entrevistas, autorregistros, cuestionarios, observación), que uno de los problemas principales del paciente es la excesiva atención a la que está sometido a diario. Pinkerton, Hughes y Werich (1982, en Phares, 1996) señalan también que se realiza una evaluación psicofisiológica completa mediante un equipo de registro, autocalificaciones de tensión y las propias observaciones del terapeuta.

Por el contrario Kazdin (1996) considera importante la evaluación y recomienda una entrevista profunda con el fin de conocer el problema del paciente.

La técnica de relajación muscular progresiva, que elaboró Jacobson, como indican Vera y Vila, es el método de uso cotidiano en la práctica clínica. Delgado (1983) indica que Jacobson define su método como: "una reducción progresiva y voluntaria de la contracción, tono o actividad de los músculos y del sistema nervioso motor correspondiente" (pág. 149). Señala que hay experimentos sobre el valor de la relajación como posibilidad para producir cambios funcionales en el organismo; la relajación conduce a un control muscular que ayuda a lograr el control emocional e indica que estudios electromiográficos han encontrado que la relajación parece disminuir la excitabilidad del sistema gamma y de las motoneuronas; asimismo, que se han observado modificaciones del ritmo alpha cerebral disminución de su amplitud y aumento de su frecuencia, por último indica que Jacobson precisa tres tipos de relajación:

1. Relajación local: cuando se limita a un grupo específico y determinado de músculos;
2. Relajación general: cuando el proceso involucra a todos los músculos del cuerpo;

3. **Relajación diferencial:** cuando se logra el mínimo de tensión en un grupo determinado de músculos, para ejecutar una función específica manteniendo relajados los otros grupos musculares.

A partir de la relajación local, el sujeto se entrena progresivamente en la relajación de los distintos grupos de músculos para llegar, por medio del entrenamiento diario, a un hábito de reposo que se automatiza como conducta corporal.

Wolpe (1993) sugiere que la técnica de relajación muscular progresiva debe efectuarse en un periodo de seis sesiones, lo que contrasta con la propuesta original de Jacobson de cincuenta sesiones de una hora. Por su parte Vera y Vila (en Caballo, 1991) indican ocho sesiones, en las que se van trabajando progresivamente grupos musculares. Al respecto, Vera y Vila, Turner (en Caballo, 1991), y Rimm y Masters (1984) señalan que es más fácil empezar con las manos y los brazos y concluir con las piernas y los pies.

Delgado (1983) recomienda que para un buen resultado en la relajación muscular deben observarse los siguientes aspectos:

- a) Procurar que el entrenamiento se efectúe en un sitio tranquilo, con casi ninguna o ninguna interferencia de ruido externo y con luz moderada e indirecta.
- b) Emplear un diván o una cama para relajación en decúbito, pero es posible emplear una butaca en las sesiones sin que afecte los resultados.
- c) El terapeuta se colocará en un sitio donde no incomode al individuo.
- d) Se explicará a éste qué es la relajación muscular.
- e) Eliminar objetos que puedan afectar la relajación como: anteojos, lentes de contacto; deberá aflojarse la ropa, el cinturón y los zapatos para que el paciente esté confortable.
- f) La voz del terapeuta debe ser suave, tranquila y monótona.
- g) Aclarar que el paciente no perderá el control de sí mismo con el avance de la relajación.

- h) Explicar al paciente que aprenderá un recurso que podrá poner en práctica cuando lo requiera. Es conveniente estudiar con el paciente en qué momentos puede servirle la relajación.
- i) La relajación deberá ser con un promedio del 75% de tensión como máximo, pues lo importante es provocar la sensación de tensión muscular previa a la relajación.

Buela-Casal y Caballo (1991) refieren que, en términos generales la relajación parece que puede favorecer el estado de ánimo. Este puede influir considerablemente el proceso de la información y la memoria. Está en esta línea de razonamiento el suponer que la relajación puede influir sobre la tensión arterial a través de un mejor estado de ánimo.

El éxito de la relajación no depende de que el terapeuta sea muy bueno con la técnica sino que sea muy bueno motivando y asegurándose de que el paciente aprende a: 1) reconocer y relajar la tensión muscular, 2) practicar diariamente en casa, 3) aplicar la relajación en su vida cotidiana y ante situaciones estresantes específicas, y 4) convertirla en un hábito.

El objetivo fundamental de estas técnicas es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad. Estas situaciones pueden ser:

1. Actividades rutinarias que el sujeto está llevando a cabo con más tensión de la necesaria para su correcta realización, y que le están produciendo tensión o ansiedad generalizada, y
2. Situaciones específicas ante las que el sujeto experimenta ansiedad o estrés.

Para el primer tipo de situaciones a la que nos referíamos, es útil el aprendizaje de la llamada "relajación diferencial" la cual consiste en identificar la tensión de los músculos que no participan en la ejecución de la tarea como el exceso de tensión en los músculos envueltos en ella. Así, se aprende a escribir, limpiar, conducir, usar el teléfono, etc., de forma "relajada". Para ello es necesario:

1. Identificar diariamente la tensión durante las actividades cotidianas. Esto puede realizarse llevando consigo un autorregistro en el que se anote el grado de tensión en cada actividad diaria.

2. Utilizar la identificación de tensión como "señal" para aflojar los músculos y relajarlos.

3. Practicar esto hasta que llegue a convertirse en un hábito, y por tanto, en un proceso automático. Aunque la relajación diferencial puede conseguirse aplicando cualquier técnica de relajación, la relajación progresiva parece facilitarla, al enseñar al paciente a relajar como contraste a la tensión producida previamente.

Phares (1996) indica que posteriormente se le enseña al paciente a automonitorearse, por ejemplo: puede haber entrenamiento en el cómo y cuándo registrar la presencia de dolores de cabeza. También se registran los datos acerca de la presencia de los estímulos ambientales que preceden al dolor de cabeza, la manera en que la persona responde ante el mismo y las consecuencias que siguen a los síntomas.

Kazdin (1996) sugiere otro tipo de relajación empleada; esta es, hacer que el paciente se realice sugerencias (autoinstrucciones) de sentir calor y pesadez en los músculos, también, pueden emplearse diversas formas de meditación para desarrollar habilidades de relajación, las cuales una vez aprendidas pueden utilizarse como técnica de autocontrol, por medio de respiración profunda (imaginando situaciones antes asociadas con el alivio del dolor).

Bellak (1992) sugiere que los pacientes pueden escuchar cintas en la sesión con el terapeuta y después llevarlas a casa para practicar la relajación en periodos cada vez más cortos. A la larga, los primeros signos de ansiedad deben servir como clave para que el paciente se relaje. Pero, para Meichenbaum (1987) la relajación también tiene algunas dificultades para aplicarla como técnica, durante las sesiones de relajación es muy importante observar al paciente, con el fin de evaluar si se está presentando alguno de los problemas que se citan seguidamente. Asimismo, al final de cada sesión, se le pide al paciente que comente la misma. Es decir, que señale si ha habido alguna frase que le haya

ayudado especialmente o, por el contrario, le haya dificultado la relajación; si ha tenido problemas con algún grupo muscular, etc. En definitiva, es necesario adecuar la técnica a las necesidades individuales de cada persona.

Si la dificultad en relajar músculos persistiera, el terapeuta puede modelar, o ayudar físicamente. Si el ejercicio presentado no da resultado, se puede sustituir por otro destinado también a tensar-relajar ese grupo muscular. De todas formas, es necesario tener en cuenta que algunas personas aprenden a relajarse mejor con otro método. Por ello, si los problemas con el procedimiento que se está empleando persistieran sería aconsejable cambiar de técnica.

De los distintos grupos musculares tratados, el que frecuentemente presenta problemas para ser relajado es el cuello. Cuando el terapeuta dice: "¡Suelta!", el cuello deberá volver a la posición en la que estaba, es decir, apoyado sobre el sillón. Para facilitar esto se le puede pedir al paciente que imagine que suelta un muelle que sujetaba el cuello hacia la dirección en la que esté tensando.

Otros grupos musculares que presentan problemas son los de los pies. Al tensarlos, el paciente puede experimentar calambres, si es propenso a ellos. Si es así, la duración de la tensión deberá ser más corta y/o menos intensa.

El problema contrario es que el paciente se relaje tanto que se duerma. Si esto ocurriera, el terapeuta lo despertaría suavemente y seguiría relajando a partir de donde se quedó. Si esto ocurre con frecuencia en casa, el paciente cambiará el horario, de forma que no practique la relajación cuando esté cansado o sea hora de dormir. También podría hacer más sesiones diarias de menos duración.

Los ejercicios de respiración, introducidos en la sesión, también pueden presentar problemas, aunque en general ayudan a la relajación, de hecho muchas técnicas se basan en ellos (por ejemplo, la meditación), hay personas que se "obsesionan" con su respiración. Si esto ocurriera, es preferible no seguir presentándolos. Los mejores procedimientos son aquellos que así lo demuestran para cada aspirante.

Quizá uno de los problemas más preocupantes consiste en que el paciente verbalice que se encuentra "relajado muscularmente" pero no "por dentro", "en la cabeza", etcétera. En estos casos, es conveniente asegurarle que, con la práctica,

la relajación de los músculos externos llevará a la relajación de fibras menos periféricas que pueden estar causando la tensión. A medida que vaya aprendiendo a relajarse, aprenderá también a relajar esos músculos. Si la "tensión interna" está causada por pensamientos perturbadores, aparte de la posible necesidad de utilizar técnicas cognitivas si esos pensamientos son muy persistentes, el terapeuta puede aumentar la parte hablada para acaparar así la atención del paciente. En la práctica en casa, puede planearse como alternativa el cambio de pensamientos a imágenes placenteras. También puede proporcionarse, al menos hasta que el paciente aprenda a relajarse, una cinta de relajación pasiva, ya que en ella la voz del terapeuta está continuamente controlando la conducta del paciente.

Rimm y Masters (1984) refieren que es frecuente que los terapeutas empleen la técnica de relajación muscular progresiva en el tratamiento de una extensa variedad de enfermedades, entre las que se encuentran: ansiedad, insomnio, dolor de cabeza, cuello y espalda, dolor menstrual, depresión. La condición básica es que la tensión muscular está relacionada de cierta forma con la ansiedad, y porque la persona experimentará una reducción confortante y marcada de la ansiedad sentida si puede obtener que los músculos tensos se aflojen. Asimismo, Vera y Vila (en Caballo, 1991) indican que debe aplicarse en los casos de estrés.

Por su parte, Kazdin (1996) afirma que la relajación también se emplea para los casos de: fobia, consumo de alcohol, comer en exceso, tabaquismo, conducta sexual, dolores de cabeza desde cefaleas tensionales leves hasta migrañas graves. También es útil para sobreponerse a problemas de ansiedad, ayuda a pacientes hemofílicos que sufran dolores artríticos severos, diabetes, acrofobia, ansiedad preoperatoria, esclerosis múltiple, ataques epilépticos, espasmos musculares, arritmias cardíacas. Ya que el entrenamiento en relajación mejora la fortaleza del sistema inmunitario y reduce el impacto biológico de los estresores, mejora la funcionalidad de las defensas corporales contra la enfermedad.

Para Meichenbaum (1987) los pacientes que se encuentran sometidos a procedimientos médicos o quirúrgicos, regularmente son presa del estrés, debido

a ciertos procedimientos, de los cuales no están bien informados y se sienten inseguros por mantener una actitud pasiva y de incertidumbre frente a tal situación.

Otra área donde la relajación se ha utilizado ampliamente es en los llamados problemas psicosomáticos. Así la relajación se ha aplicado con éxito en problemas de insomnio; asma e hipertensión y cefaleas entre otros.

Por otro lado, Bellak (1992) dice que los pacientes con trastornos por ansiedad, cognoscitivamente tienden a sobrestimar la probabilidad o gravedad de cierto suceso que es temido y subestiman su capacidad para enfrentarse a él. Este trastorno por ansiedad se caracteriza por un temor a un desastre interno inminente, los pacientes que los sufren tienen una tendencia, relativamente constante, a considerar que las sensaciones físicas inesperadas son signos de que se están muriendo, se están volviendo locos o que pierden el control; además malinterpretan las sensaciones corporales o mentales como signo de una catástrofe inminente. Con el paso del tiempo, se desarrolla un círculo vicioso en el que las malas interpretaciones catastróficas de estímulos físicos producen un incremento en la ansiedad que sirve para activar, aun más, al sistema nervioso autónomo.

Por último, en el caso de las relaciones de pareja, se considera que puede utilizarse esta técnica dado que uno o los dos miembros pueden padecer algunos de los problemas antes mencionados y, como consecuencia, perjudicar la relación al no saber como controlar y enfrentar sus malestares; además trabajando en pareja, cuando uno se sienta incapaz de controlar la situación, el otro puede apoyarlo y así fortalecer los vínculos de la relación.

3.2 Modelado

Este se refiere al proceso por el cual, en la conducta de un individuo o un grupo, un modelo actúa como estímulo para conductas, pensamientos y actitudes similares por parte del otro individuo que observa la actuación del modelo (Martínez, 2000).

Es una de las formas más comunes de aprendizaje humano, se logra mediante los procesos de observación e imitación, todos los individuos pueden identificar una variedad de conductas aceptables e inaceptables exhibidas por las personas más cercanas a ellos (Walker y Shea, 1984).

McMullen y Rosen (1979; en Kazdin, 1996) mencionan que existen diferentes técnicas de modelado:

- a) Modelamiento participativo, donde el individuo observa al terapeuta o modelo realizando una conducta.
- b) Participación guiada, aquí se exhorta a que el individuo intente una serie de actividades similares a la conducta objetivo, las cuales son graduadas en cuanto a su dificultad.
- c) Modelamiento encubierto, los pacientes imaginan a un modelo que realice las conductas que quisieran adquirir.

Bandura y Walters (1973; en Walker y Shea, 1984) señalan que la exposición a un modelo puede tener tres efectos:

- 1) Efecto de modelamiento o aprendizaje observacional: los individuos pueden adquirir una conducta ajena a su repertorio, en este caso el modelo tiene una conducta que el individuo imita en forma prácticamente idéntica.
- 2) Efectos inhibidores y desinhibidores: el individuo puede observar e imitar a otra persona a quien se le refuerza positivamente por exhibir una conducta. O por el contrario puede observar y no imitar a una persona a quien se le castiga o ignora cuando exhibe una conducta.
- 3) Efecto de producir o facilitar una respuesta: en este caso la conducta modelo se utiliza para facilitar al individuo la ocurrencia de una conducta ya aprendida pero en estado latente

La pareja aprende a comportarse a través de modelos significativos en su vida, como son los padres, los amigos, los hermanos, los profesores o incluso la propia pareja. Una gran parte del aprendizaje verbal, emocional y motor en la vida de la pareja proviene de la observación e imitación de lo que los otros hacen, piensan y sienten (Costa y Serrat, 1995); por ejemplo, un esposo ayuda a su esposa a cuidar a los niños, porque su padre le dedicó tiempo a él cuando era

pequeño, o bien puede no hacerlo debido a que sus amigos y compañeros de trabajo, tampoco realizan esta actividad.

3.3 Moldeamiento

Es el reforzamiento sistemático e inmediato de aproximaciones sucesivas a la conducta blanco hasta que ésta se instituye, se utiliza para establecer conductas que no han sido exhibidas en el repertorio del individuo. Consiste en facilitar una buena respuesta en el repertorio de un individuo, implica el reforzamiento sucesivo de cada respuesta aproximada a la respuesta deseada teniendo como resultado una nueva respuesta de la que carecía el individuo (Martínez, 2000).

Según Walker y Shea (1984) el proceso incluye los siguientes pasos:

- 1) Selección de una conducta blanco.
- 2) Obtención de datos confiables de línea base.
- 3) Selección de reforzadores potenciales.
- 4) Reforzamiento por aproximaciones sucesivas de la conducta blanco cada vez que ésta ocurra.
- 5) Reforzamiento de conductas recién establecidas cada vez que éstas ocurran.
- 6) Reforzamiento de la conducta sobre un programa de reforzamiento variable.

La conducta seleccionada para moldeamiento debe especificarse con cuidado, cuando el sujeto tiene un repertorio muy restringido, y sólo se deben reforzar aquellas exhibiciones de conducta que se aproximen a la deseada.

Panyan (1975; en Walker y Shea, 1984) considera que hay dos formas distintas de intervención para moldear la conducta: progresivas y en cadena; en las primeras se le pide al individuo que se ocupe en varias etapas o etapa aprendida. La intervención en cadena se compone de dos o más etapas o habilidades separadas y distintas que se aprenden y combinan secuencialmente para completar una determinada tarea.

Esta técnica se utiliza comúnmente en el ámbito académico para provocar conductas en el niño tales como asear su lugar, cumplir con sus tareas, ser

sociable con sus compañeros, etc.; también se utiliza en el área laboral para lograr mayor productividad por medio de puntualidad, compañerismo, comunicación, premios e incentivos, etc. Asimismo se ha empleado en la terapia de pareja, ya que a través del moldeamiento se aprenden conductas complejas como el vivir en pareja.

Desde el primer contacto visual o intercambio de palabras entre dos desconocidos, hasta el mantenimiento estable de relaciones íntimas y personales a las que llega una pareja, existe un proceso largo de mutuos intercambios de refuerzos gratificantes para llegar a vivir en pareja (Costa y Serrat, 1995), como por ejemplo, cuando uno de los miembros de la pareja "no es comunicativo", el otro miembro puede reforzarlo diciendo: "me agrada que me hagas ese comentario", "me gusta mucho cuando platicamos de...", etc. (Martínez, 2000). Otro aspecto en el que se puede moldear la conducta de uno de los miembros de la pareja es cuando, por ejemplo, él no contribuye en las labores de la casa y ella espera o desea que se involucre más en todos los quehaceres, entonces cuando él lava un plato ella puede agradecerle verbal o físicamente su acción, y así probablemente él logre lavar después los trastes de una de las comidas y ella podría prepararle su postre favorito.

3.4 Juego de roles

Bajo este encabezado se encuentran una variedad de técnicas, cuya meta consiste en aumentar el repertorio de conductas de enfrentamiento de los pacientes. Moreno (1974; en Kazdin, 1996), desarrolló el psicodrama, un tipo de juego de roles, para ayudar a resolver los problemas de sus pacientes; por su parte Kelly (1955; en Kazdin, 1996) utilizó la terapia de rol fijo, que es una técnica derivada del juego de roles.

Moreno (1974; en Kazdin, 1996) considera que el juego de roles proporciona una liberación terapéutica de emociones que también ayuda a diagnosticar las causas de los problemas del paciente.

Goldfried y Davison (1976; en Kazdin, 1996) mencionan que el juego de roles requiere de cuatro etapas:

- 1) Se trata de preparar al paciente mediante la explicación de la necesidad de adquirir nuevas conductas, y que lo acepte como medio útil y reducir cualquier ansiedad acerca de la técnica.
- 2) Se da la selección de situaciones-objetivo, en este punto el terapeuta obtendrá una jerarquía de situaciones, la cual se debe relacionar directamente con aquellas en las que el paciente ha estado teniendo dificultades.
- 3) Es el intercambio de roles entre sí, se avanza hacia arriba en la jerarquía, donde el paciente representa los papeles apropiados y el terapeuta le proporciona instrucción y retroalimentación en cuanto a lo adecuado de su actuación. En ocasiones se utilizan como auxiliares reproducciones de cinta de video; en otros casos el terapeuta (o auxiliar del terapeuta) intercambia papeles con la persona a fin de proporcionar un modelo apropiado.
- 4) La etapa final consiste en que el sujeto utilice en la realidad las habilidades de reciente adquisición dentro de situaciones de la vida cotidiana.

Por otro lado, Rimm y Masters (1984) afirman que los puntos importantes para trabajar la técnica de juego de roles, son:

1. Que el cliente necesite la conducta en la vida real.
2. El terapeuta debe proporcionar retroalimentación verbal, acentuando las características positivas e indicarle las fallas en forma amistosa.
3. El terapeuta modelará la conducta más deseable y pedirá al cliente representar el papel de la otra persona, cuando sea lo apropiado.
4. El cliente debe ensayar la respuesta, hasta lograr la deseada.
5. El terapeuta premiará la mejoría. Si es necesario se repiten los pasos 3 y 4 hasta que ambos estén satisfechos con la respuesta y el cliente efectúe la respuesta con poca o ninguna ansiedad o dificultad.
6. Si la interacción es muy extensa se divide en pequeños fragmentos que se manejan en secuencia. Al final y terapeuta efectúan la interacción total para consolidar los avances.

7. En un intercambio que implique la expresión de sentimientos negativos, se debe instruir al cliente para empezar con una respuesta efectiva mínima, pero que también utilice respuestas fuertes en caso de que la respuesta inicial no sea efectiva.

8. Al representar la expresión de sentimientos negativos, las declaraciones objetivas de conductas molestas por parte de la otra persona, son superiores a lo que pudieran ser los ataques personales, que son inútiles y tienen el efecto de poner a la otra persona contra la pared.

Básicamente, en el juego de roles se trata de representar un papel que normalmente no es el propio en un caso concreto de simulación, cuando se utiliza éste en un contexto terapéutico, suele pedírsele al cliente que emita una serie de conductas distintas a las suyas, pero que el terapeuta considera realizables y útiles para él en la vida real; por ejemplo, que el esposo represente el papel de la esposa cuando está enojada y le hace reproches (Martínez 2000).

3.5 Instrucción

Las instrucciones verbales y escritas son los inductores estudiados con mayor frecuencia en los escenarios de aplicación y los más utilizados en la vida cotidiana. Las instrucciones pueden ayudar a guiar el desempeño en diferentes formas, actúan como estímulos discriminativos y pueden indicar cuáles son las conductas que recibirán consecuencias y cuáles no, cuándo iniciar una respuesta y cómo completarla. Las afirmaciones sobre cómo desempeñar una conducta pueden acelerar el desarrollo de la conducta y minimizar los errores (Kazdin, 1996).

Esta técnica se refiere a proporcionar información y explicaciones detalladas sobre lo que el cliente debe realizar en base a un modelo utilizado, de esta manera, se les facilitará seguir indicaciones en la ejecución de ejercicios asignados durante el proceso terapéutico, el terapeuta le enseña al cliente cómo expresar sus emociones, por ejemplo, no decir "Me irritas cuando gritas", es mejor decir "Me siento irritado cuando gritas" (Martínez, 2000).

El empleo común de instrucciones y otros inductores sirve para iniciar la conducta de manera que pueda reforzarse. Los inductores verbales y escritos han resultado efectivos en muchos casos, pero en sí mismos son inconsistentes en sus efectos, sin embargo, parecen ser efectivos cuando: 1) se entregan inmediatamente antes de la oportunidad de participar en la conducta deseada, 2) especifican las conductas precisas que se van a llevar a cabo, 3) se proporcionan de manera cortés y no demandante y, 4) a las conductas inducidas les sigue reforzamiento inmediato (Kazdin, 1996).

Los inductores son parte del programa de modificación conductual y también pueden utilizarse como intervención, en esta última forma, el inductor (por ejemplo instrucciones) no necesariamente es seguido por el reforzamiento de la conducta deseada en el cliente. En la vida diaria, a menudo se depende de las instrucciones, este es como una intervención en sí misma. Las órdenes dadas a la gente ("no fume, beba, mienta", "haz tus deberes", "haz tu tarea", etc.) y las órdenes codificadas en las religiones (por ejemplo, los mandamientos) reflejan instrucciones verbales o escritas. Los inductores por lo general pueden alterarse, expandirse o proveerse de modo consistente, para ayudar a iniciar la conducta (Kazdin, 1996).

En el caso de la pareja las instrucciones son útiles para pedir, por ejemplo, que ella se interese más en él cuando llega de su juego de fútbol, él daría la instrucción de manera cortés, de que le ponga atención mientras le cuenta cómo le fue en su juego.

3.6 Autocontrol

Se llama autocontrol a aquellas conductas que una persona emprende de manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma. La persona debe elegir las metas y poner en práctica los procedimientos para alcanzar. Los procedimientos de autocontrol en modificación conductual se refieren principalmente a técnicas en las cuales el cliente juega una parte activa y en ocasiones es la única en la administración del tratamiento. Esta noción en

general se refiere a la regulación de conductas que poseen consecuencias conflictivas, esto es, tanto reforzamiento positivo como negativo, las consecuencias reforzantes que siguen a las conductas pueden ser inmediatas, y las consecuencias punitivas, demoradas, donde las conductas de esta categoría incluyen el consumo excesivo de comida, cigarrillos, alcohol y drogas. De modo alternativo las consecuencias aversivas que siguen a las conductas pueden ser inmediatas, y las consecuencias reforzantes (si es que se presentan) pueden retrasarse, las conductas en esta categoría abarcan actos heroicos, altruistas y caritativos. Los actos de autocontrol suelen privar de recompensas inmediatas para obtener después recompensas futuras.

El autocontrol puede ser un factor determinante en el manejo de las conductas de autoderrota. Es muy probable que muchas de las técnicas terapéuticas, como la relajación, la biorretroalimentación y la reestructuración cognoscitiva sean enfoques de autocontrol.

Se han identificado cinco estrategias de autocontrol (Mahoney y Arnkoff, 1979; en Phares, 1996):

- 1) Automonitoreo: autobservarse.
- 2) Entrenamiento en especificación de objetivos: es el establecimiento de metas realistas y la identificación de los medios para obtenerlas.
- 3) Estrategias de entrelazamiento: esto implica que el paciente reduce y elimina de manera gradual los estímulos que, a partir de la experiencia pasada, tienen gran probabilidad de precipitar la conducta indeseable.
- 4) Modificación de incentivo: es el proceso en el que se les enseña a los pacientes a recompensarse por sí mismos, cuando su conducta satisface criterios sobre los que se ha llegado a un acuerdo.
- 5) Ensayo: permite que el paciente practique de manera sistemática aquellas conductas (pensamientos, actos físicos y similares) que son compatibles con las metas del autocontrol.

Los patrones de autocontrol pueden desarrollarse mediante técnicas de modificación conductual para lograr fines terapéuticos específicos. Algunas de las técnicas relevantes que se han utilizado para enseñar a la gente a controlar su

propia conducta son: control de estímulos, automonitoreo, autoreforzamiento y autocastigo, autoinforme, entrenamiento de respuestas alternativas, biorretroalimentación y manuales de autoayuda (Walker y Shea, 1984, Kazdin, 1996 y Phares, 1996).

♦ *Control de estímulos*: Estas son conductas específicas que se efectúan en presencia de estímulos específicos, estos estímulos son aquellos que actúan como señales e incrementan la probabilidad de que la conducta se lleve a cabo. Existen tres tipos de estímulos relacionados con el problema:

1. Algunas conductas que se encuentran bajo el control de estímulos que el cliente desea cambiar, y se encuentran señaladas por una variedad de situaciones que se han asociado de manera repetitiva con estas conductas problema. La meta terapéutica es eliminar el control que tales estímulos ejercen sobre la conducta.

2. Algunas conductas no están controladas por estímulos particulares cuando el control sería deseable. La meta terapéutica es desarrollar control de estímulos sobre la conducta.

3. Otras se encuentran bajo el control de estímulos inapropiados, estas conductas son controladas por estímulos que desvían de los apropiados conforme a lo que determinan los estándares sociales. La meta del tratamiento es modificar el control que algunos estímulos ejercen sobre la conducta.

El autocontrol puede lograrse en la situación tentadora real, aproximándose de modo gradual al estímulo original de control en dosis ligeras, la utilización de control de estímulos por lo común requiere una consulta del terapeuta con el cliente para explicar cómo opera el control de estímulos, para auxiliarlo a identificar eventos que controlan su conducta o no lo hacen. El tratamiento real puede consistir en ayudar a que el cliente comience a desempeñar la conducta bajo un conjunto de estímulos nuevo o reducido para desarrollar su control, o auxiliarlo para llevar a cabo conductas nuevas ante estímulos familiares para eliminar las fuentes de control existentes.

Este procedimiento se ha aplicado a desviaciones sexuales, alcoholismo, tabaquismo, hábitos de estudio, obesidad, insomnio.

- ◆ *Automonitoreo:* El automonitoreo o autoobservación, consiste en observar la propia conducta de modo sistemático, la mayoría de la gente no está por completo consciente del grado en el que se involucran diversas conductas, ya que de manera habitual son automáticas y rara vez observa su conducta. Sin embargo, cuando a las personas se les da la oportunidad de observar con cuidado su propia conducta, suele presentarse cambios muy notables. La información transmite si la conducta se desvía de un estándar de desempeño impuesto de modo personal o cultural, así, aunque el automonitoreo en sí mismo no altera el peso, inicia otras conductas que sí lo hacen. El automonitoreo puede ser efectivo porque el acto de observación per se puede adquirir propiedades reforzantes o punitivas. Este procedimiento de observación es el más conveniente cuando se trata de observar a cada cliente individualmente, pues el hacerlo frecuentemente es poco práctico y demasiado costoso; en el automonitoreo los individuos observan y registran sus propias conductas, pensamientos y emociones.

Se les pide a los clientes que lleven bitácoras o diarios conductuales durante un periodo predeterminado; dicho diario puede proporcionar un registro en progreso de la frecuencia, intensidad y duración de ciertas conductas blanco junto con las condiciones estímulo que las acompañan y las consecuencias de ellas. Estos datos son en especial útiles para informarle al clínico y al cliente de la frecuencia con la que ocurre la conducta bajo estudio; además puede dar un índice del cambio como resultado de la terapia. También puede ayudar a enfocar la atención del cliente en la conducta indeseable con lo cual se reduce esta última; los clientes pueden llegar a darse cuenta de las conexiones entre estímulos ambientales, consecuencias de su conducta y conducta en sí.

Algunos de los problemas o desventajas del automonitoreo son, que en ocasiones, los clientes son poco precisos o distorsionan a propósito sus observaciones o registros por diversas razones; otras personas pueden simplemente resistirse del todo al procedimiento. En general, el automonitoreo es efectivo como agente de cambio sólo junto con un programa más amplio de intervención terapéutica.

Se han desarrollado una variedad de auxiliares del automonitoreo. A algunos clientes se les proporcionan contadores o cronómetros, dependiendo de aquello que se registre. Se han creado pequeñas tarjetas de tamaño archivo o cartera en las que los clientes pueden registrar con rapidez y discreción sus datos. A un nivel más informal, a otros clientes sencillamente se les motiva para que hagan anotaciones en un diario.

Este procedimiento se ha aplicado en casos de cáncer mamario y de estómago, pensamientos obsesivos, en niños pequeños en escenarios de salón de clases, estudiar, comer en exceso, tics, morderse las uñas.

♦ *Autoreforzamiento y autocastigo*: Se entrena a los clientes para aplicarse consecuencias de forma contingente a la conducta en vez de recibirlas de un agente externo. El autoreforzamiento ha recibido más atención que el autocastigo.

El requisito principal del autoreforzamiento es que el individuo sea libre de recompensarse en cualquier momento, se lleve a cabo o no una respuesta particular. La persona que se autoadministra reforzadores no debe hallarse restringida por presiones externas para llevar a cabo una respuesta o para entregar o retirar consecuencias, otro requisito es que la conducta seguida por una consecuencia autoadministrada debe incrementar en frecuencia.

En la mayoría de las aplicaciones de autoreforzamiento, pueden delinearse dos procedimientos:

Primero, el cliente puede determinar los requerimientos de respuesta para una cantidad determinada de reforzamiento, es él quien controla cuándo entregar el reforzamiento y la cantidad a proporcionarse, esto se llama *reforzamiento autodeterminado*.

Segundo, el cliente puede dar reforzamiento por lograr un criterio en particular, que puede estar o no autodeterminado, a esto se le llama *reforzamiento autoaplicado*.

El autoreforzamiento por lo general requiere que el cliente observe y registre su propia conducta de manera que se determine si se ha alcanzado el criterio.

Este procedimiento se ha utilizado en casos de mejorar la escritura de un niño en escenario de clases, en personas de tipo A, que se refieren a un patrón conductual caracterizado por impaciencia, competitividad, urgencia temporal, enojo y hostilidad.

El autocastigo se ha utilizado de modo poco frecuente en los programas de modificación conductual, las razones son que las técnicas del reforzamiento por lo general son alternativas viables y tienen menor probabilidad de evocar efectos colaterales indeseables. Para cumplir esta recomendación, los programas de autocontrol utilizan castigo, por lo común incorporan reforzamiento positivo.

Este procedimiento se ha utilizado en tabaquismo, anhelo por drogas, conducta sexual desviada, habilidades inadecuadas para hacer citas románticas, etc.

♦ *Autoinforme*: Desde el marco conductual se presenta gran variedad de autoinformes, en ellos la meta es que se descubran conductas específicas, dónde y cuándo ocurren, junto con cualesquiera reacciones emocionales acompañantes. Por tanto, los instrumentos a elegir son los cuestionarios y hojas de datos personales con orientación conductual. En otros casos, se le puede pedir al paciente que lleve un diario conductual donde anote las reacciones personales, situaciones en que ocurren y demás.

En el contexto del tratamiento, los procedimientos de autocontrol se han aplicado a conductas que parecen tener consecuencias positivas inmediatas y consecuencias aversivas demoradas. Problemas de alcoholismo, drogadicción, comer compulsivamente, conductas obsesivas, etc.

3.7 Asignación de tareas

Es la asignación de ejercicios para ser ejecutados en los periodos entre sesiones que constituyen un elemento terapéutico importante, ya que asegura la transferencia de los progresos adquiridos durante la terapia al ambiente natural, por ejemplo, pedir a los miembros de la pareja que hagan una lista de los que les agrada del otro y lo que les desagrada (Martínez, 2000).

El terapeuta dirige al paciente en la planeación y participación de algunos eventos, trabajando juntos establecen tareas que se descomponen en pequeños pasos por separado; luego se pide al paciente que avance en la ejecución de esas tareas escalonadas. Durante la programación de actividades y tareas graduales, el terapeuta hace que el paciente vigile por sí mismo sus ejecuciones y en ocasiones pide que las registre (Kendall y Norton-Ford, 1988).

3.8 Contrato conductual

Un contrato es un acuerdo entre dos o más partes, personas o grupos que determinan las responsabilidades de cada una en relación con un determinado objeto o actividad. En la vida real todos somos parte de contratos, por ejemplo, existe un contrato verbal entre la esposa y el marido, los términos de éste señalan que se amarán, honrarán y respetarán mutuamente hasta que la muerte (o el divorcio) los separe (Walker y Shea, 1984).

El contrato conductual, de acuerdo con Costa y Serrat (1995) y Caballo (1991), es una técnica de la terapia del comportamiento en la que se discute un acuerdo y se hace un contrato en el que se especifican responsabilidades, privilegios y sanciones contingentes a su no cumplimiento. El contrato puede ser verbal o escrito, aunque muchos terapeutas prefieren ésta última forma debido a que agrega claridad y proporciona a los pacientes implicados un registro que guíe su conducta y resuelva los desacuerdos que puedan surgir.

Costa y Serrat (1995) consideran cuatro pautas básicas para asegurar la efectividad de un contrato, las cuales son:

- 1) El contrato debe ser abierto y libre de coacción. No debe utilizarse para obligar a una de las partes a realizar conductas que voluntariamente no desea; por lo tanto, la responsabilidad y privilegios que se consigan en el contrato son únicamente aquellas que se aceptan libremente después de una discusión y negociación previa, y sobre las que existe un compromiso formal de realizarlas.
- 2) Los términos del contrato deben ser escritos clara y específicamente. No es conveniente dejar lugar a la interpretación de los cónyuges acerca del

cumplimiento o no de los objetivos del contrato, ya que de esta manera pueden provocarse conflictos innecesarios.

- 3) El contrato debe proporcionar ventajas a cada uno de los miembros de la pareja. Ambos deben sentir que han ganado algo de valor en la relación, el contrato permite formular y pactar privilegios y responsabilidades que son adaptativas para crear un buen clima en la relación de pareja.
- 4) Las conductas estipuladas en el contrato deben estar ya en el repertorio comportamental de la persona que ha accedido y se ha comprometido a llevarla a cabo, sería absurdo pedirle al otro el compromiso de hacer una buena comida si no sabe cocinar, en este caso lo apropiado sería solicitar el compromiso de aprender a cocinar un platillo cada semana.

Las ventajas de un contrato son diversas; por ejemplo, se trata de un método positivo en el que el individuo tiene un papel activo en la determinación del tipo y cantidad de trabajo requeridos. En consecuencia la persona comprende sus propias responsabilidades. El contrato se revisa a intervalos regulares para reafirmar al individuo la efectividad de esta técnica (Walker y Shea, 1984).

La técnica se ha empleado con éxito en al menos tres grandes categorías de problemas además de los de la pareja: a) conductas académicas o relacionadas con la escuela; b) control de hábitos, como el consumo de alcohol y drogas y, c) la delincuencia (Caballo, 1991).

3.9 Solución de problemas

Davis (1973; en Mahoney, 1983) define un problema como "una situación de estímulo para lo cual un organismo no tiene ninguna respuesta lista".

D' Zurrilla y Goldfried (1971; en Mahoney, 1983) definen la solución de problemas como "un proceso conductual, bien sea explícito o cognoscitivo por naturaleza, que a) hace posible una variedad de alternativas de respuesta potencialmente efectivas y, b) incrementa la probabilidad de selección de una respuesta más efectiva entre tales alternativas diferentes". Proponen tomar en cuenta cinco elementos básicos que caracterizan tal técnica:

1. La generalización de un conjunto en la solución de problemas, u orientación.
2. La definición del problema.
3. La generación de soluciones alternativas.
4. La selección tentativa de una solución.
5. La prueba de la solución (verificación).

Es conveniente diferenciar entre solución explícita y encubierta; la primera, implica interacciones reales de ensayo y error con los materiales del estímulo, pues ofrece una fuente invaluable de información acerca de las opciones de respuesta, consecuencias probables, etc. Por su parte, la solución encubierta, supuestamente implica transformaciones simbólicas del estímulo, ensayos cognoscitivos y pruebas de las soluciones alternativas. A pesar de que esta última ha sido señalada como un enfoque efectivo y relativamente económico, requiere de una adquisición previa de información situacional precisa y de habilidades necesarias para la generación innovadora de respuestas.

Existen tres enfoques que se han dado en el entrenamiento creativo para la generación de soluciones, estos son:

- a) Tormenta de ideas: se basa en la producción flexible de ideas, considerando que, tanto la crítica como la decisión apresurada, amenazan las ideas originales y efectivas; anima a las especulaciones libres de barreras y juicios diferidos.
- b) Sinéctica: enfatiza el empleo de procesos análogos en el pensamiento creativo; se incluyen analogías directas, personales y fantásticas. Una analogía directa implica un problema paralelo, en la analogía personal se instruye al sujeto para que se imagine a sí mismo como si fuera el objeto del problema; la analogía fantástica da libertad de imaginación.
- c) Biónica: el entrenamiento en solución de problemas ofrece medios sistemáticos para su resolución, y sus fines con frecuencia se encuentran lejos de ser inequívocos.

Para que la solución de problemas sea realmente efectiva, es necesario que el paciente cuente con determinadas características que le posibiliten la

ejecución adecuada y alcance el objetivo deseado, algunas de ellas se mencionan a continuación.

La ejecución exitosa parece requerir cadenas de respuestas relativamente secuenciales (horizontales), al igual que habilidades integradas y jerarquizadas (verticales). La persona que soluciona un problema, debe combinar frecuentemente operaciones secuenciales con procesos conceptuales altamente organizados.

Son necesarias también, varias medidas de creatividad, habilidad conceptual y flexibilidad en la ejecución, el entrenamiento sistemático en la solución de problemas y el método científico; así como medidas subjetivas de curiosidad y actitudes personales hacia la actividad investigativa.

Cuando una persona tiene dificultad para resolver ciertos problemas situacionales en su vida, y sus intentos conllevan a efectos indeseables, tales como ansiedad, depresión y la creación de problemas adicionales, se dice que su conducta de solución de problemas es inadecuada e inefectiva, de ahí que requiera entrenamiento para ello.

Dado que la mala solución de problemas origina ciertos grados de depresión y angustia, así como métodos de solución impulsivos y agresivos, es necesario que el paciente aprenda ejercicios de relajación.

Otras características son el uso de la lógica, la razón y las resoluciones verbales ante los conflictos.

El terapeuta debe entrenar en cómo pensar, más que en qué pensar. Asimismo, preparará a los sujetos para llevar una vida más útil y satisfactoria, debe suministrar una experiencia amplia y sistemática en las habilidades requeridas para el pensamiento original, independiente y para la solución de problemas.

El terapeuta ha de desarrollar en el paciente el pensamiento alterno, consecuencial y de tipo causa-efecto. Decrementar el pensamiento superfluo e irrelevante. Aumentar la capacidad para solucionar problemas, especialmente entre los sujetos que lo necesitan más.

Se ha empleado la solución de problemas en la industria, para producir personas creativas que mejoren y eleven las ventas. En las escuelas, buscando mejorar los niveles de rendimiento de los alumnos, así como entrenarlos en relajación y buscando la disminución de conductas agresivas que puedan presentarse en los alumnos como consecuencia de la mala resolución de sus problemas cotidianos y académicos.

También se ha empleado en casos de intentos de suicidio, pues se ha visto que esta causa lleva a los jóvenes a atentar contra sus vidas. Además, en los desórdenes conductuales. La solución de problemas parece prevenir los desajustes emocionales.

Otro uso que se le da, es en la terapia de pareja, donde el objetivo a largo plazo consiste en proveer a las parejas de un conjunto de aptitudes que las capacitarán para continuar resolviendo problemas a medida que ocurran durante el resto de su vida matrimonial. Se enseña a las parejas a trabajar en la solución de una manera progresiva, las viejas quejas no se discuten a menos que puedan contribuir directamente en la solución.

De acuerdo con Barrios y Martínez (1991; en Tello, 1994) el proceso que normalmente se sigue en la solución de problemas de pareja es:

- a) Orientación general: este primer paso se refiere a una actitud general para aproximarse al problema, y se compone de cuatro puntos:
 - Asumir que las relaciones problemas de la pareja constituyen parte normal de la vida.
 - Asumir que uno de los miembros de la pareja se puede enfrentar frecuentemente con este tipo de problemas.
 - Que la pareja identifique las situaciones problema cuando ocurren.
 - Inhibir la tendencia a responder al primer impulso, por parte de ambos.
- b) Definición y formulación del problema: es evidente que no se puede abordar un problema sin definir o descubrir los diferentes aspectos de la situación de la pareja en los términos más concretos posibles. Por lo que es importante definir operacionalmente todos los aspectos de la situación y formular o clasificar los elementos relevantes e irrelevantes adecuadamente.

- c) **Generación de estrategias alternativas:** en este componente se intenta encontrar todo un rango de posibles alternativas de solución a través del procedimiento llamado "generación de ideas". Dicho procedimiento consiste en dar rienda suelta a las ideas o alternativas de la pareja, dejando a un lado los juicios adversos; de esta forma se pretende que la pareja proponga todas las posibles salidas a su problema sin pensar en lo factibles que éstas sean, ya que éste es un componente que se analizará en el momento oportuno, buscando así la combinación y el mejoramiento de tal manera que surjan alternativas de calidad para la pareja.
- d) **Toma de decisión:** en este componente se intenta seleccionar la mejor o más adecuada alternativa o estrategia por parte de la pareja en base a los puntos siguientes:
- Predicción de las posibles consecuencias para cada alternativa.
 - Predicción de la utilidad de las consecuencias para tratar con el problema originalmente formulado.
- e) **Selección de las tácticas:** una vez que la pareja ha seleccionado la estrategia, se puede volver a instrumentar el procedimiento señalado en el punto anterior (d), pero en esta ocasión para seleccionar las formas específicas de la estrategia, es conveniente que se tomen en cuenta cada uno de los puntos tratados.
- f) **Verificación:** los miembros de la pareja llevan a cabo la estrategia seleccionada, comparando los progresos reales contra los esperados, hasta finalizar dicho procedimiento.

3.10 Inoculación de estrés

El estrés se desarrolla cuando una persona tiene que responder, o así lo considera conveniente, a situaciones sobre las cuales ejerce poco o nulo control. Esta falta de control sobre situaciones es el resultado de no tener respuestas disponibles, debido a un repertorio restringido (como cuando tenemos que hablar en otro idioma, tratar a un superior, ser excesivamente tímido o no asertivo) y/o un

ambiente familiar o social poco sensible. El estrés puede debilitar tanto a una persona al punto de llevarla al agotamiento físico y mental el cual se ha relacionado con una serie de enfermedades físicas graves como problemas del corazón y cáncer, si se permite que el estrés se acumule, podrá incluso provocar la muerte (Ehrlich, 1989).

La inoculación de estrés supone dar a las personas avisos realistas, recomendaciones e informaciones tranquilizadoras para prepararlas a afrontar peligros o pérdidas inminentes, es decir, consiste en autosugestionarse y relajarse para enfrentar situaciones ansiógenas (Rojas, 1999).

Se ha comprobado que una comunicación preparatoria funciona como inoculación de estrés, si permite a la persona incrementar su tolerancia a futuros sucesos amenazadores, tal y como se manifiesta una conducta realmente eficaz y estable, en lugar de desorganizada por la ansiedad e inadecuada a causa de la negación de peligros reales. Las comunicaciones preparatoria y otros procedimientos de entrenamiento afines pueden administrarse antes o poco después de que la persona se haya comprometido a llevar a la práctica una decisión que puede provocarle estrés, tal como someterse a una intervención quirúrgica, tratamiento médico doloroso, preparativos de boda, la llegada de un nuevo hijo, cambio de domicilio, etc.

Cuando el procedimiento tiene éxito, se le denomina inoculación de estrés porque parece análogo a lo que ocurre cuando se inocular a las personas para que produzcan anticuerpos con objeto de prevenir una enfermedad (Rojas, 1999).

Novaco (1977; en Phares, 1996) ha descrito la aplicación de procedimientos de inoculación de estrés para manejar problemas de enojo en pacientes con depresión. En esencia, el procedimiento implica la preparación cognoscitiva de estos pacientes, la adquisición y ensayo de habilidades necesarias y la práctica en la aplicación de éstas habilidades. Para preparar cognoscitivamente a los individuos, se les proporcionan manuales de instrucción en los que se describe la naturaleza y funciones de la ansiedad, incluyendo una discusión de tales situaciones en las que el enojo es un problema, qué causa el enojo y cómo se puede regular. Los componentes de esta preparación cognoscitiva incluyen

identificar a personas y situaciones que precipitan el enojo, aprender a diferenciar entre enojo y agresión, discriminar entre enojo justificado e innecesario y reconocimiento temprano de los signos de tensión y excitación en una secuencia de provocación.

3.11 Entrenamiento asertivo

Una definición de asertividad señala que es la conducta interpersonal que manifiesta la expresión honesta y recta de sentimientos, es la expresión apropiada hacia otro individuo.

La falta de firmeza o ser poco asertivo, se demuestra al no ser competente para expresar los sentimientos o la ansiedad. Leitenberg (1982) considera que aún cuando ésta es una forma inadecuada de expresarse, posiblemente sea la única que el individuo ha aprendido.

Alberti y Emmons (1970; en Covey, 1995) definen el comportamiento asertivo como aquel que "capacita a una persona a actuar en favor de su mejor beneficio, apoyarse a sí misma sin sentir ansiedad indebida, expresar sus sinceros sentimientos de manera tranquila o ejercer sus derechos sin negar los derechos de los demás" p. 65.

Otra definición se refiere al conjunto de principios y derechos que generan un modelo de vida personal enfocado a lograr el éxito en la comunicación humana, su esencia radica en la habilidad para transmitir y recibir mensajes haciéndolo de forma honesta, profundamente respetuosa, directa y oportuna. La asertividad es una forma de vida que se hace un hábito profundo, en la idea de Covey (1995) los hábitos de las personas altamente efectivas, las llevan a ser proactivas, responsables de su propio destino y de sus respuestas ante cualquier estímulo de éxito o fracaso que les plantee el medio. La asertividad hace que los propios estímulos que llegan sean los que exactamente fueron enviados; y hace que se envíen aquellos mensajes que en realidad se quieren mandar y que parten del respeto propio y de los demás.

Rimm y Masters (1984) afirman que el entrenamiento asertivo incrementa la capacidad del cliente para adoptar una conducta socialmente apropiada, facilitando la expresión de sentimientos positivos, como el afecto o el elogio. Beech (1969; en Leitenberg, 1982) afirma que el ser asertivo además de que será un medio para impedir la ansiedad en algunas circunstancias, formará parte del repertorio de la conducta de cualquier persona.

Wolpe (1993), indica que existen diferentes contextos en los que el entrenamiento asertivo es un método terapéutico adecuado, si bien no es el único. En casi todos los contextos se encuentra que el sujeto reprime la ejecución de una conducta normal, debido a un miedo excesivo que no le permite hacer o decir cosas que parecerían correctas y razonables a otras personas por miedo a herir sentimientos o perder su "buena imagen", no se permite expresar sentimientos en situaciones que considera embarazosas para él. Para el autor, "el condicionamiento operante de conductas asertivas sólo se emplea en aquellas personas cuyo problema no se debe a la ansiedad, sino que simplemente no han adquirido los hábitos apropiados para determinadas situaciones sociales". p. 132.

Algunas formas de evaluación se hacen a través de la observación directa, entrevistas y cuestionarios en los que se encuentran reactivos de las situaciones que necesitan una actitud asertiva por parte del individuo que las vive. También se utilizan los autoregistros y los autoreportes de las diversas actividades en las que se ven inmersos los individuos y les producen ansiedad al enfrentarlas.

El Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) valora los tres sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor del individuo, así como diferentes áreas situacionales: ansiedad ante la evaluación, ante situaciones de la vida cotidiana y ansiedad fóbica. Finalmente, se obtiene un rasgo o nivel general de ansiedad.

El Inventario de Asertividad expone cuarenta situaciones sociales e interpersonales que exigen una respuesta de asertividad por parte del sujeto. Se obtienen dos escalas, la primera se refiere al grado de malestar o ansiedad ante cada una de las situaciones y la segunda a la probabilidad por parte del sujeto de responder asertivamente ante esas situaciones.

El entrenamiento asertivo contiene todo el procedimiento terapéutico que tiende a incrementar en el individuo la capacidad de adoptar esa conducta de forma socialmente adecuada; implica más que el sufrimiento, la instrucción de habilidades en la expresión espontánea de sentimientos. Se ha utilizado una variedad de técnicas para ayudar a los pacientes a comportarse de manera más asertiva en las relaciones interpersonales. Los tratamientos usualmente incluyen: entrenamiento en habilidades, despliegue de la ansiedad, respuestas antagónicas y cambio de actitud. Los componentes del entrenamiento en habilidades son el moldeamiento, role playing, el ensayo del comportamiento, la retroalimentación y el reforzamiento. Para abstener la ansiedad se utilizan respuestas antagónicas, entrenamiento de relajación y exposición (imaginativa o en vivo) ante situaciones ansiógenas. Cuando las cogniciones, valores o actitudes del paciente inhiben las respuestas asertivas, es provechosa la reestructuración cognoscitiva, el desafío a las creencias irracionales y el análisis de las expectativas acerca de los efectos del nuevo comportamiento asertivo sobre los demás.

La mayoría de los programas de entrenamiento incluyen asignaciones de labores para casa, para proporcionar una práctica más extensa y para incrementar la generalización. La asertividad puede enseñarse de manera individual o en grupos.

La asertividad, se constituye siguiendo los principios generales, de construir fortalezas en la propia persona, para después poder exteriorizarlo, es así como se parte de la idea de "respétate a ti mismo, para respetar a los demás".

El modelo completo en cuanto a los principios generales sigue la siguiente lógica:

- Respetarse a sí mismo.
- Respetar a los demás.
- Ser directo: ser claro en el mensaje que se quiere dar, con el contenido exacto pero respetuoso.
- Ser honesto: significa que pensamientos, expresiones y acciones son congruentes.

- Ser apropiado: implica conocer la oportunidad exacta en la cual intervenir para decir o hacer manteniendo un derecho o principio asertivo.
- Control emocional: implica que se pueden gobernar las emociones ante la agresión, la respuesta debe ser defender el propio derecho, la decisión de cómo hacerlo hace necesario no dejarse llevar por la reactividad personal: "¡A mi nadie me hace estol, es un ejemplo típico de una falta de control emocional, lo hace formar parte del conflicto, nunca de la solución.
- Saber expresar: implica la gran responsabilidad del manejo de las palabras habladas o escritas.
- Saber escuchar: sin ella el modelo de efectividad personal es totalmente incompleto, saber escuchar es relacionarse con empatía con los demás, es un acto generoso.
- Ser positivo: significa ser receptivos a detectar las oportunidades.
- Lenguaje no verbal: consiste en coordinar los movimientos motores, gestos y señas, con el contenido verbal.

Entre los derechos asertivos, Aguilar (1987), muestra los siguientes:

- ◆ Considerar las propias necesidades.
- ◆ Cambiar de opinión.
- ◆ Expresar las ideas y sentimientos.
- ◆ Decir no ante una petición, sin sentirse culpable.
- ◆ Ser tratado con respeto y dignidad.
- ◆ Cometer errores.
- ◆ Pedir y dar cuando así se decida.
- ◆ Hacer menos de lo que como humano se puede hacer.
- ◆ Establecer las prioridades y las propias decisiones.
- ◆ Sentirse bien.
- ◆ Tener éxito.
- ◆ La privacidad.
- ◆ La reciprocidad.
- ◆ No usar los derechos.
- ◆ Exigir la cantidad pactada.

◆ Ser feliz.

Originalmente, el entrenamiento en asertividad se diseñó como tratamiento para personas cuya ansiedad parecía derivarse de su modo tímido de enfrentar las situaciones (Wolpe, 1958; Wolpe y Lazarus, 1966; en Phares, 1996). Se ha desarrollado una gran variedad de programas de entrenamiento en afirmatividad en particular para mujeres que buscan superar su pasividad destructiva. Pero el entrenamiento en asertividad también se ha empleado en el tratamiento de problemas sexuales (Edwards, 1972; en Phares, 1996), depresión (Wolpe y Lazarus, 1969; en Phares, 1996) y conflictos matrimoniales (Fansterheim, 1972; en Phares, 1996).

El entrenamiento asertivo se utiliza frecuentemente en los problemas interpersonales como los que están asociados con la ira no expresada o expresada en forma inadecuada. Por tanto el terapeuta deberá identificar, como primer punto, el grado en que el paciente presenta hostilidad en sus interacciones.

Otro caso en el que se recomiendan el entrenamiento asertivo, es en la agresión antisocial; ya que por lo regular algunas personas utilizan la violencia física o las amenazas para solucionar sus diferencias. Es importante que el terapeuta determine lo que le enoja o frustra al cliente.

Asimismo, se han tratado problemas de claustrofobia, temor a la oscuridad, temor a hablar en público, tendencias suicidas, homosexualidad y alcoholismo.

La falta de asertividad puede derivarse de una variedad de fuentes. Por ejemplo, la causa puede ser una simple falta de información, en cuyo caso el tratamiento se centrará en gran medida en proporcionarla. En otros casos, una especie de ansiedad anticipatoria puede evitar que las personas se comporten afirmativamente, en estos casos el tratamiento puede requerir desensibilización. También otros individuos pueden tener expectativas poco realistas (negativas) acerca de lo que sucederá si son afirmativos; algunos clínicos enfrentan estas expectativas con técnicas racional emotivas. Se pueden aplicar técnicas similares a pacientes que sienten que la asertividad es incorrecta. Por último, existen personas cuya falta de asertividad se traduce en un déficit conductual -no saben

bailar, negarse, conversar, etc.- para estos pacientes se puede emplear ensayo conductual, modelado y procedimientos relacionados.

Rimm y Masters (1984) indican que las características con las que deberá contar el terapeuta son: prestar atención a las consecuencias de que el cliente adopte conductas de tipo asertivo y establecer sentimientos de confianza ante su cliente para poder cambiar la actitud de éste. Otra característica que se debe destacar es que tenga coherencia entre lo que dice y hace.

Las personas que carecen de habilidades asertivas se caracterizan por tener una ansiedad anticipatoria al saber que deben enfrentar alguna situación social o interpersonal como citas, pedir la devolución de cosas prestadas, hablar frente a un grupo de personas, etc., y terminan por evadir o evitar el afrontamiento de tales situaciones ansiógenas para ellos.

También se caracterizan por ser tímidos, lo que les provoca ansiedad y les impide enfrentar las situaciones que les molestan o les desagradan, y cabe destacar que algunos de ellos llegan a darse cuenta de su problema pero no hacen nada por solucionarlo o intentan disimularlo.

Además de lo anterior, Wolpe (1993) señala que algunas personas se inhiben al hacer o decir cosas, "por miedo a herir los sentimientos" de alguna persona o perder "su buena imagen", siendo incapaz de expresar amor, calidez, admiración o elogios.

Dentro de las personas que requieren el entrenamiento en asertividad están las que:

1. Se consideran como únicos y oprimen a los demás para obtener lo que desean.
2. Consideran a los demás antes que a sí mismos.

Se consideran primero, aún cuando toman en cuenta a los demás.

3.12 Desensibilización sistemática

La desensibilización es un proceso de disminución sistemática de determinados miedos o reacciones fóbicas en un individuo. El método de desensibilización consiste en la presentación repetitiva, a la imaginación de un paciente totalmente relajado, del más débil de los objetos de una lista de estímulos provocadores de ansiedad, hasta que éste cese de provocarlo.

La desensibilización sistemática (DS) comienza con la recopilación de una historia acerca del paciente. Esto incluye información tanto en condiciones precipitantes específicas como de factores de su desarrollo. Recopilar la historia puede requerir varias entrevistas y con frecuencia incluye la aplicación de cuestionarios. La razón principal para todo ello es señalar el foco de la ansiedad del paciente. También es parte de la evaluación la determinación sobre si la desensibilización sistemática es el tratamiento apropiado. En un sujeto con un adecuado potencial de enfrentamiento que, sin embargo, reacciona ante ciertas situaciones con ansiedad grave, a menudo es apropiada la desensibilización.

La desensibilización es una de las técnicas que pueden ser utilizadas para disminuir determinadas conductas, se desarrolla como método para disminuir las reacciones de ansiedad. Este procedimiento está basado en los principios del condicionamiento clásico de Pavlov. El supuesto básico de la DS es que "una respuesta de ansiedad ante un estímulo provocador de miedo puede eliminarse o debilitarse generando una respuesta contraria a la ansiedad"; y cualquier respuesta que no sea compatible con el estado de ansiedad puede ser empleada para invalidar la respuesta de ansiedad (Walker y Shea, 1984).

La técnica de la desensibilización se basa en el principio formulado por Wolpe (1993): "si se puede lograr que ocurra una respuesta antagónica a la ansiedad en presencia de estímulos que evocan ansiedad, de tal forma que esté acompañada por una supresión completa o parcial de las respuestas de ansiedad, el vínculo entre esos estímulos y las respuestas de ansiedad se debilitará". Con base a lo anterior, Wolpe diseña la terapia de Inhibición Recíproca o Desensibilización Sistemática (Weiner, 1992).

Wolpe (1993) define la ansiedad como "un patrón de la actividad del sistema nervioso simpático que tiene lugar cuando una persona cree que está expuesta a amenazas o daños". Por ejemplo, los cambios corporales que se asocian con un aumento de la activación autónoma consisten en una elevación de la circulación sanguínea y de la tasa cardíaca, aumenta la circulación sanguínea en los grandes grupos de músculos voluntarios, y disminuye en el estómago, se dilatan las pupilas y se seca la boca.

Wolpe (1993) menciona que el procedimiento de desensibilización sistemática comprende tres fases, que son entre sí interdependientes:

1. Entrenar al individuo en la relajación muscular total.
2. Construir una lista jerárquica de estímulos evocadores de ansiedad.
3. Comparar la relajación con los estímulos evocadores de ansiedad.

La labor del terapeuta es evaluar si el cliente es un candidato idóneo para recibir este tratamiento. Asimismo, debe determinar el grado en que el paciente es capaz de imaginar escenas, haciéndolo imaginar alguna sin contenido emocional, pero familiar, e indicando más tarde el grado en que la imagen fue clara o real. Si el paciente informa haber sido incapaz de crear una imagen razonablemente clara, lo que es poco usual, el terapeuta puede presentar una escena diferente varias veces si es necesario, a fin de comprobar si la práctica motiva la imaginación (Rimm y Masters, 1984). Regularmente, la manera de informar si se ha tenido una imagen clara, es haciendo una señal, levantando un dedo de una mano que el terapeuta indique al paciente, es decir, cuando el paciente logre visualizar la escena levantará el dedo indicado. Puesto que la técnica de desensibilización sistemática implica el entrenamiento en relajación, las características que deben poseer tanto terapeuta como paciente, son las mismas que se requieren para la técnica de relajación.

Además de las características que debe poseer el terapeuta para aplicar la técnica de relajación, es importante considerar que al aplicar o utilizar la desensibilización sistemática el terapeuta debe ser, al mismo tiempo, un modelo que muestra y enseña al otro la forma de realizar los ejercicios y eliminar la ansiedad en las diversas situaciones por las que el paciente se acerca a terapia.

También debe ser instructivo, tranquilizador y motivante, para poder aumentar la probabilidad de éxito en el tratamiento (Leitenberg, 1982).

Dentro de las técnicas de la terapia del comportamiento se encuentra la desensibilización sistemática, que se ha empleado extensamente y en una amplia variedad de trastornos, entre las que pueden citarse las fobias, la conducta de miedo y los síndromes de evitación, las obsesiones (pensamientos repetitivos) y las compulsiones (actos ritualistas y repetitivos), se han tratado de manera exitosa con ésta técnica, basada en exposición imaginaria, en la cual se expone a las personas a situaciones que generan ansiedad. La situación se presenta de manera especial, a menudo junto al empleo de otras técnicas, para superar la ansiedad, por ejemplo la relajación (Kazdin, 1996).

Regularmente, la técnica de desensibilización sistemática se ha aplicado a casos de miedo de hablar en clase, ansiedad previa a los exámenes, epilepsia (pues se detectó que en un paciente éstos eran provocados por extrema ansiedad), cleptomanía, fobias a la escuela (Cía, 1995). En el caso de la relación de pareja, uno o ambos cónyuges puede presentar signos de ansiedad cuando hay alguna discusión (ella grita y él evita contestar).

Sin embargo, cuando el paciente carece de ciertas habilidades y, entonces presenta ansiedad en situaciones que requieren de éstas, la desensibilización podría ser inapropiada y contraproducente. Por ejemplo, si presenta ansiedad grave en situaciones sociales que implican bailar, parecería más eficiente ocuparse de que aprenda a bailar en lugar de desensibilizarlo hacia lo que, de hecho, es un déficit conductual.

3.13 Terapia Racional Emotiva (TRE)

La Terapia Racional Emotiva (TRE) surgió gracias al interés de Albert Ellis sobre los temas relacionados con la filosofía, psicología y campos relacionados.

Al inicio la TRE se llamó "terapia racional". Ellis siempre tuvo muy marcados los componentes conductuales y evocativo-emotivos, y desde el inicio se favoreció la asignación de tareas, la desensibilización in vivo y el entrenamiento en

habilidades; además fue muy confrontativo, algo diferente al análisis clásico. Posteriormente, en colaboración con Robert Harper, decidió cambiar el nombre por el de Terapia Racional Emotiva (Ellis y Greiger, 1990).

Ellis consideraba que la gente con una filosofía sana de la vida difícilmente tendría "trastornos emocionalmente".

La TRE también se ha convertido en una teoría de la personalidad, que enseña a la gente a ver cómo probablemente crean sus propios sentimientos positivos y negativos y cómo pueden cambiarlos si desean trabajar en hacerlo. Es psicoeducativa tanto como terapéutica.

Ellis y Greiger (1990) mencionan que la TRE no pretende ser objetiva y gratuita, por el contrario, es un sistema de psicoterapia destinado a ayudar a la gente a vivir más tiempo minimizando sus problemas emocionales y conductas contraproducentes, incluyendo problemas primarios y secundarios, para vivir una existencia más llena y feliz.

Las principales submetas de la TRE consisten en ayudar a la gente a pensar más racionalmente (científica, clara y flexiblemente); sentir de forma más apropiada y actuar de manera más funcionalmente. Consecuentemente, la TRE define la racionalidad como el sentimiento apropiado y la conducta funcional en términos de aquellas metas básicas.

Los pensamientos racionales se definen en la TRE como aquellos pensamientos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices, particularmente por elegir por sí mismas cierta ideología productora de felicidad, y por utilizar formas eficaces de alcanzar lo anterior, evitando resultados contradictorios o contraproducentes (Ellis y Greiger, 1990).

Los sentimientos convenientes se definen en la TRE como las emociones que ocurren cuando las preferencias y deseos humanos se bloquean y frustran, y esto ayuda a las personas a minimizar tales bloqueos. Dentro de las emociones negativas convenientes se incluyen dolor, incomodidad, frustración y displacer. Dentro de las emociones positivas convenientes se incluyen amor, felicidad, placer y curiosidad, las cuales incrementan la satisfacción y longevidad humanas.

Los sentimientos inconvenientes son las emociones que tienden a hacer a las circunstancias y frustraciones molestas peores, más que ayudar a vencerlas. Tales emociones son depresión, ansiedad, desesperación, insuficiencia e inutilidad. Los sentimientos positivos inconvenientes se ven como aquellos que temporalmente tienden a hacer que la gente se sienta bien, pero que después conducen a resultados desafortunados (Ellis y Greiger, 1990).

La TRE define los actos y conductas inconvenientes como aquellas acciones humanas que interfieren seria e inútilmente con la vida y felicidad. Asimismo, ve las creencias irracionales, los sentimientos inconvenientes y las conductas contraproducentes como interactivas y transaccionales.

Ellis y Greiger (1990) consideran que si las metas principales de la gente son permanecer vivo, evitar las penas innecesarias y actualizarse a sí mismo, en general sería mejor que se esforzaran en seguir un grupo de submetas importantes que les ayuden en los siguientes aspectos:

- Interés en sí mismo: interesarse en primer lugar por ellos y poner sus propios intereses por encima de los demás.
- Interés social: actuar moralmente, proteger los derechos de los demás, alentar la supervivencia social.
- Dirección propia: responsabilizarse de sus propias vidas y ofrecer cooperación a los demás.
- Tolerancia: derecho a equivocarse.
- Flexibilidad: en pensamientos, abiertos al cambio, no fanáticos.
- Aceptación de la incertidumbre: aceptar vivir en un mundo probabilístico e incierto.
- Compromiso: permanecer absorto en algún asunto fuera de sí mismo.
- Pensamiento científico: sentir profundamente, actuar convenientemente y reflexionar sobre sí mismo.
- Autoaceptación: disfrutar de sí mismo incondicionalmente, evitar clasificarse.
- Arriesgarse: hacer las cosas, incluso sabiendo que se puede fallar.
- Hedonismo a largo plazo: perseguir la felicidad y evitar el dolor.

- No utópico: aceptar que la utopía es probablemente inalcanzable, luchar en forma realista.
- Alta tolerancia a la frustración: llegar al acuerdo del cambio de las condiciones molestas que se pueden cambiar, aceptando aquellas que no se pueden cambiar y discerniendo la diferencia que hay entre ambas.

Autoresponsabilidad en la perturbación: aceptar la propia responsabilidad más que culpar a los demás.

3.14 Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva consiste en enseñar a los pacientes a modificar su manera de interpretar y ver las cosas cuando se ven asaltados por alguna perturbación con el fin de que se sientan mejor y actúen más productivamente (Burns, 1991).

Esta técnica se basa en el hecho de que la forma de pensar de los individuos acerca de las personas o las cosas, influye en su comportamiento hacia éstas. La reestructuración cognitiva implica la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales para el individuo, y él mismo asesorado por el terapeuta detecta, evalúa y modifica formas de pensar no funcionales para él (Guevara, 1996; en Martínez, 2000). Dos de éstos patrones básicos reflejan la necesidad de aprobación por parte de los demás ("todo el mundo tiene que quererme") y de perfección ("tengo que ser perfecto en todo lo que hago").

Varios terapeutas como Davison, Beck, Ellis, Goldfried, Lazarus, Mahoney y Meichenbaum, en su experiencia comprobaron que los clientes no siempre eran conscientes de cómo relacionaban diferentes situaciones con la ansiedad. Algunos profesionales en el área opinan que tales autoafirmaciones pueden ser presupuestos tácitos, y que estos pueden considerarse reflejo de esquemas básicos que los individuos ansiosos transfieren a diferentes situaciones vitales (Goldfried, 1996).

El objetivo de la reestructuración no es sólo obtener una perspectiva diferente de los aspectos problemáticos de sus vidas, sino enseñar a los pacientes

un procedimiento para que ellos mismos lo puedan hacer. En este sentido, el objetivo terapéutico consiste en proporcionar a los individuos habilidades de afrontamiento, de modo que en último término aprendan a funcionar como sus propios terapeutas (Goldfried, 1988; en Buela-Casal y Caballo, 1991).

El procedimiento clínico de la reestructuración cognitiva es muy similar al de la desensibilización, pero en la primera los clientes usan una reevaluación racional en lugar de destrezas de relajación para manejar la ansiedad. Dicho proceso se destina a ayudarles a diferenciar entre una amenaza real en el entorno y algo que ha sido erróneamente percibido como peligroso (Goldfried, 1996). A continuación se presentan algunas pautas clínicas a seguir en tal procedimiento:

- 1) Presentación del presupuesto según el cual los pensamientos mediatizan las emociones: que el cliente reconozca sus pensamientos, presupuestos, expectativas y etiquetas que puedan influir sobre sus reacciones emocionales ante las situaciones. Esta fase se dirige meramente a lograr la aceptación de la justificación cognitiva que subyace a la intervención siguiente.
- 2) Generar una perspectiva realista en el cliente: se persigue que sean los mismos clientes quienes adquieran la perspectiva de que son los pensamientos irracionales los que generan ansiedad. El terapeuta actúa defendiendo un argumento irracional de forma extrema, lo que no sólo puede aumentar la probabilidad de que el cliente se halle en desacuerdo con éstos, sino también facilita al cliente la labor de ofrecer razones para demostrar que un pensamiento determinado es irracional.
- 3) Identificación de las presunciones irracionales que mediatizan en la ansiedad del cliente: en ocasiones el cliente reconoce espontáneamente los pensamientos irracionales que le generan ansiedad, pero otras veces no es así y requieren una explicación detallada y específica. El terapeuta debe identificar cuándo el cliente reconoce los presupuestos que mediatizan su ansiedad y así, se encuentran preparados para la siguiente fase de intervención.
- 4) Ayudar a los clientes a reevaluar los pensamientos irracionales: esta fase se destina a ayudar a los clientes a comprender cómo la evaluación que han estado haciendo de las situaciones contribuían a su ansiedad y a ofrecerles

algunos instrumentos que pueden serles útiles para manejar la ansiedad. La reacción emocional ante la ansiedad debe servir como "señal" para pararse y preguntarse a sí mismo por qué se siente así. Este proceso de reaprendizaje puede implementarse de diferentes formas, tales como:

- Ensayo imaginativo: es una situación similar a la desensibilización, es decir, se instruye a los clientes para "permanecer en una situación" hasta que reduzcan su ansiedad; la diferencia de técnicas está en que en la desensibilización se usa la relajación, y en la reestructuración se emplea la reevaluación racional. Se pide al cliente que señale su grado de ansiedad al imaginar la situación en particular y luego identificar lo que se están diciendo; se pide "pensar en voz alta" para descubrir su percepción del suceso. En ocasiones puede ser útil que el terapeuta modele el procedimiento.
- Aplicaciones entre sesiones: se anima al cliente a hacer uso del procedimiento de reestructuración cognitiva en cualquier situación de la vida real en la que experimente ansiedad, dado que la práctica es necesaria para el proceso de aprendizaje y los intentos de reducción de ansiedad empezaran a ser más efectivos.
- Aplicación en entornos grupales: además de ser una forma económica de tratar al mismo tiempo a varios clientes, los miembros del grupo pueden servir como modelos para la implementación satisfactoria del procedimiento.
- Variaciones y recursos terapéuticos: puede usarse el ejercicio de las dos sillas de la gestalt para subrayar la naturaleza del diálogo de una sola persona, así el terapeuta puede explicar que el ejercicio implica tomarlo interno e implícito y convertirlo en externo y explícito. La tarea del cliente es dialogar consigo mismo cambiando de una silla a otra cada vez que asume una perspectiva diferente. Otro recurso terapéutico son los libros de autoayuda.

Al analizar la investigación efectuada sobre la reestructuración cognitiva, debe recordarse que sólo es uno de los múltiples procedimientos cognitivo-conductuales existentes para la reducción de la ansiedad.

Con respecto a la reestructuración cognitiva en sí, se han efectuado estudios sobre problemas como la ansiedad social, ansiedad ante los exámenes, falta de asertividad, ansiedad a hablar en público, depresión, trastornos de la alimentación, alteraciones de la personalidad y conducta tipo A (Zumaya, 1993). En general, las situaciones que generan excesiva preocupación por las reacciones negativas de otras personas y las reacciones que se esperan de otros, son claros ejemplos en que puede utilizarse la reestructuración cognitiva. En el caso particular de la pareja se puede utilizar ésta técnica cuando, por ejemplo, la esposa tiene un contratiempo y no llega temprano a casa, y se siente ansiosa por lo que pueda pensar el marido ("seguramente fue a visitar a su mamá en vez de preparar la comida", "debe estar platicando con sus amigas en el salón de belleza"); o en caso de que el esposo le haya prestado dinero a un amigo y evita que se entere su mujer para evitar discutir (puede pensar que se lo gastó en la parranda).

3.15 Terapia sexual

La terapia sexual constituye un área especializada de la Psicología, la Psiquiatría y la Medicina. Caballo (1991) indica que en esta terapia se enseña a los pacientes una serie de principios básicos, recibiendo cada uno de ellos distinto énfasis dependiendo de cada caso en particular:

- ◆ Responsabilidad mutua. Todas las disfunciones sexuales son trastornos compartidos. Independientemente de la causa de la disfunción, ambos miembros de la pareja son responsables del cambio y de la solución de los problemas.
- ◆ Información y Educación. Muchos pacientes que padecen una disfunción sexual, lamentablemente ignoran muchos aspectos de la conducta sexual. Por

lo tanto, el terapeuta tiene que asegurarse que los pacientes tengan un conocimiento adecuado del ciclo de respuesta sexual.

- ◆ Cambio de actitud. Las actitudes negativas de los padres y de la sociedad hacia la expresión sexual, experiencias pasadas traumáticas y problemas actuales se mezclan para hacer que los pacientes con disfunciones sexuales aborden cada interacción sexual con ansiedad o, en casos extremos, con asco y repugnancia. El terapeuta tiene que provocar directamente un cambio de actitud en esos pacientes.
- ◆ Eliminación de la ansiedad ante la actuación. Para que la terapia tenga éxito, los pacientes deben liberarse de la ansiedad ante su actuación. Los pacientes tienen que dejar de atender exclusivamente a la erección, el orgasmo o la eyaculación y centrarse en disfrutar el proceso, en vez de intentar obtener un resultado determinado.
- ◆ Incrementar la comunicación y la eficacia de la técnica sexual. Las parejas disfuncionales tienden a ser incapaces de comunicar claramente sus preferencias y desagrados sexuales. La terapia sexual alienta la experimentación sexual y una comunicación abierta y eficaz, sobre la técnica y respuestas sexuales.
- ◆ Cambio de estilos de vida destructivos y de los roles sexuales. A veces la relación sexual tiene lugar sólo cuando todas las demás tareas se han resuelto, cuando la pareja está ya cansada física y mentalmente. Cambiar el momento en que tiene lugar la relación sexual, tomarse tiempo para ella, puede convertir el sexo en una experiencia más positiva. Los roles sexuales rígidos también pueden ser una influencia negativa para la relación sexual de muchas parejas.
- ◆ Planificar cambios en la conducta. Una característica distintiva de la terapia sexual, es la prescripción de una serie de pasos graduales sobre conductas sexuales específicas, que los pacientes tienen que realizar en su casa.

Al realizar la revisión de las técnicas conductuales empleadas en la terapia de pareja, consideramos necesario descartar algunas de ellas, dado que las mencionadas en este capítulo, además de ser las más usuales, resaltan el aspecto positivo, buscando bienestar para las personas por medio de actividades agradables y reforzantes; lo contrario de las terapias aversivas, pues en ellas, difícilmente el paciente continuaría con su terapia si considerara efectivo pero desagradable su tratamiento.

No podemos calificar la eficacia de las técnicas en general, todo depende del caso particular y las habilidades del terapeuta para aplicarlas; aunque muchas de ellas se elaboraron hace casi un siglo y pueden considerarse antiguas y obsoletas, siguen siendo efectivas, porque aún cuando "los tiempos han cambiado", los seres humanos seguimos teniendo el mismo curso de desarrollo y aprendizaje, y a pesar de los grandes descubrimientos científicos que se han dado, se sigue aplicando la frase "nadie experimenta en cabeza ajena", esto puede deberse a un déficit en las habilidades de aprendizaje, pues continuamos cometiendo el error que los animales no: tropezar dos (o más) veces con la misma piedra; de este modo, las técnicas terapéuticas ayudan al individuo a cambiar y encontrar un modo de vida más funcional.

Cuando una pareja acude en busca de una terapia, tanto ellos como el terapeuta se encuentran frente a un dilema: ¿cuál técnica es más adecuada en tal caso?. Al respecto cabe aclarar que las técnicas no son recetas médicas, que el paciente pueda seguir en caso de que le duela el estómago y tenga que tomar un determinado medicamento; sino que tienen las propiedades de adaptarse a las características y necesidades del paciente, por lo tanto se presenta un eclecticismo técnico válido, que asegura su vigencia de las técnicas, dada la flexibilidad que poseen.

No obstante que se busca un cambio positivo en la relación, en ocasiones ésta se encuentra muy deteriorada, y aunque la técnica sea efectiva ya no hay progreso en la vida de pareja, la intervención aquí es que si la separación es inevitable, se dé en los mejores términos para evitar resentimientos, y el cambio traiga consigo beneficio para ambos miembros.

Finalmente podemos decir que las técnicas utilizadas con mayor frecuencia en la terapia de pareja son: entrenamiento asertivo, solución de problemas, terapia sexual, entrenamiento en habilidades de comunicación y la TRE.

CAPITULO 4

INFLUENCIA DEL CINE Y LA RADIO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

4.1. Medios de comunicación

Los medios masivos son como "espejos de la sociedad que reflejan una imagen ambigua en la que cada observador proyecta o ve su propia visión de sí y de la sociedad" (Reardon, 1981, p. 224). También "actúan como cajas de resonancia de los comentarios de los asuntos públicos, como podios desde los cuales puede oírse una diversidad de voces. ¡¡No hay la menor duda de que los medios, también cambian actitudes!!" (Tudor, 1986, p. 62).

Para poder entender la importancia que tienen los medios de comunicación en la pareja es necesario que nos remontemos al pasado y conozcamos cuál ha sido el papel que han tenido los medios en la vida de los seres humanos.

Y buscar el origen de los medios masivos de comunicación nos conduce inmediatamente al origen de la comunicación y no sólo como medio masivo, sino desde su aspecto individual. Joan Cloutier (en Torreblanca, 1986) dividió la historia de la comunicación en cuatro periodos, de acuerdo al empleo de las diferentes formas de comunicación, que ha transformado y definido la sociedad de cada época.

1. Comunicación Interpersonal. Durante este periodo el hombre empleó un lenguaje basado en gestos corporales y sonidos onomatopéyicos, tomados del medio ambiente que lo rodeaba, el medio de comunicación es el mismo hombre, por lo cual el mensaje se limita al instante y a lo inmediato.

2. Comunicación de Elite. Con el surgimiento de los lenguajes de transposición como la escritura, el dibujo y la música, el hombre logró la capacidad de abstracción, es decir pasó de lo concreto a lo abstracto, lo cual le permitió liberarse de sí mismo y de su ambiente inmediato, porque sus mensajes podían traspasar el tiempo y el espacio.
3. Comunicación de Masas. Al surgir la tecnología que hizo posible la aplicación del mensaje, éste tiene la capacidad de difundirse ante un gigantesco público anónimo. Esto trajo consigo la formación de las sociedades de consumo en donde existen los productores y consumidores. Con este periodo el hombre es capaz de traspasar el tiempo, el espacio y aún de ampliar su mensaje.
4. Comunicación Individual. En forma simultánea al surgimiento de los medios masivos, la tecnología ha dotado al hombre de los medios individuales, que permite la comunicación interpersonal en diferentes modalidades: oral, escrita, por imagen o sonidos.

Es así como llegamos a la situación actual, en donde existen un sin fin de medios por los cuales el hombre puede comunicarse; sin embargo, a consecuencia de las características mismas de la población, algunos medios son más utilizados que otros.

Entre los más utilizados se encuentran la televisión, la radio, el cine, la prensa y los carteles publicitarios, en general todos los medios tienen una gran capacidad para difundir mensajes, captar la atención y motivar a la población a la cual van dirigidos. Asimismo, tienen una gran influencia sobre todos los individuos que se exponen a ellos. Aguilar y Díaz Barriga (1986, en Torreblanca, 1986) dicen que casi todas las dimensiones del comportamiento son potencialmente influidas por ellos: la política, la salud, conducta antisocial y prosocial, las actitudes hacia los grupos sociales, el conocimiento ocupacional, la educación, el consumo, etc.

Sin embargo, no todos los medios afectan en el mismo nivel a todas las edades, esto ha sido confirmado con las diversas investigaciones que se han realizado, Pezdek, Leher y Simon (1984, en Torreblanca, 1986) al comparar la comprensión y la memoria con tres diferentes medios –material impreso, radio y televisión- encontraron que la ejecución en la batería de pruebas de comprensión

y memoria fue similar entre la televisión (TV) y el material impreso, y superior a la radio.

Es conveniente aclarar que la mayoría de las investigaciones se enfoca a la televisión, debido al aumento en el uso de la TV en las últimas dos décadas, lo cual ha traído como consecuencia el decremento en otros medios, principalmente en la lectura de libros y periódicos, y son los niños quienes la observan un mayor número de horas.

En cuanto a la diferente capacidad para transmitir el contenido explícito de una historia, Beagles Ross y Gat (1983, en Torreblanca, 1986) encontraron que, el contenido explícito de la historia fue similar en la radio y la televisión, pero que también existen diferencias, como son que los observadores de la TV recordaron más detalles de la secuencia de imágenes, mientras que quienes escucharon la radio, reconocieron las expresiones lingüísticas, y para realizar inferencias emplearon elementos que no se encontraban explícitos en el material.

Estos resultados se confirman con la investigación realizada por Hayes, Kelly y Mandel (1986, en Torreblanca, 1986), quienes evaluaron la eficacia para conducir información narrativa en la radio y la televisión donde encontraron que al escuchar la radio, se presentan mayor número de errores en la comprensión y memoria, en comparación con la TV, aunque se observó que quienes emplearon la radio recordaron una mayor cantidad de diálogo y efectos de sonido, a diferencia de la TV.

En relación con el impacto que tienen los diferentes medios sobre las personas, se han realizado una serie de investigaciones para comprobar cual ha sido el nivel de influencia. Aguilar y Díaz Barriga (1986, en Torreblanca, 1986), hicieron una investigación que se centraba en el aspecto cognoscitivo, en una población infantil, el objetivo era saber cuáles eran las habilidades cognoscitivas y de atención necesarias para involucrarse en actividades simbólicas, donde encontraron que los niños prestan atención cuando se encuentran los siguientes factores presentes: presencia visual y auditiva de mujeres, voces de niños, efectos de sonido y aplausos.

Por su parte, Mantilla y Vázquez (1984, en Torreblanca, 1986) consideran que el abuso que se ha hecho de los medios, perjudica principalmente al infante en el desarrollo y le ocasiona una serie de perjuicios entre los que se encuentran:

- Reducción de ocasiones de entrelazar los vínculos familiares básicos (amor, respeto, confianza, etc.).
- No permite el desarrollo de las diferentes formas de comunicación (interacción), porque sólo exigen una receptividad pasiva.
- No desarrolla sus capacidades intelectuales porque el receptor siempre está inactivo y no tiene la oportunidad de manipular, tocar, hacer.

Todas estas desventajas no son generalizadas, va a depender de la edad, nivel de desarrollo cognoscitivo y socioafectivo, contexto familiar, tipo y magnitud de la exposición a los contenidos, y sobre todo la función mediadora de los padres.

Uno de los estudios en que se observa con claridad la influencia de los medios en la vida de los niños mexicanos es la investigación realizada por Medina, Moreno y Pineda (en Torreblanca, 1986) quienes encontraron que los niños tenían una mayor información de los contenidos de los programas y anuncios de la televisión que los contenidos de historia de su libro de texto.

Esternov (1992) comenta que los medios de comunicación, producen, transmiten e inculcan colectivamente las diversas ideologías dominantes y subconjuntos ideológicos, sólo ellos logran alcanzar en la actualidad un radio de influencia psicológico tan extenso, particularmente los medios que operan con tecnología electrónica de transmisión discursiva, éstos se dirigen simultáneamente a multitud de sectores constituidos por millones de receptores heterogéneos, ubicados sincrónicamente en las condiciones y regiones más disimbólicas y polarizadas que constituyen la formación social de que se trata.

La operación cultural que desarrollan los aparatos de difusión de masas es la función de multisocializar cada vez más la consciencia de los agentes sociales - que como ya se mencionaron en el capítulo anterior, son: la familia, las escuelas, y los medios de comunicación masiva, todas esas instituciones de la sociedad entrenan a la gente en sus formas "correctas" de actuar (Romero, 2000) -, en las

etapas más elementales y primarias de su desarrollo social, y en forma más temprana que la escuela, impactan sobre el campo de conciencia de los agentes históricos.

El asesoramiento y la orientación facilitados en los medios comprende una serie de conceptos que a menudo se utilizan como términos sinónimos de: "ayuda general", "consejos psicológicos", "orientación", "ayuda práctica", con distintas combinaciones posibles. Desde el punto de vista del contenido, estos asesoramientos en su sentido más amplio comprenden todos los ámbitos de la vida diaria, abarcan desde cuestiones relacionadas con el consumo, la economía, el derecho, las vacaciones, la salud, la técnica, el tiempo libre, la educación, el horóscopo y la asistencia religiosa, hasta problemas psicológicos individuales e interhumanos.

Los consumidores encuentran una amplia orientación tanto en los medios de comunicación públicos (Radio, Televisión), como en las publicaciones comerciales (Libros, Periódicos, Revistas).

De esta manera, se introduce gradualmente en el proceso contemporáneo de constitución de la conciencia social, un nuevo conjunto de soportes culturales, que contribuyen sustancialmente a crear una mutación cualitativa en el proceso de creación de la conciencia social desde el momento en que la transformación de un simple campo psicológico-cognitivo expuesto al contacto de relaciones locales y reducidas a un campo expuesto al conjunto de relaciones mundiales.

Los medios de comunicación de masas pueden proporcionar compañía al solitario, un placer vicario a quien está abrumado por el trabajo, cumplidos a quien tiene una baja imagen de sí, conocimiento inaccesible por otros medios al curioso, o simple diversión. Son menos exigentes que la mayoría de nuestros amigos y colegas, y más fácilmente accesibles (Curran, Gurevitch y Woollacott, 1981).

Específicamente McQuail (1972; en Jiménez y Rodríguez, 1997) proporciona cuatro puntos principales a través de los cuales explican las funciones de los medios de comunicación:

1. Información: Los medios de comunicación permiten a la persona buscar acontecimientos en el entorno inmediato, en la sociedad y en el mundo,

asimismo le brindan información que le permiten aprender, autoeducarse, logrando con esto una sensación de seguridad a través del conocimiento, en donde la persona satisface su curiosidad y su interés social.

2. **Identidad personal.** El individuo logra reforzar sus valores personales, busca también modelos de comportamiento para identificarse con otros individuos apreciados como modelos; por otra parte, obtiene intuiciones acerca de sí mismo.

Se considera que los modelos que presentan los medios aportan una imagen muy fantasiosa e incluso los valores morales los minimizan o distorsionan.

3. **Interacción social e integración.** A través de los medios de comunicación la persona obtiene intuiciones de las circunstancias de otras personas, desarrollando empatía social. Si logra identificarse con otros alcanzará un sentido de pertenencia; asimismo, le permiten obtener un sustituto de la compañía real y le ayudan a representar roles sociales que le procuren una mejor relación con la familia, amigos y la sociedad.

4. **Entretenimiento.** Los medios de comunicación permiten al individuo la evasión y distracción de los problemas, descarga emocional, relajamiento, así como goce cultural o estético intrínseco, le ayudan a pasar el tiempo y a obtener cierta excitación sexual.

Los estereotipos en los medios hacen referencia al aspecto y la conducta de las personas, a su etiología, su curso y sus posibilidades de comportamiento, los cuales se transmiten y confirman continuamente en la comunicación diaria y, sobre todo, en los medios de comunicación. De este modo, los medios, con sus informaciones sobre los problemas sociales y psicológicos, adquieren importancia no sólo para las personas directamente afectadas, sino también para el conjunto de la sociedad. Los medios de comunicación pueden proporcionar, explícitamente a través de sus asesoramientos e implícitamente a través de sus otras aportaciones, definiciones de los problemas, estereotipos, y modelos de soluciones de los problemas. Por consiguiente los medios tienen la posibilidad de producir desviaciones indirectas al transmitir estereotipos negativos, por otro lado, también se pueden emplear para incrementar o decrementar estereotipos y

actitudes negativas. En su intento de integrar en la sociedad a las personas con problemas psicológicos, Cumming y Cumming (1957; en Kagelmann, 1986) utilizaron los medios de comunicación para, a través de la información, conseguir en un municipio canadiense un cambio de actitud ante los problemas psicológicos, sin embargo, el experimento no tuvo mucho éxito ya que entre otras cosas, no se abordó de un modo específico a los grupos de población.

La queja más generalizada es que estos medios no reflejan con exactitud nuestras vidas, que degradan el gusto de las masas y que estimulan a la gente a hacer cosas que de otro modo no tomarían en consideración (Curran, Gurevitch y Woollacott, 1981).

Los medios de comunicación son artificios mecánicos, tanto es así, que ni son morales ni son amorales; quien determina cómo deberán ser empleados es el que hace uso de ellos (Miguelina, 1964). La evitación de actitudes negativas en los medios significa a menudo un conflicto con las esperanzas divergentes de las personas abordadas, es por eso que los medios comerciales evitan con frecuencia este conflicto para no perder consumidores.

La sociedad está pendiente de la prensa, la televisión, la radio, el cine y los anuncios comerciales. El hombre es objeto de los medios publicitarios, la publicidad debilita la personalidad y puede orientar o desorientar, pudiendo ser útil o inútil a la sociedad según sean los objetivos que se hayan fijado los sujetos que la manejan. Así, la acción se transforma de psicológica a física y obra sobre la mentalidad colectiva en forma progresiva.

Sin duda que el poder psicológico que tienen los medios de difusión para influir, orientar y determinar la opinión pública, no está limitando la actitud mental que adopte ésta frente a los acontecimientos, pero en cierta manera estará determinada por ellos.

En una interesante serie de reportajes, el científico político Michael J. Robinson sostiene que las prácticas noticiosas de las cadenas de televisión han tenido importantes efectos a largo plazo en el apoyo de los norteamericanos al sistema político (entre otros). Robinson cree que estos efectos son mayores en la audiencia que depende de la televisión; ya que tenemos una especie de efecto

que busca una causa, lo único que está por verse es si las prácticas noticiosas de las cadenas de televisión son esta causa. En los trabajos que el autor ha dado a la luz menciona tres tipos de evidencias para afirmar que el periodismo de las cadenas es una causa. En un estudio experimental, halló que un documental de la CBS (Columbia Broadcasting System), pareció debilitar la confianza de los sujetos en su habilidad para juzgar los temas y problemas planteados por el documental. El segundo tipo de evidencia se basa en los omnipresentes conjuntos de datos de encuesta producidos por los investigadores que sigue hallando que la gente que depende de la televisión para informarse, tiene más probabilidades de mostrar un sentimiento de inquietud que él atribuye a las noticias. Finalmente el tercer elemento de evidencia es de tipo más bien anecdótico: por ejemplo, el comienzo de la declinación de la confianza pública en las instituciones políticas coincidió, más o menos, con la adopción de las cadenas del formato informativo vespertino de media hora (Lemert, 1983).

La obra maestra de los medios, consiste en modificar al corazón humano por medio de la educación, de la autocrítica, el razonamiento y por los atractivos del placer para conservar el equilibrio, todos aquellos elementos que hacen a una sociedad más libre y más sanos mentalmente. Su efecto es asignar poca significación social a los medios, excepto como fuentes de entretenimiento y de imágenes, de comentarios e información que los auditorios absorben selectivamente para que se adecuen a opiniones y orientaciones preexistentes, desechando así buena parte del debate acerca de los medios masivos de comunicación por estar fuera de la cuestión.

El papel colectivo de persuasión de los medios como sector institucional de la sociedad, los servicios de prensa, radio y televisión no tienen pues, ni una visión conjunta ni una ideología común, ni un grupo compartido de prescripciones políticas propias que difundir; y la capacidad de hacer su trabajo depende justamente de esa neutralidad colectiva.

Es posible que los que ejercen la comunicación vía los medios no acostumbren a expresar su pretensión de estar realizando un servicio público en términos tan estridentes.

Mark y Mark (1972; en Reardon, 1981) consideran que los medios de comunicación nos enfrentan con nuestra propia capacidad de autoengaño, a veces nos consideramos como receptores inocentes del engaño de otro, pero incluso en esos casos es difícil descartar el papel que han jugado nuestras necesidades, valores y expectativas en las decisiones comunicativas de los demás.

De ahí que pocas personas querrán admitir que se comunican con los demás con el objeto de modificarlos. Es preferible encubrir esa intención, que en la mayoría de los casos refleja simplemente el hecho de que la mayoría de la gente se niega a perder las ventajas que proporcionan las relaciones con los otros, no se pueden decir abiertamente ciertas cosas que se proponen. Lo que a juicio de una persona es una mentira dañina y perversa, para otra puede ser un acto de delicadeza afectuosa; las definiciones de la verdad y el engaño dependen pues, de la persona y el contexto. En términos de interacción social, no son polos opuestos de un continuum, sino que aparecen como parientes cercanos e inseparables (Reardon, 1981).

Buck (1980; en Reardon, 1981) sugiere que hemos estado mintiendo durante tanto tiempo con nuestras expresiones que hemos llegado a no tener ya en cuenta nuestra retroalimentación facial como fuente hasta cierto punto fiable de información. Además explica que la gente es capaz de discriminar entre las señales internas asociadas con la expresión facial deliberada; parecería pues, que al menos nos hemos entrenado en evitar ser víctimas de nuestro propio engaño.

Es claro que el impacto de los medios no puede leerse directamente del contenido del producto, la gente lee, oye y ve selectivamente. Elige, adapta y traduce, de lo que se le presenta, con arreglo a orientaciones que tiene de antemano en su mente, "decodifica" los mensajes de la televisión, la radio y la prensa, según los códigos que pueden diferir en algunos aspectos, y bien pueden diferir en mucho de los que usan los periódicos y radiotelevisoras que antes "codifican" sus mensajes. Así que puede existir y existe resistencia a la "persuasión" de los medios, entre otras cosas, las estructuras de percepción que la gente usa para mirar, leer y escuchar —los códigos de que se vale para

decodificar los mensajes de los medios- vienen de alguna parte, se formaron en algún momento y pueden reformarse con el tiempo (Curran, Gurevitch y Woollacott, 1981).

La percepción se puede definir de un modo general como: el proceso de transmisión de informaciones sobre situaciones y/o transformaciones del entorno (o dentro del organismo) de un individuo; sin embargo, desde la psicología de los medios de comunicación, esta caracterización del concepto resulta tan insuficiente como la descripción neurofisiológica del proceso, según la cual la percepción transcurre de forma que los estímulos "adecuados" excitan a unos determinados receptores y esta excitación se transmite por los correspondientes "causes aferentes", lo que da lugar a una excitación de determinadas regiones cerebrales. Para la psicología de los medios de comunicación tienen más importancia las representaciones subjetivas de la percepción, es decir, las sensaciones, impresiones, vivencias e interpretaciones individuales de los correspondientes contenidos de la percepción (que en modo alguno tienen que constituir una reproducción exacta de la percepción objetiva), así como las conductas y actuaciones manifiestas del individuo resultantes de este proceso e introducidas por los canales "eferentes", en la medida en que se pueden considerar como consecuencia de percepciones anteriores (Kagelmann, 1986).

Es necesario mencionar que, el difícil mantenimiento de la conducta (por ejemplo la atención) involucra la necesidad de que los estímulos discriminativos sean apareados contingentemente a reforzadores, al menos de vez en cuando. Al presentar una gran cantidad de estímulos discriminados el medio masivo de comunicación controla una gran cantidad de conductas del individuo. Hipotéticamente hablando, "Dragón Ball Z" es un estímulo discriminativo de carácter como: masculino, grande, fuerte, evitador de aversivos, padre. Es por eso que si un estímulo discriminativo es también un estímulo con una función reforzante, entonces el estímulo discriminativo "Dragón Ball Z" tendrá la función de reforzar la operante de verlo y oírlo, y por lo tanto tendrá la función de controlar no solamente la conducta de atención, sino toda la cadena de la operante percepción.

Lo mismo hacen a este nivel las novelas de amor, telenovelas, películas de aventura, etc. presentando estímulos condicionados al rompimiento de una cadena que al final de cuentas es completada por medio del "happy end hollywoodense", que permiten la aparición de una gran cantidad de emociones y la desaparición de éstas por las acciones del héroe de la pantalla quien es el que completa la cadena, el que proporciona el estímulo discriminativo final, como reforzante "mágico", reforzante que permite a la audiencia tener un momento de "calma" o de "amor", y así poder continuar con las labores diarias del trabajo enajenado (Hernández, 1974).

Pero aparte de estos dos elementos conductuales, existe una tercera ocasión para que el medio masivo de comunicación adquiera control sobre la audiencia. Esta ocasión se da en términos del llamado aprendizaje vicario o conducta de imitación.

Frecuentemente, un locutor identificado del "canal de niños", recomienda a su auditorio que no imite a "Dragón Ball Z" lo que da una idea del problema. El control que los medios masivos de comunicación pueden tener en los individuos a través de la imitación generalizada es notable si tomamos en cuenta la gran cantidad de estímulos escondidos que las aventuras nos presentan. En una compleja cadena de acciones los "detentadores del poder" oprimen constantemente los "botones de la conciencia social" y hacen que el estímulo discriminativo "no hagas eso hijo es 'malo' y te voy a pegar", se convierta en: Dragón Ball Z defiende la justicia en contra de los malos. Sirve también para que el individuo responda ante tales hechos de la misma forma como el héroe favorito responde ante la maldad (Hernández, 1974).

Existen pruebas que fundamentan la creencia en que cuando una persona no puede aprehender cognitivamente la experiencia de otra, puede experimentarla emocionalmente. Por ejemplo, la gente puede experimentar una "inducción simpática de la emoción", en la cual sienten las emociones que perciben otros (Reardon, 1981).

Dado que los medios de comunicación influyen en la formación de dichas estructuras de percepción tienen la obligación de dar una información sin

compromisos, proporcionándola con un espíritu de iluminación, sin sorpresas, orientándola al campo positivo y educador. Ya que los medios de difusión son el agente educativo más poderoso (Miguelina, 1964).

Los medios de comunicación pueden ofrecer una orientación a través de la información, es decir, aportan conocimientos sobre la aparición, etiología, la génesis, el transcurso y aspectos especiales de las conductas y problemas psicológicos. La transmisión de informaciones ocupa un lugar central en los medios.

La función informativa de los espacios de orientación desempeña un importante papel en la **prevención primaria** de los problemas psicológicos, mediante una orientación profiláctica en el sentido de una labor psicosigiénica pública (por ejemplo, anuncios contra las drogas en televisión) se puede evitar la aparición de problemas vitales. Además mediante una información adecuada es posible reconocer a tiempo los problemas psicológicos existentes (**prevención secundaria**) y evitar las consecuencias negativas (**prevención terciaria**). La orientación en el sentido de prevención mediante la información ocupa precisamente en los medios de comunicación un espacio cada vez mayor (Kagelmann, 1986).

Cuando tratamos de ubicar cuál ha sido el empleo real de los medios de comunicación, es probable que inmediatamente pensemos en la propaganda, publicidad y entretenimiento.

El progreso de los medios de difusión ha dado una gran importancia a la **propaganda**. Ésta entra en la escuela, en la Iglesia, en el hogar y ejerce siempre una influencia sobre nosotros. Es una herramienta poderosa que puede emplearse lo mismo para la defensa de la paz que para la guerra.

Podríamos clasificar los recursos empleados en la propaganda, de la siguiente manera:

Los ofensivos, que despiertan odio y temor cuando se aplican a individuos, grupos o ideas y normas de conducta que el propagandista desea que el grupo rechace, acepte o condene.

Las palabras brillantes, son contrarias a las ofensivas: el uso de las palabras eufóricas como libertad, progreso, justicia, civilización, independencia, patriotismo, etc.

Mediante el mecanismo de la transferencia, el propagandista trata de darle prestigio a su causa o partido, con la autoridad o con las declaraciones de algún personaje importante o institución que participe de su opinión. En sentido general, todo intento que se haga para convencer a los demás o para tratar de modificar opiniones es propaganda y es una fuerza enorme que recae la responsabilidad en las personas que la emplean. La propaganda, por ejemplo, no puede generar ni necesidades ni respuestas sino varias semanas después del mensaje inicial (Miguelina, 1964; Reardon, 1981).

Así, aun cuando sea cierto que los medios de comunicación de masas, y especialmente la televisión, pueden mejorar desde un punto de vista estilístico y responder a las necesidades de la población a la que sirven, es preciso recordar que son empresas lucrativas que venden lo que el pueblo quiere.

Los medios de difusión con fines de **esparcimiento o diversión** tratan de producir sentimientos de alegría donde el espectador, por minutos, se olvida de sus problemas cotidianos y se entrega al espectáculo. Los medios de difusión al servicio del esparcimiento, la diversión y la instrucción de los pueblos, es uno de los grandes medios de hacer amable la vida (Reardon, 1981).

También los medios tienen la facultad de transmitir de generación a generación las costumbres, conducta, historia y folklore, les ha dado a los hombres ventajas abrumadoras en la lucha por la existencia y en la dominación de otros pueblos, y de esta manera ha sido posible desarrollar y transmitir nuevos patrones culturales de un pueblo a otro, y con esto el individuo se benefició con la experiencia de generaciones anteriores.

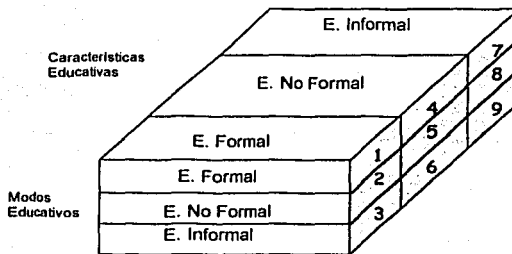
Los padres transmiten a sus hijos el **bagaje cultural** que ellos poseen y estos se comunican entre individuos, y estos a su vez a la comunidad, y así pasa una cultura de una comunidad a otra, hasta que llega al ámbito nacional o internacional, siendo aquí donde los medios de difusión merecen un importante papel en la transmisión de todo un cúmulo de herencia cultural.

Lo anterior nos lleva a creer que el empleo de los medios ha sido muy reducido pero también han sido utilizados para la educación tomando ésta como un proceso completo, que abarca una educación informal, a una no formal y finalmente una formal.

- Educación informal: se le llama así al proceso que dura toda la vida, por el cual cada persona adquiere y acumula conocimientos, capacidades, actitudes y comprensión a través de las experiencias diarias y del contacto con su medio.
- Educación no formal: se refiere a toda actividad educativa y sistemática realizada fuera de la estructura del sistema formal, para impartir ciertos tipos de aprendizaje a ciertos subgrupos de la población, ya sean adultos o niños.
- Educación formal: es el sistema educativo institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que abarca desde la escuela primaria hasta la universidad.

En la práctica estos tres tipos de aprendizaje no se presentan por separado sino como modos predominantes o de énfasis, por lo cual, para mover a un cambio se busca incorporar el mayor número de modos de educación posible dentro del proceso de cambio (Torreblanca, 1986).

En el siguiente cuadro se representan las diferentes modalidades de la educación como modos predominantes, en lugar de entidades separadas:



1. Escuelas graduadas jerárquicamente.
2. Certificados.
3. Escuelas indígenas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

4. Extracurricular.
5. Sistemas fuera de la escuela.
6. Instrucción paternal.
7. Grupos de iguales.
8. Participación.
9. Experiencia cotidiana.

De manera que la educación formal abarca las escuelas graduadas jerárquicamente, los certificados, las escuelas rurales, las actividades extracurriculares y grupos de iguales. La educación no formal, incluye actividades extracurriculares, es sistemática, fuera de la escuela, con instrucción paternal, puede otorgar certificados y requiere de participación. Y la informal está dirigida a grupos de iguales, se requiere de participación, abarca la experiencia cotidiana, puede estar vinculada con ciertos ritos como en las escuelas rurales de las sociedades simples, y características relacionadas con la instrucción paternal.

Los efectos de la tecnología tienen una influencia directa en la comunicación, debido a los grandes progresos de la técnica, se ha llegado a la búsqueda de los medios de comunicación más viables a las necesidades actuales de aprendizaje, es por ello que la docencia nunca antes había contado con tantos y poderosos medios como la televisión, películas sonoras, radio, periódico, por ejemplo que permiten tener una opción en cuanto al material didáctico se refiere.

Ferrández (1980; en Kagelmann, 1986), ha hecho una clasificación de material didáctico en cinco grupos que son:

1. Textos impresos
2. Material audiovisual
3. Tableros didácticos
4. Simuladores
5. Equipos experimentales

El medio puede emplear distintos lenguajes o formas de expresión para comunicar. La radio, las cintas y los discos hacen uso del lenguaje verbal y auditivo, en cambio el empleo de la imagen en la televisión, el cine, las filmas o

los carteles determinan el lenguaje visual. Las ventajas que proporciona el video (televisión o cine) son las siguientes:

- a) Constituye una alternativa idónea para el estudiante con bajo nivel de lectura.
- b) Posee efectos motivantes que aumentan el interés y la atención ya que le dan al espectador la impresión de "participar" en numerosas experiencias.
- c) Facilita la comprensión del contenido porque lo hacen menos abstracto, más lucido y más cercano.
- d) La presentación de escenas en color permite al estudiante la observación de un realismo mucho mayor.
- e) El video además ofrece la posibilidad de observar fenómenos en movimiento que se presentan en una continuidad de acción exactamente igual como ocurre en la vida real.
- f) Permite observar distintas técnicas especializadas, como lo es un entrenamiento, en el cual participan modelos que ejecutan el procedimiento.
- g) Por ser los mismos tipos de videos en todo el mundo, las redes de televisión se basan en ellos para la distribución de programas.
- h) Cuando el aula cuenta con un monitor y una videocasetera, al docente le resulta más fácil utilizar el video como un recurso de aprendizaje, utilizándolo en el momento que se considera conveniente.
- i) También el video es de gran ayuda cuando se desea enseñar desde una hasta un gran número de personas (Aguilar, 1993).

Por otro lado, se debe mencionar el empleo que se ha hecho de los medios de comunicación en la psicología en sus diferentes áreas: industrial (capacitación, selección de personal, etc.), rehabilitación (talleres para padres, estimulación temprana, etc.), social (pláticas, conferencias, trabajo comunitario, etc.) y clínica (terapia individual, familiar, grupal, de pareja, etc.)

En la tabla 1 propuesta por Kagelmann (1986) se da una visión general de las múltiples configuraciones posibles de los medios de comunicación.

Medio	Configuración	Función para los terapeutas	Función para los clientes
Textos (Manuales).	Textos programados; soluciones a problemas, Instrucciones/indicaciones.	Ampliación de conocimientos; medio de ayuda para la planificación de la terapéutica concreta y estructuración de la sesión terapéutica.	Material para la autoinstrucción; medio de ayuda para controlar los progresos en el aprendizaje.
Cintas magnetofónicas/ cassettes (demostración de casos, enseñanza programada).	Enseñanza programada; preparación y comentario de casos clínicos.	Ampliación de conocimientos; medio de ayuda para la estructuración concreta de las sesiones terapéuticas.	Las demostraciones de casos bajo la dirección del terapeuta pueden ayudar a reconocer el problema propio y a mostrar al paciente las posibilidades que existen para cambiar su situación.
Representaciones gráficas (fotografías; esquemas para la autoinstrucción, propaganda).	Fotografías que expresan determinadas emociones; cómics para facilitar el aprendizaje; configuración expresiva de esquemas para la autoinstrucción.	Materiales de trabajo concreto para hacer más eficaces las sesiones terapéuticas; medio de ayuda para alcanzar determinados objetivos terapéuticos.	Entrenamiento realista de las capacidades (por ejemplo, reconocer las emociones que representan fotografías, con el fin de ejercitar la empatía).
Medios audiovisuales (películas educativas, grabaciones en vídeo de sesiones terapéuticas).	Secuencias escogidas de sesiones terapéuticas; enseñanza programada.	Ampliación de conocimientos; medio de ayuda para la estructuración concreta de las sesiones terapéuticas.	Iniciación al aprendizaje de un modelo; imitación detallada de modos de comportamiento; aprendizaje discriminatorio; diferenciación perceptiva.

Tabla 1. Configuración y función de los medios de comunicación.

Cabe aclarar que los medios de comunicación tienen gran importancia para la Psicología, dado que éstos repercuten en la sociedad cambiante día a día, y es necesario dotar a los individuos de herramientas básicas para adaptarse a su entorno. Jiménez y Rodríguez (1997) consideran que los efectos de los medios pueden observarse en diferentes niveles que son:

Efectos cognitivos: Estos, van a entenderse a partir de sentimientos de ambigüedad en las personas, sus actitudes, creencias y valores. La ambigüedad puede producirse cuando una persona carece de la información suficiente para la comprensión de un suceso o porque carezca de la información adecuada para determinar cuál es la interpretación correcta de un hecho de entre varias

interpretaciones posibles. Aquí el papel de los medios es determinante, dado que puede crear la ambigüedad, y éstos, al controlar qué información es o no transmitida y cómo se presenta, limita las interpretaciones que pueda formular el público.

Formación de actitud: Otro efecto cognitivo particularmente común cuando el público se apoya en la información de los medios, es la formación de actitud. A lo largo de la historia diversas actitudes han sido iniciadas por los medios, por ejemplo: los límites de velocidad, problemas ambientales, corrupción política, cultos religiosos, etc.

Figuras políticas, personalidades deportivas, objetos físicos se convierten en foco de una formación de actitudes, dado que la gente elabora un sentimiento hacia todo ello, a medida que se enfrentan a ese flujo de información. Sin embargo, los procesos psicológicos y sociales desempeñan el papel más importante para determinar el contenido y la intensidad de las actitudes formadas, resaltando que los medios no son los únicos que influyen en la formación de actitudes.

Fijación de agenda cognitiva: Los medios transmiten información sobre una amplia gama de temas, para los cuales la gente no tiene tiempo ni interés para formarse actitudes y creencias sobre todas las cosas.

El efecto de fijación de agenda se produce entonces debido a la necesidad de seleccionar información de los medios con base en problemas y necesidades propios, así como a características de personalidad. Sin embargo, en la sociedad existen estratos de personas con la suficiente uniformidad de circunstancias sociales que los hacen compartir muchos problemas e intereses en mayor o menor grado, independientemente de las diferencias individuales.

Ampliación: Este término se refiere a que los medios proporcionan información suficiente para que la persona amplíe su sistema de creencias y su conocimiento, ya que aprende en sus medios sobre otras personas, lugares y cosas.

Altman y Taylor (1973; en Kagelmann, 1986) opinan que la dimensión de "anchura" puede aplicarse a la estructura de creencias de una persona, ya que las

creencias son organizadas en categorías, por lo que el sistema de creencias se amplía ante la información de los medios.

Valores: Otro efecto cognitivo a considerar es el impacto de los medios sobre los valores. Los medios por sí solos no alteran los valores de una persona. Sin embargo, desempeñan un papel importante para una clarificación de los valores mediante informaciones que precipitan un conflicto de estos entre los integrantes del público.

La información transmitida por medios plantea y clarifica los conflictos sociales, ejerciendo indirectamente un impacto sobre el público, dado que los integrantes de este son quienes deben realizar sus propias posiciones en cuanto a los valores.

4.2. Cine

"Todo puede ser trasladado a la pantalla y ser expresado por medio de la imagen" (Feyder, en Dmytryk, 1995, p. 3).

El cine...la linterna mágica, una fabrica de sueños, el gran celuloide...diferentes formas de llamarle a un mismo fenómeno. Las definiciones existentes van desde lo puramente técnico, hasta lo artísticamente cultural, pero el cine puede ser todo eso y aún más...pero, ¿Qué es el cine?

Monterde (1986) menciona que es un medio de comunicación donde, su funcionamiento se ajusta al esquema básico del proceso comunicativo, basado en la existencia de sentidos emisor y receptor, conectados a través de un canal o medio a través del cual circulan ciertos mensajes, formalizados mediante el despliegue de unos recursos lingüísticos, y es recibida por un receptor tradicionalmente llamado público.

Dmytryk (1995) define al cine como la conjunción de imágenes y sonido como el arte de la pantalla más auténtico, que además consigue interesar y entretener al

espectador. En este punto debe existir una comprensión sin ambigüedades de la palabra entretenimiento.

1. Entretenimiento: aquello que produce interés y diversión.
2. Entretener: atraer, mantener ocupada la atención, los pensamientos o el tiempo de una persona.

En este mismo sentido, Monterde (1986) considera que el cine como medio de comunicación puede proponer diversos objetivos: informar, distraer, manipular, opinar, aburrir, etc., todos ellos referidos precisamente a las diversas facetas que pueda adoptar la actividad social.

También se considera un *sistema lingüístico*, ya que se fundamenta en componentes lumínico-visuales y sonoro-auditivos, es decir, integrando no sólo una pluralidad de sentidos perceptivos (vista y oído) sino también una pluralidad de lenguajes asociados a cada uno de ellos (imagen, sonido fonético, sonido musical, ruidos y adversidad de grafismos u otras señales inscritas en la imagen). La configuración de los mensajes cinematográficos adquiere la forma de un complejo sistema lingüístico capaz de generar sentido por la interrelación (Monterde, 1986).

El cine es un medio de comunicación y espectáculo eminentemente social, dirigido al hombre produce sus efectos e influencia en él y en su comportamiento tanto a nivel individual como a nivel social.

En el cine se cuentan historias y se viven aventuras, se degrada y se enaltece al hombre, se le cuestiona desde diversas perspectivas o se le tranquiliza, incluso se le dan consignas y se le apremia, y las más de las veces el hombre no se percata de ello. También, cumple con funciones peculiares en la constante transformación de la sociedad, integrando el cine en la cultura que una sociedad comparte (Jiménez, 1996).

Además es un *sistema industrial*, ya que la comunicación cinematográfica se ha organizado bajo un modelo industrial, que para muchos resulta contradictorio con su supuesta artisticidad. Para entenderlo hay que considerar que el cine vendrá a cubrir unas necesidades históricas en ese momento insatisfechas y que para ello se enmarcará en la evolución de un mundo

preexistente sin el cual posiblemente no hubiese superado su calidad de curiosidad científica. El cine responde a las necesidades de amplias masas de población que se han concentrado en las grandes urbes y que representan una real demanda de diversión barata y fantasiosa, mayor cuanto más depauperada es su condición económica y su dependencia ideológica. La mejor manera en que el cine responderá a esa solicitud vendrá dada por su inclusión en el universo del espectáculo (Jiménez, 1996).

El cine es un modelo basado en la existencia de tres ramas (producción, distribución y exhibición) equivalentes a los consabidos procesos de fabricación, comercialización al por mayor y venta directa al cliente final. No produce objetos vendibles y consumibles sino la posibilidad de ocupación del tiempo, en medida preferente del tiempo llamado "libre" o "no productivo".

En 1895 los hermanos Lumière patentaron un aparato que servía para obtener y proyectar imágenes cronofotográficas; fue París el escenario de la primera función proyectada con dicho invento, en el mes de diciembre del mismo año. Sin embargo, no causó impacto alguno.

Años más tarde, George Miliés propuso a los Lumière la compra del invento pero no aceptaron pues consideraban que su invento carecía de interés científico. No obstante, Miliés fundó la primera empresa de producción cinematográfica, inició el rodaje de películas donde mostró su vasta imaginación; a él se debe la mayor parte de los trucos cinematográficos y fue también el primero en hacer publicidad filmada con gran sentido del humor y documentales (Jiménez, 1996).

En sus casi cien años de historia, el cine con sus "imágenes en movimiento" ha creado una variada tradición cultural y de los medios de comunicación, en la que los determinantes económicos y los procesos de recepción de informaciones (la apropiación mímica del mundo y la fantasía y la sugestión ideológica de las masas) son inseparables y están más entrelazados que en casi cualquier otro producto cultural estético (Kagelmann, 1986).

Su evolución ha sido siempre contradictoria; surgido en los mercados anuales, ferias y teatros de variedades, donde se saciaban la curiosidad y la fantasía de los espectadores con la linterna mágica, el estroboscopio, el zoótropo,

etc., tuvo que demostrar su rentabilidad capitalista antes de trasladarse a salas especiales, los cinematógrafos, y prosperar como un medio de comunicación independiente. El día 1 de enero de 1900 existían en Alemania dos cines permanentes, diez años después eran ya 480. De su expansión fueron responsables los intermediarios surgidos inmediatamente, los productores y los distribuidores, que establecieron un mercado hasta la Primera Guerra Mundial. Esta arruinó el cine europeo y facilitó al americano el ascenso, largamente preparado, por el que luchaban productores tan importantes como Edison. A partir de 1912 se formaron los estudios de chapa ondulada en California para participar en el aumento del beneficio y la estética. A mediados de los años veinte alcanzó su apogeo el cine mudo como medio de entretenimiento, y ya no sólo en los poco cuidados cines de las afueras de las ciudades, sino también, en grandiosos palacios con cabida para varios miles de espectadores. El cine había dejado de ser una distracción plebeya para convertirse en un entretenimiento aceptable también para las clases burguesas, que ahora tenían "más altas" pretensiones estéticas o, al menos éticas. Así surgió el cine "vanguardista y artístico" (Kagelmann, 1986; Jiménez, 1996).

Entre los años 1914 y 1918 se despertaron los deseos de viajar, de tener un automóvil, un hogar mejor que proporcionara felicidad. Así nació un producto de la época: la estrella (hombre, mujer, animal) que tuvo su nacimiento en el cine y que influiría en los jóvenes de la época. En este tiempo, en el que los niños debían obediencia ciega a sus padres, sucedió un fenómeno con el estallido de la guerra y entonces los niños no podían interrogarlos; fue entonces cuando el cine lo explicaba todo (Miguelina, 1964:). Asimismo, en 1914 se funda Hollywood en un suburbio de los Angeles, creando un mito que se industrializó y que conservaba su supremacía mundial, atrayendo y contratando a los actores, directores y productores de otras nacionalidades que podrían amenazar su seguridad económica (Poliniato, 1990; en Jiménez, 1996).

El cine hasta entonces había sido un idioma universal, pues bastaba con variar el título de la película para que ésta perteneciera al país donde se efectuaba la proyección, no sucediendo así con el advenimiento de las cintas sonoras, por

cuyo motivo nació el deseo de que cada país hiciera cine con características propias, con su propio matiz psicológico.

De 1943 a 1945 sucede la Segunda Guerra Mundial, donde se utilizan dibujos animados en blanco y negro y colores, para adiestrar a los soldados en cuestiones diversas y especialmente para la explicación de operaciones de guerra. En 1950 se inventa el festival cinematográfico que por primera vez se desarrolla en Venecia como una necesidad para aminorar las tensiones sociales. Luego en 1955, a todo aquel que dijera algo a favor de la paz, se le consideraba comunista. Se necesitaba un nuevo esfuerzo para lograr nuevos valores y el cine era el único que podía comunicarlos.

Nuestro siglo ha sufrido con el fenómeno del totalitarismo. Los dibujos animados popularizaron a las estrellas, también las tiras cómicas inventadas por Walt Disney, uno de los comentaristas más sagaces que posee Hollywood, explotando todo lo que ha encontrado en este género y múltiples formas, sus imágenes cobran muchos millones al año.

A través de esta historia social, se puede apreciar cómo la prensa fílmica plantea muchos problemas; algunos expertos en la materia afirman que, disminuirían considerablemente los delitos de no existir el cine. Es comprensible que una película vista por sujetos deprimidos o mal adaptados a su ambiente social, puede llevar de una manera indirecta a que el individuo con cierta predisposición cometa actos antisociales o que oiga determinada doctrina política o religiosa en una forma irracional y sin la posibilidad de reaccionar a ella ni física ni psicológicamente (Miguelina, 1964; García, 1974).

4.2.1 Influencia en el individuo

"El cine actúa como expresión de la cultura por una parte, y por otra como generador y transmisor de la misma" (Bahena, 1978, p. 70).

Nuestra moderna cultura ha estado dominada por lo verbal, oral y escrito. El verbo ha constituido hasta los tiempos actuales, la manifestación principal y el vehículo por excelencia del pensamiento humano. Ahora bien, los medios de expresión del cine y la televisión ya no pertenecen esencialmente al orden de lo verbal: pertenecen al orden de lo visual. El cambio de modo de expresión que en la actualidad presenciamos se presenta, pues, con un carácter nuevo y no comparable a ningún otro (Cohen-Seat y Fougeyrollas, 1967).

Hugo Münsterberg (en Aumont, Bergala, Marie y Vernet, 1983) filósofo y psicólogo alumno de Wunt, demostró que el fenómeno esencial del cine, se explicaba por una propiedad del cerebro (el efecto phi), y no por la llamada "persistencia retiniana". Así desarrolló una concepción del cine como un proceso mental, como el arte del espíritu. Así el cine es el arte:

- de la atención: es un registro organizado según las mismas vías por las que el espíritu da sentido a lo real.
- de la memoria y de la imaginación, que permiten dar cuenta de la comprensión o la dilación del tiempo.
- de las emociones, estado supremo de la psicología, que se traducen en el mismo relato.

Así, de la simple ilusión de movimiento a toda la gama compleja de las emociones, pasando por los fenómenos psicológicos, como la atención o la memoria, el cine en su totalidad está hecho para dirigirse al espíritu humano imitando sus mecanismos: psicológicamente hablando, el filme no existe ni en la película, ni en la pantalla, sino tan sólo en el espíritu, que le da a su realidad. La tesis central de Münsterberg se formula así: "El cine nos cuenta la historia humana superando las formas del mundo exterior -y ajustando los acontecimientos a las

formas del mundo interior- a saber, la atención, la memoria, la imaginación y la emoción".

Rudolf Arnheim (en Aumont, Bergala, Marie y Vernet, 1983) insiste en que nuestra visión no se produce por una estimulación de la retina, sino que es un fenómeno mental, que implica todo un campo de percepciones, de asociaciones, de memorización; por ejemplo, si los objetos disminuyen de tamaño aparentemente al alejarse, nuestro espíritu compensa esta disminución, o más exactamente, la traduce en términos de alejamiento.

El filme puede reproducir de manera automática sensaciones análogas a las que afectan nuestros órganos de los sentidos (ojos, en este caso) pero lo hace sin el correctivo de los procesos mentales: el filme afecta a lo que es materialmente visible y no a la esfera (humana) de lo verdaderamente visual. En la percepción de lo real, el espíritu humano no sólo da a lo real su sentido, sino incluso sus características físicas: color, forma, tamaño, contraste, luminosidad, etcétera; los objetos del mundo son de alguna manera producto de operaciones del espíritu, a partir de nuestras percepciones. La visión es "una actividad creadora del espíritu humano".

Una de las principales estrategias que emplean los medios de comunicación, para incrementar su radio de acción cultural es la transmisión directa y simultánea de sus discursos a través de la infraestructura local, regional y mundial de la transmisión colectiva, éste no es el único recurso tecnológico con que la industria cultural cuenta en la actualidad. Existe otro que cautiva la comunicación vía satélite, cubre a largo plazo, de manera más selecta, precisa y confiable. Se encarga de difundir ante la multitud de públicos un mismo producto cultural que se ha multiplicado materialmente ininidad de veces con el objeto de ser transmitido ante diversos sectores de receptores que constituyen a largo plazo un amplio auditorio de masas. Este es el caso del discurso cinematográfico, que después de su proceso de producción, se reproduce industrialmente con objeto de alcanzar mundialmente la mayor cuota de mercados culturales (Bonet, Dols, Mercader y Muntadas, 1980; Esternov, 1992).

El cine tiene un peso importante en la conformación ideológica de la sociedad. El cine alude a la esfera sensible, rodea al espectador de una oscuridad que lo obliga a ver bien la imagen, en un silencio que lo hace escuchar sin distraerse, es un ámbito que propicia la disminución del sentido crítico (Sánchez, 1990).

Goldman, (1972; en Jiménez, 1996) menciona que con la llegada del cine se produjo por primera vez una amplia articulación común de creencias, aspiraciones, antagonismos y dudas en gigantescas masas de población de las sociedades modernas. Por primera vez, los hombres podían compartir el mismo sentimiento ya que en todos los lugares se proyectaban películas, ir al cine se convirtió rápidamente en la distracción ya fuera para reír a carcajadas o para llorar con el pueblo dolorido o experimentar la angustia.

Como psicólogo de la expresión, Keilhacker creía poder observar en las reacciones de los niños todo lo que sucede en ellos cuando están viendo una película, interpretarlo y además, establecer unas tipologías específicas de cada edad y cada sexo con vistas a encontrar un "tipo normal de espectador infantil de cine". Para ello se basó en el denominado efecto de Carpenter, según el cual ninguna persona puede percibir un movimiento sin representarlo en una medida insignificante. En el público infantil el "contagio de las sensaciones por medio de la expresión (en los adultos, por ejemplo, el efecto del pánico) está motivado tanto por los sucesos de la película como por el resto del público". Mediante tomas de distintos niños o pequeños grupos de niños en película infrarroja durante una sesión de cine pública y su valoración desde el punto de vista de la psicología de la expresión se intentó demostrar experimentalmente la relación involuntaria entre las reacciones expresivas y los procesos fisiológicos, la identidad cuerpo-espíritu subyacente y cuantificarla creando una escala con distintos niveles vivenciales. Dado que en las investigaciones se comprobó siempre una gran excitación en los niños y unos procesos de identificación próximos a la hipnosis, se temió que pudieran producirse repercusiones regresivas sobre el pensamiento, los sentimientos y la voluntad (Kagelmann, 1986).

Una película puede divertir, informar, explicar, analizar o comunicar un mensaje; en tanto retenga la atención del espectador, es entretenimiento. Sin el espectador ninguna película tiene vida, es simplemente una larga sucesión de fotografías que no transmite ningún significado ni emoción. Su significado sólo puede cobrar vida a través de las reacciones de empatía derivadas de la participación de un espectador (Dmytryk, 1995).

Tuñón (1992; en Jiménez, 1996) dice: "los significados que transmite el cine, son significados ideológicos desde que surge de una sociedad concreta, ya que el cine no se conforma sólo por las imágenes y los sonidos, sino por secuencia, el orden, la repetición, los encuadres y los movimientos de cámara". También menciona que una película transmite significados por dos canales:

1. Cognoscitivo: es el que informa acciones, acontecimientos, el desarrollo temático de un filme en la pantalla.
2. Expresivo: éste apela a emociones, aluden a la alegría, tristeza.

Una película es una cinta de celuloide impresionable que se puede utilizar con los más diversos fines en la reproducción y la comunicación de imágenes: para plasmar las vivencias de unas vacaciones, en el grandioso cinematóscopo, como instrumento didáctico o como instrumento de publicidad y la propaganda, por citar los ámbitos de distribución más habituales. La película cinematográfica maneja emociones y valores y acrecienta ciertas necesidades emotivas, las cuales pueden ser satisfechas por medio de más cintas cinematográficas (Miguelina, 1964).

En la pantalla los actores deben ser los seres humanos que los espectadores observan, pronto se vuelven familiares, y la respuesta emocional de los espectadores debe aumentar junto con su participación con quienes viven en la pantalla, cuyas alegrías y pesares sienten como propios, cuya existencia compadecen, envidian o sueñan compartir. Sólo después de esta experiencia ficticia, gracias a la cual es posible formar parte de tales vidas empieza a disolverse en la realidad, el análisis y la apreciación de los diferentes elementos de la película.

La versatilidad del cine permite el uso de un lenguaje verbal relativamente directo mientras que las imágenes que lo acompañan sirven (en términos generales) como un diagrama de la riqueza intelectual o dramática de la escena y para eliminar las fuentes de ambivalencia, haciéndola accesible a casi todos niveles de comprensión. Su mensaje debe ser comunicado en una forma comprensible para la persona promedio, pero con la profundidad suficiente para complacer a quienes exigen nutrientes en su dieta de entretenimiento; la película no debe ser pomposa, pretenciosa, pedante ni dominante y debe entretener (Dmytryk, 1995).

Para los jóvenes de las clases sociales bajas la asistencia sigue constituyendo una oportunidad para tener "vivencias conjuntas más intensas". En las películas de Guerra, Karate, o Terror, los jóvenes comprueban que son capaces de soportar "la brutalidad y el asco". Se hacen más fuertes y reproducen ante las muchachas las formas de masculinidad reconocidas en su entorno social. En el cine hablan mucho y gesticulan con fuerza, reproducen corporalmente los sucesos como si los vivieran ellos mismos, por lo que a menudo hacen un "empleo creativo del lenguaje" que, como tal, no está reconocido desde el punto de vista cultural; disfrutan principalmente sus propias relaciones sociales y sus capacidades corporales, no la película como objeto estético; ésta se aprovecha en un sentido más directo de lo que permite el consumo estético de las clases medias (Kagelmann, 1986).

Es muy probable que el adolescente concorra al cine porque le proporcione satisfacción a los deseos que la vida no le permite realizar y de esa manera el cine constituye para él una opción de vivirlos o llevarlos a cabo. Los actores presentan en el cine los mismos problemas y penalidades que el hombre en su medio, en la pantalla se encuentra lo que se desea. El autor de la obra, propicia la identificación para poder reducir las tensiones o producirlas psicológicamente.

Según el sexo hay diferencias en la elección de la película. Las adolescentes prefieren los temas románticos, trágicos y sociales, mientras que a los adolescentes les atraen más las aventuras, misterios y pistoleros, guerras históricas, vaqueros, etc.

Elizabeth B. Hurlock (en Miguelina, 1964) nos dice: "lo que un individuo saca de las películas depende de sus antecedentes y sus necesidades". El sujeto toma de la cinta lo que le resulta utilizable o que puede obrar en su vida. Dentro de esto existe una gama completa que va desde la delincuencia juvenil hasta el estilo de peinado de una mujer. Cuánto recuerda y qué recuerda de una película un individuo, también es importante para determinar el grado de influencia que ejerce sobre él.

Lo que el individuo incorpora a su conducta de lo que observa puede ser:

- Moda: el cine constituye una fuente de información sobre el arreglo personal y estilo de vestir y peinar que se lleva en el momento.
- Vida social: la película sitúa al individuo en un lugar y ambiente determinado en una sociedad dada, y lo pinta atractivo, por lo que el individuo lo toma como modelo de vida social.
- Reacciones emocionales: es muy posible que el adolescente en sus primeras etapas, pierda mucho el autodominio de sus emociones ante cualquier estímulo violento que pueda producir la cinta cinematográfica. Hacia el final de la adolescencia, el individuo logra alcanzar la madurez y así puede establecer la crítica. Cuando las películas tratan con seriedad temas humanos, ejercen mayor influencia sobre la vida emocional de los individuos (Miguelina, 1964).

Los espectadores, a pesar de que no hacen ninguna aportación específica en la producción, ellos obligan al guionista, director y actor a tomar decisiones que tengan en cuenta al auditorio prácticamente en cada paso del camino; tales decisiones no se derivan de aspectos financieros, sino que tienen que ver con finalidades e incentivos.

El cine es un reflejo del mundo tal cual es, los filmes populares refuerzan la retención, al ver planteados en la pantalla sus propios esquemas se reafirman, al verlo en luces se legitiman, es por eso que el cine puede tener un peso importante en la toma de conciencia de la propia situación de un país, los asuntos que se desarrollan en las películas son en su mayoría un reflejo de la vida real (Jiménez, 1996).

Pero, ¿Cuáles son los sueños y deseos del espectador? ¿Por qué gasta una cantidad de dinero que serviría para alimentarse mejor en una entrada a una sala cinematográfica?

Una ama de casa dijo: "El cine tiene que ver más con la vida que el teatro. En el teatro veo una obra de arte que me parece artificial. Después de una función de cine siento como si hubiera estado en medio de la vida".

Otra mujer expreso: "En el cine me disuelvo en todas las cosas y seres".

Una enfermera respondió: "Una buena película me ayuda a ponerme en contacto con las personas y con la vida".

Un hombre de negocios dijo: "Entre menos interesante es la gente que conozco con mayor frecuencia voy al cine".

Y un estudiante: "Algunos días una especie de hambre de gente me lleva al cine".

La película hecha con inteligencia es el medio ideal para llevar incluso los problemas humanos más complejos al área de la comprensión normal.

El cine hace uso de su atributo más característico: su capacidad de "mostrar". Es evidente que nadie dice jamás "creo todo lo que leo" o "creo todo lo que escucho". Pero todos los idiomas están repletos de frases que dan testimonio del valor de la imagen. Por ejemplo: "una imagen vale más que mil palabras" (Dmytryk, 1995).

Morin, (1980; en Jiménez, 1996) dice que el conjunto de contenidos expresados por imágenes es lo que se denomina cultura de la imagen. Posada, (1984; en Jiménez, 1996) menciona que la imagen es un medio importante para adquirir ideas, porque ante la imagen el individuo sigue siendo libre, capaz de captar lo que se le presenta en imágenes, es una interpretación de la realidad y no la realidad misma, el cine es un lenguaje. De ésta forma se puede ver como los mensajes subliminales que se transmiten durante una película pueden lograr que un espectador salga de la sala a comprar un producto que se le proyectó sin saber por qué lo hace.

El cine al igual que otros medios modifican el mundo material del ser humano, así como su inteligencia, es decir, que no sólo transforman los hábitos de

vida, sino también los modos de operar el pensamiento, por ejemplo, las habilidades de espacio y de tiempo son diferentes a las que prevalecían antes del cine, el teléfono, y el radio (Jiménez y Rodríguez, 1997).

Bandura y Walters, (1963; en Jiménez y Rodríguez, 1997) por su parte, reconocen el papel del aprendizaje de individuo, el cual se basa en tres características del ser humano, y son: su capacidad para aprender por observación, su capacidad cognoscitiva para representar simbólicamente influencias externas que después utiliza para guiar su acción, y su capacidad de crear influencias autoregulatoras.

La relación cine-espectador es muy compleja. Dentro del enfoque psicológico se pueden encontrar tres niveles de análisis: el emocional, el cognitivo, y el conductual, además del ideológico, ligado al aspecto cognitivo. En términos generales, el estudio de los efectos del cine y de los otros medios, parten del ya clásico modelo de comunicación Emisor - Mensaje - Receptor. Con base en dicho modelo diversos investigadores han planteado que hay otros modelos adyacentes que dan forma a este proceso de comunicación.

Efectos Emocionales: El impacto de una película es el primero en aparecer en el espectador. Aún antes de poder entender el mensaje, el sujeto ya tiene una reacción de agrado o desagrado ante lo que está percibiendo.

Esto tiene que ver de manera directa con la personalidad del espectador, es decir, que entran en juego tanto el carácter como el temperamento. Ello se debe principalmente a las características propias de la imagen cinematográfica que tiene un valor instantáneo, insistente y continuo que no permite poner en práctica la capacidad de síntesis y asimilación necesarias para entenderla con rapidez.

Efectos Cognitivos: Los estudios de los efectos cognitivos referentes al cine se centran en el polo pasividad-actividad del espectador. Se han investigado características de tipo psicosocial: nivel intelectual, grado de preparación educativa, hábitos, etc., que no responden realmente si un espectador tiene o no una participación ante el mensaje cinematográfico.

Efectos Conductuales: Consisten en la imitación de patrones de comportamiento inducido por modelos presentados en los medios de

comunicación, e incluyen también la formación, modificación o eliminación de patrones de comportamiento. El establecimiento de la conducta se puede hacer de tres maneras diferentes: reforzando pautas ya existentes, creando nuevas convicciones compartidas o cambiando normas ya existentes.

Efectos Ideológicos: Tienen por función que el espectador internalice las premisas del orden social dominante con el objeto de formar al sujeto necesario para el mantenimiento y reproducción del sistema socioeconómico – político de que se trate.

Tal vez la principal manifestación ideológica del cine es la de funcionar como un factor enajenante para las masas. Esto sucede cuando los espectadores acuden a ver películas con la finalidad de evadirse de la realidad desagradable, que se prefiere ignorar antes de cambiar.

Tudor (1986) plantea que en la relación del espectador con el personaje de la película se da una combinación de los mecanismos de identificación y proyección. En la autoidentificación puede observarse un grado de identidad alto y específico, como cuando el espectador se pone en el lugar y la personalidad del personaje. Cuando hay afinidad emocional el grado de identidad puede ser bajo pero específico, es la reacción más común, el espectador siente una ligera vinculación con el protagonista, es una involucración estándar. En la proyección, la identidad puede ser alta pero a la vez difusa: el protagonista es el receptáculo de los deseos, las frustraciones y los placeres que el espectador deposita en él. Finalmente, en la imitación se da una identidad que puede ser baja y difusa: el personaje protagonista es el modelo a seguir para el público. Estos mecanismos ocurren en la situación inmediata a la contemplación del filme (Jiménez y Rodríguez, 1997).

4.2.2. Influencia del cine en la relación de pareja

"Cuéntame algo para soportar la realidad... cuéntame que antes de morirme viviré un gran amor... cuéntame que la vida no es sólo ir a la oficina todos los días... cuéntame, cuéntame..." (Subiela, 2000)

Hoy en día, más que nunca, muchas personas de todas clases sociales sufren de soledad, de enajenación. Una buena película puede darles la ilusión de tomar parte en la vida en toda su plenitud, los personajes de la pantalla son sus amigos que los llevan a mundos físicos y emocionales que de otro modo nunca podrían experimentar. Sin embargo, uno de nuestros problemas actuales es que demasiadas películas satisfacen hasta la saciedad los requerimientos físicos imaginados de los espectadores, pero fracasan rotundamente al dirigirse a sus necesidades emocionales (Dmytryk, 1995).

Al ver una película, el espectador queda ligado en una doble identificación. Se identifica con el progreso de la narración misma, con el proceso que va desde la ruptura del equilibrio que constituye su inicio hasta su resolución final. Y se identifica asimismo con el protagonista o los protagonistas de la narración (Kuhn, 1991). Esto se puede ver claramente cuando al iniciar la película se escucha: "Un hombre como cualquiera, en una ciudad común... se ve envuelto en una situación tal...", es decir, pareciera que cualquiera de nosotros podría estar dentro de este tipo de historias muchas veces inverosímiles, lo que ayuda a que el individuo se involucre más en la película.

El cine, particularmente el mexicano, se regodea en presentar las relaciones hombre-mujer porque evidentemente es una de las preocupaciones más comunes y presentes. Hombres y mujeres vivimos en el mismo ámbito, pero somos diferentes no sólo en lo obvio del sexo, sino también, en la forma de vivir el erotismo; y así se distribuyen sus capacidades humanas: a los primeros les toca el reino de los actos y a las segundas el de los afectos. Entre lo natural y lo monstruoso se achica el margen que la mujer y el hombre tienen para cuestionar prejuicios (Sánchez, 1990).

Para Ayala (1979; en Jiménez, 1996) los estereotipos más explotados por el cine son:

1. La familia autoritaria, paternalista, irracional, distorsionadora, inhibidora de la personalidad.
2. La prostituta como mal menor, como castigo temporal, como vida fácil.
3. El hombre Don Juan, macho pasional, defensor de la honra, apolítico, bebedor, resignado, consumidor de moda.

En el cine mexicano los personajes tienen funciones más que papeles humanos. Y es porque el cine marca la pauta del "debe ser", establece patrones con relación a hechos, personajes y situaciones cotidianas, tales como: la maternidad, el adulterio, la abnegación, la pobreza desempeñada con honradez, la aceptación del destino último de la mujer, la imagen del padre como máxima autoridad. Ayala, (1979; en Jiménez, 1996) dice: "la historia del cine mexicano ha sido la acumulación de basura estética, del desperdicio y la voracidad económica, de la defensa de los intereses más reaccionarios, la despolitización, el sexismo, que es la ideología que ha dominado, ha moldeado la cultura popular y ha ofrecido a la vez una interpretación del mundo y un catálogo de conductas socialmente adecuadas".

Se ha visto en el cine a la mujer desempeñar básicamente los siguientes estereotipos a lo largo de su desarrollo: a) cuando es niña se presenta siempre sumisa y obediente, b) cuando es adulta, la mujer tiene dos únicos caminos, la maternidad abnegada o la vida libertina desviada que la conduce indiscutiblemente a la prostitución (Jiménez, 1996).

Al analizar algunos mensajes en el cine, se presentan estereotipos ideales de la mujer que difieren entre sí, los rasgos fundamentales de los modelos de la mujer ofrecidos son los siguientes: hay un rol básico –dirigido a lo privado– que se asigna a la mujer respecto de su hogar y la familia; ella es la que cuida que sus hijos y especialmente su esposo, encuentren todo dispuesto cuando vuelvan de sus actividades fuera del hogar. Se trata de ser "buena esposa", "buena madre" y actuar eficientemente en efectuar o supervisar las tareas domésticas (Sánchez, 1990).

Higonnet (1993; en Jiménez, 1996) menciona que la fascinación de las mujeres por las películas que hablan de ellas, oscila entre la sumisión a un marco ideológico autoritario y el placer de un poder efímero, una forma de realización.

El cine de Hollywood es uno de los primeros que estereotipa a la mujer, en sus papeles tradicionales como: heroínas, ingenuas, dulces, románticas, dependientes, pasivas y servilistas. Howard (1975; en Jiménez, 1996) menciona que los personajes femeninos de las películas de Hollywood se pueden agrupar en tres categorías:

1. *Mujeres criminales o instigadoras del crimen*, es decir, que cometen actos delictivos e ilegales, o bien que inducen a otro(s) a cometerlos.
2. *La mujer enemiga del hombre*, que combate y pierde, ya que siempre debe perder la guerra de los sexos.
3. *Mujeres infantiles*, primitivas, que responden plenamente al ideal supremo del atractivo femenino.

Por otro lado, el cine mexicano se ha encargado de difundir estereotipos de la pareja, especialmente de la mujer. Los más frecuentes son:

1. *La soldadera*: fue la primera mujer que apareció en el cine. Aunque ella estuviera en segundo plano, atrás del Zapatista, el Maderista, el Carrancista, del Villista, ella lo llenaba todo, pues además de ser guerrillera, llevaba junto al fusil los elementos vitales que la caracterizaban: comal, brasero, olla, jabón, y el niño o niña en los brazos o corriendo tras ella. Acabadas las luchas, y las catástrofes políticas, la mujer ya no era tan necesaria, se le relegaba nuevamente a su rincón permanente: al hogar, la cocina, los hijos; había otro lugar al que podía ir, al burdel; y así surge la gran e injusta división: la abnegada, la virtuosa, casi asexual, la hogareña, la madre estereotipada, la sumisa y, por otro lado, la mujer mala, rebelde, prostituta, sexualizada, perdición de los hombres (Jiménez, 1996).
2. *Vampiresa*: mujeres fatales, símbolos de pasiones violentas y perversas. Amés (1987; en Jiménez, 1996) afirma que éste tipo de mujer ha sobrevivido casi intacto a través de los años como "vampiresa, devoradora, la mala, la come hombres, la quita maridos", la fuente de todos los males, mujer que atrae, pero

al mismo tiempo es temida por los hombres y responde a una motivación fundamental, el coito.

3. *La novia*: es un sinónimo o una representación cinematográfica de muchos de los valores que la familia y la sociedad le piden o le exigen a toda "buena mujer", castidad hasta casarse, sumisión y abnegación. Que se desarrolle con una serie de convencionalismos: sueña con el hombre ideal, enamorarse de él para siempre y entregarle su mayor y más preciada posesión: "su virginidad". Y cuando una mujer pierde su virginidad es rechazada, segregada y su único camino es la prostitución (Jiménez, 1996).
4. *La madre*: Alegría (1979; en Jiménez, 1996) dice que: madre en la vida cotidiana, es la expresividad de las emociones que son permitidas incluso en público, actos como: llorar, besar, abrazar, se consideran actitudes típicas y se les aceptan porque se identifican como fenómenos integrales de su femineidad y debilidad.

Ayala (1979; en Jiménez, 1996) considera que: "la madre es el paño de lágrimas de la familia, es el receptáculo de amargura, frustraciones y alegrías, de ahí que se le rinda tanto homenaje, se le esculpan monumentos y se escriban muchas paginas acerca de su vida". En las películas en que aparece la madre, el amor es llevado a niveles increíbles como dice Monsivais, en el cine mexicano sí hay un centro espiritual declarado, es la madre. Además de ser una puerta de acceso, no al arte o al entretenimiento, sino a los modelos existenciales de la posible variedad de comportamiento.

Por otro lado, entre los tipos de mujeres que aparecen en la mayoría de los anuncios se podría hablar de: *mujeres anónimas* de las que se desconoce su edad y profesión (por mencionar algunos puntos) y sólo se dedican a su cuerpo; *el ama de casa moderna* obsesionada por el deporte, en el rato que sus tareas domésticas se lo permiten; *la mujer que trabaja* y aparece siempre en profesiones subalternas o indeterminadas; *la mujer* que aparece en el campo de la *diversión* y, finalmente *la adolescente*, aun sin cumplir ningún estereotipo. Los estereotipos más difundidos por el cine son: a) la mujer del sexo débil; b) el lugar de la mujer: el

hogar; c) la mujer como objeto sexual y consumidora "innata"; d) la mujer liberada; y e) la mujer con el trabajo remunerado (Sánchez, 1990).

El cine considera a la mujer muy importante tanto por ser centro del proceso de compra como por su imagen valiosa como sujeto motivante de la publicidad: sujeto comercial y sujeto de consumo a la vez. Y también en este caso específico el reclamo comercial vende una imagen femenina y un rol social de la mujer, imagen y rol que el sistema dominante considera como correcto y adecuado para el momento histórico. En este sentido existe un marcado paralelismo entre los mensajes publicitarios y los contenidos que los medios dirigen a la mujer, paralelismo nada casual ya que, como se ve, los últimos pueden ser considerados como materiales transmisores y continentes de una publicidad que les es vital y parte integrante de intereses similares. La mujer como centro de la compra no es una creación publicitaria, sino parte del rol tradicional que la publicidad utiliza y aprovecha (Guinsberg, 1987).

La mujer aparece en el cine, esencialmente, como objeto, como objeto del hombre, objeto del matrimonio, su función se define de forma imperativa: gustar, probar sus cualidades hogareñas, hacer la demostración permanente de su valor. Por el contrario, la libertad, la independencia, la autonomía no se evocan más que raramente, como no sea dentro de los estrechos límites de este status comúnmente aceptado (Casian, 1983).

Ciertos estudios del mercado han puesto de manifiesto el peligro que representan las mujeres para los productores: ya que ellas disponen de un 75% del poder de compra y constituye la clientela determinante, pero, contrario a lo que parece, las mujeres "activas" (o sea las que trabajan fuera del hogar) compran menos, se trata pues, de canalizar hacia el hogar y sus alegrías tradicionales esta energía potencial 'salida de unas energías exacerbadas' (Casian, 1983).

En el cine la publicidad transmitirá ese modelo en todos sus campos, diciendo de manera constante qué tiene que hacer la mujer, cómo comportarse y actuar (como ama de casa, madre, esposa o "mujer"), qué y cómo vestir y embellecerse, cómo alimentar a su familia, qué forma es la más adecuada para agasajar a visitas y decorar la casa. Para todo la publicidad tendrá respuestas,

basadas tanto en las ventajas de los productos promocionados como en el mensaje latente o explícito de que así tiene que ser porque es lo adecuado y conveniente (Guinsberg, 1987).

Desde la oscuridad de la sala las espectadoras y espectadores reciben mensajes de que a las mujeres les gusta el maltrato, mientras lo ejerza el hombre a quien quieren, les pasa a todas (os) y es mejor aceptarlo. Por otro lado, la violación aparece como algo remoto de cuyo arreglo se deben encargar los hombres, para mantener el estatus y la honra de la familia.

Nuestra sociedad se ha acostumbrado a ver mujeres parcialmente desnudas deambulando en la pantalla. Las mujeres aparecen completamente incapaces de experimentar la camaradería tan característica de los hombres, ya que la literatura sobre los conflictos indica que las mujeres son más competitivas entre sí que con los varones. Así, la única oportunidad en que los anuncios presentan a las mujeres compitiendo es cuando una de ellas quiere que las camisas de su marido sean consideradas las más limpias. El duelo verbal amistoso de los varones parece no dejar sitio a una mujer, salvo que ella sea el tema de conversación (Guinsberg, 1987).

En el melodrama filmico se presentan intermitentemente valores caducos, vacíos, represivos, con contenidos que rayan en la hipocresía y en los convencionalismos tradicionales del poder y de los intereses vigentes, como el presentar a la mujer abnegada, objeto de uso sexual, etc.

Y aunque los roles sociales se han representado de varias formas en el cine, se mantiene la línea donde las características tradicionales y típicas son: el hombre con conocimiento y experiencia en el trato hacia las mujeres, con gusto por la bebida, fuerte, manipulador, mujeriego, golpeador, violento; asimismo, se muestra el hombre caballero, galante, diestro en el arte de enamorar, que no maltrata a la mujer, que es honesto, respetuoso e impecable. Y, por otro lado, la mujer siempre en el hogar encargada del mantenimiento de éste y de la familia, de la educación de los hijos; además se presenta a la novia seria y educada merecedora de cualquier hombre honesto, misma que se someterá a la

aprobación de la familia; estas mujeres son contrarias a las mujeres prostitutas que no convienen a los hombres por su larga trayectoria en la vida.

Todo esto se representa o demuestra en las películas del llamado Cine Mexicano de la Época de Oro, que abarca aproximadamente las décadas de los 40 a 60, en donde los máximos representantes son: Pedro Infante (*A toda máquina, Qué te ha dado esa mujer, La oveja negra, Un rincón cerca del cielo, Nosotros los pobres, Ustedes los ricos, Pepe el Toro, Tizoc, El hijo desobediente, El enamorado, El inocente*, etc.) quien, a través de los años, sigue siendo un ídolo reconocido y vigente en la sociedad mexicana; Jorge Negrete (*Dos tipos de cuidado, Me he de comer esa tuna, Allá en el rancho grande*); Joaquín Pardavé (*Acá las tortas, El baisano Jalil, Una gallega en México, Como todas las madres, La niña de mis ojos*, etc.); Marga López (*Cuando los hijos se van, Mujer sin lágrimas, Salón México*, etc.); Silvia Pinal (*El inocente, Puerta joven*, etc.); Libertad Lamarque (*Mujer sin lágrimas, Escuela de músicos*, etc.); Arturo de Córdoba (*Paraíso robado*); Fernando Soler (*La hija del engaño*), entre otros.

Durante muchos años éstas películas han sido una guía para muchas personas que han formado sus ideologías, valores y creencias basándose en lo expuesto en ellas; sin embargo, actualmente la lógica de la cinematografía se ha modificado, pues se cree que lo presentado en las cintas es un espejo de lo que vive la sociedad, "es un retrato de la realidad", esto se ha denominado el Nuevo Cine Mexicano, que se desarrolló a partir de la década de los 90 a la fecha. Ejemplo de este tipo de cine son las siguientes películas:

SEXO, PUDOR Y LÁGRIMAS

Se narra la historia de dos triángulos amorosos, en donde se muestran algunos aspectos de la crisis que se vive actualmente en los matrimonios mexicanos, debido a los cambios culturales, sociales, tecnológicos y migratorios.

Uno de los matrimonios está integrado por Carlos y Ana, él escritor de una revista mantenido por su madre, y ella fotógrafa; la crisis que enfrentan es debida a que las demandas de cada uno son diferentes a las del otro y ninguna esta siendo atendida; Carlos solicitaba espacio físico, apoyo y una opinión crítica en

sus creaciones literarias, Ana por su parte, pedía atención a su persona y a su relación de pareja. Todo esto se había sobrellevado hasta el momento en que un amigo mutuo, Tomás, llega a visitarlos y sirve como facilitador para que la pareja exprese sus demandas de manera abierta y exija solución. A su vez Tomás llega de un viaje por Europa, en busca de un lazo afectivo que proporcione satisfactores a sus necesidades.

Por otro lado, Miguel y Andrea conforman el otro matrimonio, el primero publicista de una empresa con prestigio y la segunda ex-modelo y actualmente ama de casa; los principales conflictos que se presentan entre ellos son debido a la escasa comunicación, resultado de una serie de fracasos al intentar tener hijos, a esto se agrega una agresión de diferentes tipos o formas: verbal, no verbal y física. El triángulo amoroso se forma cuando encuentran a María, una ex novia de Miguel, y da pie a un momento de reflexión sobre el rumbo de su matrimonio.

En la trama se pueden identificar algunas escenas que ejemplifican la problemática que se ha estado mencionando en el capítulo dos tal como:

Falsas expectativas: Por un lado, se presenta la idea de casarse con el fin de formar una familia, procrear hijos, y tener una casa propia, lujos, comodidades, etc., pero este ideal se rompe al convivir más tiempo con la persona y los planes no resultan como se habían proyectado, por lo que la pareja se siente culpable.

"¿Te acuerdas cuando eras lindo y me tenías paciencia?, Me decías que me ibas a explicar el mundo".

"- Te quiero... - Yo también, ¿qué no es suficiente?"

"Nada nos satisface, sólo dura un instante y se va".

"- ¿A qué le tienes miedo? - A ti".

"Para ti todo es fácil, desaparezco cuando quieres, te apoyo cuando me necesitas, ya me cansé... de ser tu incondicional".

"¿Por qué no te vas con él?, Él sí tiene buen humor, sabe hacerte el amor... yo nunca podré hacerte el amor ni hacerte sentir como él".

"Siempre dijimos que mientras nos mantuviéramos lejos seríamos una excelente pareja".

"Deja de pensar sólo en ti".

"Si crees que estoy celosa estás loco, además ella no es de tu tipo, está flaca, no tiene una sonrisa envidiable ni una piel de aceite de coco".

"Ya no me impresiona tu seguridad ni tus teorías, ahora prefiero vivir con la gente que se equivoca".

"Veo con mucha tristeza que no cambias".

"Es una obsesiva... yo le puedo dar otra cosa y ella sólo quiere... lo que necesita es un amante y yo no soy... lo he intentado, pero ella siempre quiere más".

"- Es un egoísta. - ¿Apenas te das cuenta?".

"Estoy acabado... tú si me quieres ¿verdad?... abrázame, por favor abrázame".

"Para qué tienes a esta mujer tan maravillosa, ¿para enseñarla en las cenas con tus amigos, eso es el amor?, Sí, yo nací en una historia que no le interesa a nadie, sólo a los pájaros por eso apenas puedo vuelo".

Sexualidad: Se muestra que la pareja no comparte el mismo interés en este aspecto ya que alguno de los miembros considera que esto no es tan relevante para mantener un matrimonio y el otro cree que una pareja sin sexo no es pareja y exige un mayor contacto sin que esto implique necesariamente llegar al coito.

"¿Sexo, tú sabes lo que es eso?".

"Tu mujer no sabe lo que es un orgasmo".

"El sexo es la llave del mundo, yo no lo niego, soy una fanática del orgasmo, de esa pequeña explosión en la que puede encontrarse el sentido de todo... se trata de coleccionar instantes... Con él [Carlos] era todo muy raro, se excitaba sí, pero era como si no sintiera placer... había días en que estaba al pendiente de mí, tan sensible, me contaba tantas cosas... era un excelente amante en el aspecto sentimental, pero un fracaso en el técnico... lástima era un partidazo".

"Lo único que me pedía era que la tocara. ¿Por qué soy como soy?".

"Me acostaba con ellas porque en el fondo quería saber si todavía era capaz de enamorarme... bueno sí, me acostaba con todas por caliente... casi no hablábamos, nada más cogíamos".

"Ya que me quitaste el sueño voy a hacer un sacrificio".

"¿Saben lo que es eyacular y enseguida querer vestirse y largarse?".

"Me decía que eyacular era como sonarse la nariz".

"Siempre me lastimaba, nunca le importó o más bien nunca se enteró, siempre creyó que mis gritos eran de placer... mi vagina es demasiado estrecha... al principio me dolía mucho ya después nada, bueno si sentía algo, me sentía como muerta por dentro ahí echada mientras él subía y bajaba y me apretaba... pensaba que yo era otra mujer, que el cuerpo que Miguel penetraba no era el mío, era de una de sus amiguitas... y era entonces cuando yo lo miraba, miraba como gozaba y se veía tan hermoso".

Comunicación: Esta problemática es inherente a las dos parejas, debido a una "sordera aprendida" o bien a una negación constante de los conflictos existentes, donde no se daba la oportunidad de escuchar las necesidades del otro, si es que éste las expresaba.

"Llevo cinco años planchándote las camisas y no me puedes conceder una noche para hablar de algo, ¿qué sólo sabes hablar con tu secretaria?".

"¿Eso es normal, que no le hagas caso a tu mujer cuando habla?".

"Hace mucho tiempo que no hablamos".

"Hazme caso, tiras eso o me tiro yo por la ventana".

"Estuve gritando como loca... y tú como si no escucharas".

"Que fácil es echarle la culpa de todo a las pobrecitas mujeres... no, no, así no es el amor, en el amor uno se abre, se vuelve vulnerable de lo contrario no pasa nada, y lo que yo vi aquí hace un mes fue todo lo contrario, los dos tenían el armadura puesta, ¿ahora entiendes por qué se fue?"

Creencias culturales y religiosas: En este aspecto se presenta una lucha por romper los estereotipos de género que se han mantenido por décadas y que, actualmente, continúan presentes.

"El problema número uno de los hombres es el ego... ponle el cuerno".

"¿Por qué toleras que te trate así?".

"No es cierto, ellas sí hablaban, me contaban sus intimidaciones... y yo les contaba mis chistes, mis anécdotas, mis cosas de hombres o sea nada, eso sí cuando empezaban a indagar demasiado no las volvía a ver -a indagar - lo inepto, vacío y superficial que soy".

"Nuestro sexo tiene muy pocas ventajas, así que no nos queda más remedio que ser más hábiles que ustedes".

"No te abandones sólo te tienes a ti misma".

"Me casé con él sólo por el pasaporte... lo dejé... nunca había visto llorar tanto a un hombre".

"Hay tres tipos de hombres: 1) los que te prometen y no te dan nada; 2) los que te piden que seas una dama en la mesa y una puta en la cama y, 3) los que buscan una madre como quien pide limosna".

"Ellas no entienden que la monogamia nos hace infelices".

"Quieres ser fría y calculadora... porque quieres ser como ellos... para ir en contra de ti".

"Eres bonita".

Para las mujeres hay de dos "ser bonitas o desdichadas".

"Cuanto más admire un hombre a una mujer por sus éxitos, más difícil le resultará desearla. La nueva mujer es una fuente de impotencia masculina".

"Ahora resulta que yo tengo la culpa de que seas una ociosa, si tuvieras un hijo".

"Si de veras fueran sus amigos lo llevaría por lo menos a una *table dance*, ¿Cuándo te vas a despabilar?. Hay un mundo allá afuera".

"Carlitos, ¿tu mamá te mantiene?".

"Me regalaba una (muñeca) cada mes para alegrarme según él, siempre he querido un hijo, pero soy estéril... se ha de sentir culpable".

Economía: El principal punto a rescatar es algo que se ha convertido en ley: El que paga manda.

"-Me la pasé trabajando toda la noche para que te pueda seguir pagando el gimnasio, el salón... tu *Master Card* - Tú me malacostumbraste".

"Trabajo en una agencia de publicidad, uno tiene que sobrevivir... me casé con Andrea, tengo que darle ciertos lujos y mantener un nivel".

"Carlitos, ¿tu mamá te mantiene?".

CILANTRO Y PEREJIL

La trama de esta película gira en torno a un matrimonio formado por Carlos y Susana, quienes se encuentran en un período de crisis debido al poco contacto que tienen como familia, ya que él está absorto en su trabajo y el tiempo que le queda para dedicar a su esposa e hijos es casi nulo; ella por su parte reclama atención y tiempo para ella y los niños, y al no ser cumplidas sus demandas opta por la separación. Al estar separados, se presentan diversas situaciones que ponen a prueba en sus habilidades para llevar a cabo una relación de pareja, el replanteamiento de expectativas, la búsqueda de nuevas oportunidades y el aferrarse a no estar solo.

Al mismo tiempo se narra la relación de pareja de Nora (la hermana de Susana) y su novio Jorge, un joven dedicado a la música y en busca de sobresalir en este ámbito, esta pareja plantea una nueva percepción de vivir juntos, sin que esto implique necesariamente casarse, asimismo proponen que puede ser ella quien se encargue de la manutención del hogar mientras él se desempeña profesionalmente; sin embargo no dejan de solicitar la aprobación de los padres.

A la par se presenta el punto de vista de un psicoanalista sobre el rumbo de la familia contemporánea dentro de la sociedad y la eterna búsqueda de la felicidad en una "cultura sufridora" que padece el "síndrome de Marga López".

Falsas expectativas: Aquí se rescatan las idealizaciones sobre lo que implica establecerse como pareja y el desengaño de ello.

"¿Cuándo vas a dejar de pensar que existe el hombre perfecto?"

"Es lo malo de vivir tanto tiempo juntos, te vuelves como equipo para todo, dejas de ser tú o él, siempre los dos, te sientes obligado a apoyar a tu pareja aunque este diciendo puras estupideces..."

"La pareja es como la montaña rusa, te subes, gritas, te emocionas, y al final terminas vomitándote, pero ahí vas otra vez."

"Es terrible estar solo."

"No entiendo como dos cosas que se parecen tanto pueden ser tan diferentes."

"Tú siempre estás bien, a ti nunca te falta nada."

"... y uno sabe perfectamente bien cuando le toma la mano a una mujer, si va a funcionar o no."

"¿Qué tal que no le gustan mis pies o le choca que lea en la noche?"

"Siempre es lo mismo contigo, nunca puedes cumplir con tus responsabilidades."

"- ¿Y de qué van a vivir? –Cuando uno esta enamorado eso no importa."

"¿Por qué se separa la pareja?... [Hay] parejas que me platican que han fracasado, que no han logrado la felicidad... ¿De veras querían la felicidad?. Es muy dudoso que esto se pueda dar en una cultura como la nuestra tan sufridora... el síndrome de Marga López... en México pensamos que sufrir es disciplina olímpica, ya tendríamos muchas medallas... [todo esto sería] uno de los factores que inciden en la ruptura de las parejas."

"En el amor hay un proceso de encantamiento mutuo, cuando se rompe ese encanto el amor se lastima casi siempre en modo definitivo... Ana Karenina de pronto decide detestar a su marido por orejón, ¿Qué pasó?, ¿Le crecieron las orejas durante la vida matrimonial?. No, simplemente se rompió el encanto y lo vio orejón."

"¿Qué busca el hombre, qué busca la mujer en el amor?... estamos hablando de sexualidad... de genitalidad... de erotismo, y... de esta invención occidental que es el amor galante, el amor que si bien está cursando en nuestra cultura desde el siglo XIII, es en el siglo XIX, con el romanticismo, donde adquiere su plenitud y su condición trágica. En este ámbito la mujer espera el cortejo, espera los preparativos del amor... ¿Qué pasa en estos momentos de la post-modernidad y de una sociedad en crisis, hay tiempo para el amor, hay tiempo para ese contratiempo que es el amor...?. Las mujeres se hacen ese tiempo, los hombres cada vez se niegan más ese tiempo del amor, por lo tanto se niegan el amor..."

Sexualidad: Existe una preocupación constante, es algo latente, sin embargo, no se hace referencia directa al tema.

"En la época de los mamuts, el hombre tenía una sexualidad indomable, ilimitada... ¡suertudas!"

"Este país vive en una eyaculación precoz, permanente... es el síndrome de san se acabó, todo es rapidito, todo es importado desde el norte, ya no nada más 'fast

food', ahora 'fast sex' vamos a tener, ya nada más 'quick'... es la negación del amor. Domingo tras domingo vemos en esta ciudad en los hogares de clase media, la misma escena, la ceremonia del amor incumplida, el hombre que termina demasiado rápido... y quiere inmediatamente que Venus desaparezca, se disuelva en el aire, y quiere que aparezca Zague... ¿Qué es eso?"

"El cuerpo es el territorio del amor, pero aquí habrá que definir el concepto cuerpo... el gran escenario donde se cumplen sí las humedades, las erecciones, las transformaciones endocrinológicas, la secreción de determinadas sustancias que van provocando la química del amor. Pero no reduzcamos el amor a una mera química... el cuerpo es territorio, es escenario, es lugar, es el espacio, es el ámbito del amor, ahí ocurren todas las transformaciones, entre ellas algunas de índole química, otras de índole eléctrica pero todas ellas apuntan hacia la creación del milagro del encuentro del amor. Los cuerpos se encuentran en sus secreciones, pero también en sus sueños, en sus proyectos de vida".

Creencias culturales y religiosas: Existe un desacuerdo generacional en cuanto a los requisitos que deben cumplir tanto hombres como mujeres para relacionarse afectivamente, para vivir juntos, tener hijos, mantener el hogar, etc.

"Papá, con esto de la separación ¿Tú crees que nos volvamos a ver algún día?"

"Lo mejor de todo, todavía es soltero".

"- ¿Y tú crees que a esta criaturita le interese salir con una mujer... pues de mi edad?"

- ¡Ay! No seas dramática, después de todo hoy llegar a los cuarenta ya no es tan malo.
- ¡¡Treinta y tres!!"
- "- Los jóvenes de ahora son muy irresponsables.
- ¿Y nosotros qué? ¿Ya se te olvidó todo lo que hacíamos?"
- ¿Como qué?
- El camper. ¿Ya se te olvidó cuando agarramos el camper de mi papá y nos fuimos al campo?
- Eramos unos locos... un par de fogosos... no queríamos más que hacer el amor todo el día.

- Pero por lo menos estábamos comprometidos, había algo formal.
- ¿ No quieres que revivamos los viejos tiempos?
- ¿Con ésta cara?
- Aun así te ves bellísima".

" Le propuse matrimonio el 23 de mayo de 1958... Es que toda la vida te preparan para ese gran momento... Y tenía hacer lo mal. Tenía mil dudas y todas desaparecieron cuando me dijo que sí"

" - Todavía no me acostumbro a mi vida de soltero.

- Eres un tipo raro Carlos... cualquiera en tu lugar estaría dando de brincos"
- "- Oye Susa ¿Me llevas a Carlitos el sábado?
- Pero si quedamos que tú ibas a pasar por él.
- Si, ya lo sé, pero metí el coche al taller.
- ¿Por qué no lo metiste el lunes?. Siempre es lo mismo contigo, nunca puedes cumplir con tus responsabilidades.
- ¿Entonces no?...
- Pues si no te lo llevo no va al fut... y se muere de ganas.
- Gracias Susa".

"Después de oír hablar a mi mamá cinco minutos, me siento como retrasada mental por haberme separado".

"Estoy desecha, íbamos a casarnos y me dejó. Tengo muy mala suerte con los hombres, no me quise ir a vivir con él, yo sólo quería casarme... Para una no es tan fácil acostarse a la primera... Y es que una le pone mucho más que sexo, una se enamora, se apasiona, quiere hacer de ese encuentro algo especial, ¡qué brutas!".

"Es un buen partido... Imagínate lo que este hombre debe saber de las mujeres".

"Las cadenas del matrimonio son pesadas, por eso se necesitan dos para cargarlas". (Oscar Wilde)

"Todos fueron maravillosos y eso sí, muy cumplidores... A nosotros la crisis de la pareja nunca nos llegó, creo que en aquella época éramos más ardientes y románticos".

"- ¿ Tú crees que a Enrique le gusten las mujeres con senos estéticos?

- ¿Estás pensando en acostarte con él?!"

"Mira lo que me hiciste hacer... con tus falditas".

"De pronto la sociedad hace posible que las parejas se separen. Valida el divorcio, se da una segunda oportunidad a los enamorados, y todo ello se da en un ámbito más amplio en donde las rupturas son más graves... "

"¿Es posible el reencuentro de los que alguna vez se amaron?. Sí, si es posible, no necesariamente deseable, pero si es posible, muchas parejas se reencuentran a veces para bien, a veces para mal, y a veces por conveniencia y a veces por necesidad. En nuestra actual sociedad tenemos muchas de estas parejas que por razones meramente presupuestarias se reencuentran, los que me interesan son los que se reencuentran para bien, ellos tienen que considerar primero que los que se reencuentran ya no son los mismos, ya fueron al infierno y están de regreso, y tendrán que tramitar otra vez su amor... no es una garantía de durabilidad, en el amor no hay finales felices... será una tregua que durará lo que les dure la voluntad, la imaginación, el deseo..."

"Esta sociedad en crisis y devaluada, es el terreno menos propicio para que el amor dure".

Economía: Es un factor determinante, ya sea que facilite o bien limite, la convivencia dentro de la pareja.

"¿De qué vamos a vivir Jorge?"

"- Mamá, papito, Jorge y yo queremos decirles algo importante... tenemos unos amigos que se van a ir a vivir juntos.

- ¿De veras?... ¿Y eso?

- Unos que no conoces.

- Y ¿tienen de qué vivir?

- Bueno...

- Creo que el problema es que no se puede con todo y con los estudios.

- ¿Y si uno de los dos trabaja?

- Bueno, ¿A qué se dedica el muchacho?

- Creo que es músico.

- Músico... supongo que además trabaja en otra cosa."

- Lo que pasa es que no me late que me mantengas.
- Lo que pasa es que no quieres, es la verdad.
- Sí quiero pero quiero juntar dinero. Ya conseguí trabajo.
- ¿Ya ves?, Cuando uno de los dos no jala se acaba el concierto."

Al término de la película se ofrecen algunos comentarios que vale la pena que el lector reflexione:

"Al final del día todo se resuelve en la cama, nos acostamos, arreglamos las almohadas y los dos nos cubrimos con una misma cobija, la cobija es nuestra relación, una acogedora cobija que en realidad cubre el hecho de que dos personas estamos ahí dentro luchando por estar cómodos juntos. A veces me despierto y me doy cuenta de que no tengo cobija, entonces me jalo el pedacito que me queda libre y me acurruco junto a él".

"Es en ese momento cuando me doy cuenta de que abrazar a la mujer que cabe muy bien en tus brazos es lo mejor que te puede pasar, para eso tienes que luchar contra todo lo que se oponga en el camino, vale la pena".

"En una pareja lo que una busca es complementarse."

"Creo que el amor no tiene edades, creo que el amor hace rugir sus sirenas en cualquier momento, ¿Nada más Romeo y Julieta tienen derecho al amor, entonces los calvos nos vamos a quedar sin amor, ese será nuestro triste destino?. Todavía tenemos cuerpo, todavía tenemos derecho al amor, siempre y cuando entendamos que una cosa es lo bonito y otra la belleza".

EL SEGUNDO AIRE

En este filme se muestra una comedia romántica que reflexiona sobre la situación de la pareja actualmente dentro de la sociedad mexicana: la crisis matrimonial, la infidelidad, la rutina, la economía, etc.

Se presenta la historia de un matrimonio que vivió su noviazgo y juventud en la década de los 70, donde la forma de pensar que predominaba en esos momentos era de compromiso espiritual y emocional manteniendo la libertad

social ante todo, donde lo material pasaba a segundo término; sin embargo al paso del tiempo y con el surgimiento de necesidades económicas, principalmente las que se presentan en una sociedad capitalista, se dan cuenta de que no pueden mantener esos ideales y se sumergen en la rutina, las presiones, el tráfico y la monotonía urbana que van deteriorando la relación de pareja. Esta se conforma por un arquitecto, Moisés, que pretende sobresalir profesionalmente y obtener beneficios económicos que solventen la manutención de su familia; su pareja, Julia, es una profesora de comunicaciones y ex fotógrafa dedicada a su desempeño profesional y a su hogar. Ella se relaciona afectiva y sexualmente con un alumno, Ricardo, quien le recuerda los ideales de su juventud, al proteger las reservas ecológicas de su país; esto la lleva a replantearse como persona y como pareja.

Falsas Expectativas: Se muestra claramente el momento en el que la pareja, al hacer un recuento de las promesas dichas antes de establecerse como matrimonio, se dan cuenta que la mayoría de éstas se perdieron a través del tiempo y por dar prioridad a otras necesidades.

"- Que tal si nadie compra mis fotos.

- ¿Qué te pasa maestra?. Tus fotos por ésta (hace la señal de la cruz y la besa) van a estar un día en los museos más famosos de New York.
- ¿Yo una fotógrafa famosa en New York y tú un empleadete?
- Yo voy a ser uno de los arquitectos más famosos de México.
- Moy, ¿tú quieres ser rico?
- No, ¡yo lo que quiero es hacerte rico!"

"Moisés trabaja hasta tarde... siempre".

"¿Y qué... de eso se trata nada más, de pasársela a toda madre?"

"- Este lugar esta precioso, no es justo que lo destruyan.

- 'No es justo que lo destruyan', me cae que no tienes madre.
- ¿Ya se te olvidó de quien te enamoraste?. Esas cosas siempre me han importado Moisés.
- Mira Julia, no tenemos veinte años..."
- "- ¿Que te traes con ese Ricardo?

- No, ¿Qué te traes con ese chamaco?. Te conozco no te hagas, te encantan los hombres como él, soñadores, idealistas, inteligentes, guapos, tatuados."

"- Es todo lo que Moisés tiene.

- No, no es cierto, te tiene a ti Julia, ¿Qué no te das cuenta?. Eres capaz de hacer cualquier cosa por él."

"- Tú eres el hombre más maravilloso del mundo, nadie te conoce como yo Moisés.

- ¡Suertudota!."

"Hoy me doy cuenta de que se me había olvidado quién era yo, y no podía ver que algo en mí sigue vivo, que me da la fuerza para pararme aquí y decirles que vale la pena apasionarse por lo que uno cree."

Sexualidad: Hay una pérdida de interés sexual debida a la rutina, las presiones laborales, económicas y/o profesionales. Durante el noviazgo la prioridad se le da a las necesidades del otro, sin embargo, esto cambia en el matrimonio, donde las necesidades y gustos de cada uno imperan, y a la relación ya no se le da la importancia que anteriormente merecía, pues ya están casados y viven juntos.

"- ¿Alguna vez nos caímos de la cama haciendo el amor? - ¿Qué te traes perversa?"

"- Papá, ¿tienes problemas con la libido?"

- ¿Quién es esa?

- (Aparece Julia y Jimena, su hija, pregunta) ¿Así vas a salir?. Pareces mi abuelita.

- ¿Ya ves porque tengo problemas con la libido?."

"- ¿Tú quieres ser rico Moisés?"

- No, ¡yo lo que quiero es hacerte rico!. Órale un rapidín.

- ¿Aquí, otro?"

- En el baño."

"- No, Ricardo ¿Qué estás haciendo?"

- Quitándote los calzones.

- No, no, no, los calzones no.

- Perdón no es mi intención, ni es lo que estás pensando.

- No perdóname a mí no es mi intención tampoco, es que estos calzones están espantosos, son de algodón y parecen de mi abuelita... y no dañan la capa de ozono."
- "- Van cinco veces.
- Es que yo a partir del octavo entro en calor."
- "- El hecho de que traiga condones en su mochila no significa que los esté usando ahorita.
- ¿Entonces para qué chingados los quiere eh, para llenarlos de agua y luego aventarlos de la azotea?
- Ricardo ya es un hombre... A esa edad los hombres todavía tienen una vida sexual muy activa.
- ¿Qué me está queriendo decir?, ¿Qué insinúas, que nos hace falta sexo? ¿Eso quieres decir? 'Orita mismo arreglamos eso (se baja los pantalones). Órale.
- Que sutil eres Moisés... casi tengo un orgasmo."
- "... tú ya no la haces sentir."

Comunicación: En este caso la comunicación se mostraba escasa, pues el tiempo que pasaban juntos lo empleaban para avanzar en sus propias actividades laborales, y aún cuando uno de los miembros de la pareja intentara dialogar se enfrentaba con una mala interpretación de las intenciones que llevaba su comentario. Asimismo, se refleja una pérdida de interés por las actividades e ideología del otro.

"- Moisés ya viste el partido, ya viste la repetición del partido, ya viste el resumen del partido y ahora vas a hacer el análisis de cada jugada; perdóname, ¿estás haciendo un doctorado?

- Tú no entiendes la pasión futbolera.
- No Moisés, es que tú no entiendes la pasión. Para ti es gol, gol, gol...
- ¡¡¡Gooo!!!!
- Estoy hasta la madre de tener la televisión en mi cuarto.
- Espérate mi reina, ¿a poco te enojaste de veras?. Julia"
- "- Pa', ¿siempre haces así en chorrito?
- Sí ¿por qué?

- Aquí está, lo acabo de sacar del Internet. ¿Cuántas veces te levantas al baño en la noche?
- Qué te importa.
- Pa', lo estoy haciendo por tu salud, puedes tener problemas en la próstata.
- Y tú en la cabeza por estar tanto tiempo en el Internet."

"- ¿Y Julia no te espera en la noche? – No, no sé."

"En la Colonia no había teles y menos en las recámaras."

Creencias culturales y religiosas: En este filme, como en la mayoría, siguen siendo vigentes los estereotipos en cuanto al comportamiento, imagen y rol de género de las personas que conforman e integran una familia. Por un lado, se espera que la pareja se mantenga unida afectivamente sin importar los conflictos cotidianos a los cuales se tiene que enfrentar, pero por otro, pudiera creerse que después de tanto tiempo de estar juntos los lazos afectivos son reemplazados por la costumbre y la conveniencia.

"Ma', ¿Todavía se quieren?"

- ¿Así vas a salir?. Pareces mi abuelita (Jimena a Julia).
- ¿Ya ves porque tengo problemas con la libido? (Dice Moisés).
- ¿Qué tiene? No voy a ver a nadie.
- Ah, nosotros somos nadie.
- Sí, no... es diferente.

"No sé para qué quieres unos calzones que no te tapan absolutamente nada."

"- ...primero cógetelo, porque si no luego te vas a arrepentir y me vas a echar a mí la culpa.

- ¡¿Qué, cogérmelo así nada más?!
- Por eso te lo digo, porque no te atreves.
- ¿Y tú crees que él quiera?
- ...a esa edad lo que se mueva."
- "- Ricardo no te quiero volver a ver.
- ¿Por qué no?
- Porque no, porque si te veo no pienso y si no pienso pueden pasar unas cosas horribles... a mi edad y en mis circunstancias no puede gustarme.

- Pues entonces a mí tampoco puede gustarme y me gusta. Julia, me gustan tus ojos, me gusta tu espalda, hasta me gustan tus calzones... no me importa ni tu edad, ni tu marido ni nada, lo único que sé es que quiero estar contigo... Julia te ves hermosa.
- No te burles.
- Te ves guapísima.
- No te burles."
- "- ...es un jovencito.
- Por eso él es un pendejito y tú una mujer de casi cuarenta años, podrías ser su madre..."

"¿Tú te acostarías con un chamaco de veinte años?"

"- Ramsés dice que si te quiere no hay problema... Ramsés es un amigo del ICQ según él, las mujeres sólo podemos estar enamoradas de un hombre a la vez.

- ¿Qué edad tiene tu amigo ese?
- 12... pa' no seas chillón."

"¿Tú le darías un beso a alguien mucho más chica que tú?"

"¿A poco crees que tomando unas pinches fotos y poniéndote esas faldas hasta el cuello vas a salvar al mundo?"

"- Ese imbécil la estaba molestando... es tu cuñada.

- Mira gordo, trabaja en un sitio como este (table dance) se puede defender sola... Superman."

Economía: En este caso, la economía toma el papel principal, puesto que la trama gira en torno al dinero y ganancias materiales, donde por obtenerlo la gente sacrifica la amistad, los ideales propios, el matrimonio, la convivencia, el desarrollo profesional, etc.

"- Antes hacíamos lo que nos gustaba Moy.

- Antes éramos tú y yo gordo. Ahora somos un chingo, tu mujer, tu hija, la que viene, mis dos viejas; la vida es dura gordo... Mira, ese monumento va a pagar tu casa nueva, la mía, la de Martha y los próximos cien kilos de esa mierda que te fumas."

"Martha... quiero que cada vez que venga el Lic. Santibañez, te pongas la minifaldita esa que traías cuando la junta."

"Están pagando un chingo por este proyecto a sí que a repetir todo."

"- Ricardo, ¿él qué tiene que ver con todo lo que estamos hablando?"

- Él todavía puede gritar pendejadas en la calle, no tiene que partirse la madre para vivir, yo ya crecí.

- Ah si, eso justifica que te vendas para ayudar a esa gente...

- ¿Qué quieres que haga, que me ponga una florecita en la oreja y salga encuerado por el mundo gritando paz y amor?. Julia si no me vendo se acabó; adiós despacho, casa, club y la computadora de Jimena.

- Él tiene razón ma'."

"- Me he partido la madre trabajando toda mi vida, he sacrificado familia, amigos, las cosas que me gustaban para hacer esto y ¿todo para qué, para llenar mi cuarto de un montón de cosas horribles que después mi esposa va a tirar para convertir aquello en una terraza donde juegue canasta con sus amiga?. No, si de todas formas se van a deshacer de mi recuerdo, prefiero que sea una imagen a toda madre de mí, quiero volver a hacer las cosas que me gustaban, quiero mirar atrás y descubrirme en las cosas que haya hecho. - ¿Y qué piensas hacer, morirte de hambre?."

"- A quien ya no le gusta más que la lana es a ti ¿verdad?"

- Digo, alguien tenía que trabajar para mantenerte tus vicios."

4.2.3. Tipos de cine

El cine es el medio más adecuado para recrear el tiempo pasado, los hechos transcurridos en épocas anteriores, para reproducir los acontecimientos actuales y para crear, gracias al incomparable recurso de la imaginación, lo que puede llegar a ser del mundo futuro. Y se encausa de diversas maneras, produciéndose así diferentes tipos de películas que Alegria (1966) clasifica de la siguiente manera:

Spots Comerciales Fílmicos: El cual tiene a la propaganda comercial como motivo principal; el fin que se persigue por medio de este tipo de películas es difundir ciertas ideas a manera de que sean captadas en forma automática, como ejemplos de propaganda cinematográfica se pueden mencionar: bebidas alcohólicas, cigarrillos, pastas dentales, etc.

Reportajes Fílmicos Informativos: El propósito que se persigue con este tipo de documental es hacer la exposición cinematográfica de un tema real, es sobre hechos concretos presentados de un modo natural sin entrar en explicaciones sobre sus causas o consecuencias y responde generalmente a una finalidad informativa sin especificar la intención de la propaganda.

Documentales Creativos: El reportaje fílmico carece de profundidad estética de visión, el documental imaginativo o creativo por el contrario tiene su base principal en los problemas y contenido estético que en él se presentan.

Películas Educativas: Estos filmes están básicamente destinados a enseñar y todo lo que necesitan en su realización es claridad y lógica expositiva indispensable para ser comprendidas por un público cuya mente está en formación. En general, el montaje de los filmes educativos debe responder a un ritmo cinematográfico pausado u objetivo, ya que de ello depende que el espectador capte fácilmente el contenido pedagógico del mismo.

Noticieros: El noticiero es el equivalente cinematográfico de un periódico o más bien de una revista, que nos ofrece una imagen viva de los hechos y sucesos acaecidos durante determinado tiempo. En esta forma cinematográfica debe predominar la agilidad, tratando siempre de sintetizar en dos o tres imágenes un acontecimiento, una información y dar al público no sólo una reseña informativa sino motivos amenos de entretenimiento.

Películas comerciales: Estas películas son generalmente de largometraje con duración que oscila entre 45 minutos y 3 horas. En estos filmes encontramos muy diversas escalas de calidad desde aquella que carece de seriedad y de valores y que pueden considerarse como una degeneración del gusto cinematográfico, hasta películas que contienen un gran porcentaje de calidad en su realización tanto fotográfica, como de actuación, dirección, etc., pero que

carecen de ese requisito indefinible que hace que un filme, un cuadro, o una obra comercial trasciendan y se conviertan en una obra de arte.

Películas Artísticas: De acuerdo con el escritor mexicano José Revueltas puede decirse que el arte lo es, en tanto que condensa en una síntesis armónica la realidad de donde nace.

4.2.4 Géneros del cine

El cine se ha interpretado habitualmente fijando la atención en sus consecuencias para la sociedad, y según esto, los géneros atienden cierta necesidad de desahogo, de diversión y afirmaciones de valores ampliamente aceptados. Los géneros como parte del cine popular, pertenecen a la cultura, la importancia sociológica está en su función de determinante de las acciones.

Un género es un modelo cultural relativamente fijo, define un mundo social y moral, así como un entorno físico e histórico; por su propia naturaleza, por su misma familiaridad estimula la seguridad e identificación en el espectador. Es por eso que las películas de género rara vez son inquietantes, innovadoras o abiertamente atípicas.

Lo que nace como movimiento puede acabar como género establecido, evolucionaron lentamente y a partir de raíces relativamente claras, los géneros representan un tipo de evolución, una supervivencia de lo popular, poco a poco los comunicadores producen nuevas variantes, los públicos las aceptan o las rechazan lentamente; etapa a etapa va pasando de la secta a la denominación. Este desarrollo bastante lento de los géneros está íntimamente relacionado con las motivaciones abiertamente comerciales de sus comienzos.

Los principales géneros que se conocen del cine de acuerdo con Tudor (1986) son: filmes de acción, western (del viejo oeste), historias de miedo (terror) y comedias.

El Western, es una clase especial de fantasía en la que el público se identifica con el héroe, la violencia, cuya expresión suprema es la muerte, es uno

de los ejes dramáticos del western. Los caballeros andantes de los nuevos territorios (especialmente estadounidense) colonizados son los protagonistas.

Varios analistas franceses han dicho que su popularidad y desarrollo tuvieron mucho que ver con la necesidad norteamericana de afirmar su identidad nacional. La demostrada capacidad del medio para explotar la acción unida a este contexto geográfico e histórico idealizado la hace parecer tan importante como cualquier invocación a la "identidad nacional".

Filme de gánsters, éstas películas nacieron de la conciencia pública de hechos históricos, y curiosamente se sigue conservando poco estudiada.

El gánster es ante todo un hombre de la ciudad, el escenario se presenta deprimente en el período de Al Capone.

Estos filmes abundan en calles mal alumbradas y bares mugrientos; en reuniones para beber clandestinamente y habitaciones llenas de humo; en muelles y almacenes; en los omnipresentes anuncios de neón, y en esa arma móvil de la ciudad: el coche, las pistolas, los trajes, las brutalidades de la actuación cotidiana, es esencial para comprender este medio urbano.

Los personajes centrales procedían de la calle y volvían a ella para morir. El individualismo sobresale en estas películas, la sociedad se reduce a fiera y aterradora, y el gánster es quien se encarga de golpear a esta sociedad incomprensible. El gánster lucha en parte por sí mismo y en parte por el infierno, en realidad vive en un submundo.

El filme de horror, es considerado como el cine de obsesión, como la manifestación en el filme de los temores de la humanidad: condenación, posesión demoníaca, vejez, muerte, en suma, el lago negro de la vida.

Sobresale la capacidad de estos filmes para evocar un extraño mundo de luces, sombras y niebla. En su mayoría la primera escena es la fosa, con sus cruces y arboles sin hojas, enmarcar inmediatamente esta variante estilista. El tono visual de éste género proporciona una especie de línea base de misterio, y encima de ella, el argumento aumenta su esquema de impacto. Los personajes frecuentemente son bestias, monstruos de ciencia-ficción; y en este mundo claramente inspirado en la novela gótica, donde se encuentra al señor, al

campesino, el castillo y la aldea, el bosque y la montaña: en suma Transilvania. La sensación de misterio, de seres que acechan en la sombra, son el factor constante. La implicación emocional se localiza fundamentalmente en la tensión sobre el esquema narrativo, la tensión aumenta, se disipa gracias al shock y vuelve a aumentar a lo largo de la cinta.

Las películas de terror no ofrecen modelos sociales fijos, su imagen del mundo habla de explotación, del mal que trae la muerte y la miseria de los demás. El tema o esquema principal dice: persíguelo y destrúyelo.

4.3 La radio

*¡ La radio es una necesidad humana de comunicación!
La radiodifusión es un medio muy poderoso que debe
informar con exactitud y debe luchar contra la
ignorancia y la mediocridad (Garza, 1992).*

Se da el nombre de radio o radiocomunicación a un conjunto de procedimientos destinados a establecer comunicación por medio de ondas hertzianas y supone la existencia de una estación transmisora encargada de transformar el mensaje en una serie de impulsos eléctricos, y van de uno a más aparatos receptores que traducen estos impulsos y reconstruyen el mensaje transmitido.

Inicialmente las comunicaciones con ondas de radio se efectuaban por medio del telégrafo, valiéndose del código telegráfico compuesto de puntos y rayas (ondas de diferente duración), ya que los primeros aparatos eran incapaces de reproducir la voz humana. A fin de transmitir la voz se hizo necesario, pues, inventar el modo de impartir a las ondas de radio vibraciones que caracterizan las diversas palabras; ya que como promedio, el oído humano responde mejor a las frecuencias que varían entre 18.000 y 20.000 ciclos por segundo (audiofrecuencias), mientras que las ondas de la radio vibran a razón de 20.000 ciclos a millones de ciclos por segundo (radiofrecuencias).

El sistema de radio se conoce como modulación de amplitud (A.M.), su propósito consiste en hacer variar la amplitud de las ondas de radio frecuencia, a fin de producir ondas moduladas. Existe un segundo sistema de radiodifusión denominado modulación de frecuencia (F.M.), en el cual la amplitud de la onda hertziana permanece constante mientras que se hace variar la frecuencia.

Durante la década de 1920 y 1930, en los comienzos de la radiodifusión comercial, los fabricantes norteamericanos de aparatos receptores comenzaron a radiodifundir programas destinados a estimular la compra de sus productos. Muy pronto las diversas casas comerciales comenzaron a descubrir la eficacia del nuevo medio de propaganda; los propietarios de las emisoras cobraban entonces pequeñas sumas para compensar los gastos de transmisión, iniciando de este modo la era de la radiodifusión comercial. Durante esta época se inauguró también en los E.U.A. el sistema de transmisiones "en cadena", el que se utilizó especialmente para presentar discursos de trascendencia nacional o internacional. Con arreglo a este sistema, determinadas estaciones de todo el país fueron conectadas por medio de alambres telefónicos especiales, quedando en capacidad de transmitir un mismo programa simultáneamente (Enciclopedia Barsa, 1986). Apenas 21 años existen entre el inicio de las experiencias radiofónicas y el funcionamiento de la primera emisora regular con publicidad en 1920 (Vázquez y Aldea, 1991). En México fue en 1921, cuando se creó la primera estación de radio en la ciudad de Monterrey (Garza, 1992).

La propaganda (ideológica, política, higienica, etc.) de la radio se asemeja con la de la televisión, incluso muchos avisos que se transmiten en la radio, son el diálogo de los que se entregan en la televisión. Esto se da con pequeñas variaciones en los casos en los que resulta difícil la comprensión por ausencia de imagen. Esta situación inclina a pensar que el emisor supone que muchas personas a quienes se dirige el mensaje radial ven también la televisión y se busca entonces un beneficio marginal al evocar la imagen con sólo repetir palabras. Si bien la radio y televisión dirigen su estereotipo femenino a un público vasto de laxa homogeneidad, las frecuencias por categorías tabuladas muestran claramente que hay una cierta estratificación que el radio entrega (Sánchez,

1990). El soporte radiofónico otorga al mensaje publicitario características singulares. La ausencia de imágenes que aclaren o complementen exige un tipo de lenguaje de máxima concreción y expresividad. El medio no admite los textos vagos, genéricos o abstractos (Vázquez y Aldea, 1991).

Actualmente la radio penetra en el hogar al igual que la televisión, y por consecuencia, con una misma audición disfrutan millones de millones de personas, formando de esta manera gustos y opiniones en un porcentaje mayor y más intensamente que cualquier otro medio de difusión. Es un medio que se presenta como técnica de información de las masas, por su rapidez, su diversidad y su regularidad en la influencia de la opinión de la gente.

El público radioyente, varía desde un hombre solitario o la familia en su hogar, hasta la muchedumbre congregada en una plaza o en cualquier otro lugar de reunión pública, donde se instalan altoparlantes. Esto es porque la radio tiene una ventaja sobre los programas televisados y es que muchas veces se puede estar realizando otra actividad, a la vez que se puede estar disfrutando de un programa radiofónico.

La U.N.E.S.C.O le da una gran importancia a la radiodifusión como técnica de información de las masas y dice además que desde el punto de vista de las relaciones internacionales entre todos los medios de difusión, quizá es el que representa el papel más importante. En muchos países, como por ejemplo, Colombia, la radiodifusión se utiliza para la formación y educación de los campesinos, otros han incorporado a la radiodifusión a los sistemas educativos y han fracasado, debiéndose esto posiblemente a que los programas se limitan a la técnica comercial que no tiene como finalidad educar. En Latinoamérica en la mayoría de los países las emisoras son particulares y se sostienen con la propaganda, por lo que su principal finalidad es divertir mediante el halago de las bajas pasiones y desarrollo de mal gusto artístico.

Se puede ver en México un alto porcentaje de la programación es importada, lo que conduce a imitaciones extralógicas por parte del auditorio. Además, el personal que crea los guiones o argumentos de la programación cree que los que realiza corresponde a "lo que el público pide" dando por resultado un

porcentaje mayor de programación insulsa, mediocre y acultural (Tudor, 1975; en Jiménez y Rodríguez, 1997).

4.3.1 La influencia de la radio en el individuo

La radio ha encontrado diferentes formas de atrapar a la audiencia, una de estas es la confesada por Garza (1992), quien dice que es básico establecer un puente comercial en la programación, es decir, establecer una línea de interés entre la melodía que se acaba de tocar y la siguiente, teniendo en medio el puenteo, que se hace cruzando la atención del radioescucha entre la melodía y el comercial, abriendo un espacio atractivo que sirve de estímulo para continuar sintonizando. Para esto se hace un subrayado que enganche hacia el siguiente disco o factor programativo. En medio puede haber algo que llame la atención a la gente, como servicio: puede ser la hora exacta, una frase llamativa, un sonido especial, algo que aligere al comercial y al finalizar el corte, la presentación del disco que tenga cierta personalidad, no exagerada o que tenga un "algo" por qué voy a escuchar el disco (Miguelina, 1964).

La radio busca una identificación adecuada que da identidad, debe ser constante, como algo que deje saber al radioescucha qué estación está oyendo. Ya que se considera que la identidad es una base positiva de la comunicación porque ya no hay quien haga caso a alguien sin identidad, por más interesante que sea lo que pretende comunicar.

Un logotipo auditivo de identificación es siempre una forma de anclar audiencia porque se establece la identidad que busca el auditorio. Debido a que existe siempre un hambre de identidad en las personas que se satisface al darle una identificación adecuada cuando la gente dice: "Oigo... tal estación", con lo que muestra una identificación, bien sea juvenil, interesada en la noticia, madura, culta, actual, dependiendo el giro especializado de la radiodifusora (Garza, 1992). A continuación se muestra una lista de los logotipos auditivos de diversas estaciones de radio que se escuchan en el D.F. y Área Metropolitana:

- ◆ "XEB. La B grande de México" ◆ "F.M. Globo. Lo que quieres escuchar"
- ◆ "92.1 Universal. Golden Music. Prendida a tus sentimientos" ◆ "93.7 Estéreo Joya. La joya de tu radio"
- ◆ "101.7 Vox F.M. La gran experiencia" ◆ "95.3 La nueva Amor. Sólo música romántica"
- ◆ "100.9 Sabrosita. Fiesta tropical" ◆ "95.7 Total. El Politécnico en radio"
- ◆ "Objetividad Panorama Informativo" ◆ "105 Exa. La música exacta"
- ◆ "La Z salvajemente grupera" ◆ "Orbita 105.7 La visión del rock"
- ◆ "104.1 Radio Uno. La número Uno. A toda máquina" ◆ "98.5 Radioactivo. No está en el radio, está en el aire"
- ◆ "97.7 La estación" ◆ "92.9 Aquí suena la Ke Buena"
- ◆ "El Fonógrafo, música ligada a tu recuerdo" ◆ "103 Radio Fórmula. Líder absoluto en noticias, a la vanguardia informativa"
- ◆ "91.3 Alfa Radio, is my life. Tiene lo que a las otras les falta: Clase" ◆ "Radio Red. El toque mágico en su F.M."

Cuando el individuo tiene conectada la radio en su recámara experimenta la sensación de no estar solo, sino acompañado a su modo en su mundo particular. El programa radiofónico le atrae porque le presenta las siguientes características:

1. La forma de ser presentado.
2. El realismo que presenta y que no puede ser logrado por la prensa y las revistas.
3. El estar disponible en el hogar.
4. La asistencia a cualquier espectáculo está sujeta a condiciones especiales, como el que el individuo tenga dinero para asistir a la función de cine o para comprar la revista de su agrado, mientras que el oír un programa radiofónico no presenta este problema (Miguelina, 1964).

En relación con los efectos resulta fácil establecer una serie de argumentos pedagógicos con los que parece sencillo elaborar unas normas sobre los posibles efectos del consumo de la radio.

En el caso de la música, una misma pieza de música puede tener efectos diferentes en los distintos receptores, lo que a una persona le tranquiliza a otra le pone nerviosa. La búsqueda de una sencilla relación general entre la música y su efecto psicológico no ha tenido éxito hasta ahora. Una de las explicaciones con más aceptación ha sido que este tipo de relaciones se crea por el condicionamiento en la recepción individual (efectos asociativos de la música y los estados emocionales característicos del individuo) y por la combinación de la música e interpretación individual (por ejemplo, música militar: actividad, música lenta: tranquilidad) creada a lo largo de la historia y propagada por las instancias culturales (escuela, medios de comunicación). Esta relación de estímulo-respuesta está establecida emocional y cognitivamente por el aprendizaje, por la habituación o por condicionamientos más o menos perceptibles, y puede ser utilizada para provocar estados de ánimo y asociaciones (dependiendo del carácter específico del individuo) (Kagelmann, 1986).

Los planteamientos de la teoría del aprendizaje se caracterizan por un lado, por la argumentación de que existen vinculaciones asociativas entre la música y las relaciones estímulo-respuesta, que dan a la música un significado emocional (condicionamiento clásico); y, por otro lado, la formación de una conducta relacionada con la música mediante el reforzamiento, la supresión o el castigo, esto es, mediante reacciones diferenciales del entorno a la conducta existente (condicionamiento instrumental). El aprendizaje cognitivo (como el aprendizaje de conceptos y reglas) no aparece sólo en la enseñanza de la música, y es importante para los conocimientos sobre la música y la radio (Kagelmann, 1986).

La relación entre el efecto psicológico de la música y el estímulo musical es arbitraria, es decir, los límites son muy extensos donde se podría relacionar arbitrariamente ante una misma melodía con efectos distintos e incluso contrarios. Por ejemplo, la música ligera, de esparcimiento, tiene fundamentalmente efectos que despejan o mejoran el estado de ánimo, lo que no sorprende por su frecuente asociación con el tiempo libre. Se ha utilizado en el trabajo para mejorar la producción, rendimiento y aceptación; en la medicina también se ha utilizado con

fines terapéuticos, en el dentista reduce la sensación subjetiva del dolor (Kagelmann, 1986).

La radiofonía, produce efecto psicológico en el individuo, especialmente en el adolescente. Existen pruebas de que los episodios excitantes provocan aumento del número de pulsaciones y la expresión sanguínea (Miguelina, 1964).

Las estaciones de radio se manejan por la popularidad, entendiendo ésta como: lo conocido por muchos o por el pueblo, que se pueda decir que pertenece al pueblo. Los aspectos que se tienen en cuenta son: los tipos de popularidad; la horizontal (que se conozca dentro de la familia, amigos y conocidos de la persona que trabaja en la radio) y la vertical (que incluye el ámbito de millones que deben integrar una audiencia). Otra posibilidad para lograr la popularidad es calcular a través de las tablas estadísticas socioeconómicas que dan las clases "A", "B", "C" y "D" (niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, respectivamente), y las características del género, para poder elaborar la programación. Si se quiere captar una audiencia de adultos, se debe especificar si será de clase popular o de clase media o clase baja; con lo cual se va segmentando las posibilidades y determinando un área específica. Ejemplo: la unificación de audiencia se logra a través de unos cuantos temas, pero el más lógico y usado es el amor; el problema es, se ama siempre, pero no en la misma forma de acuerdo a las edades y los sexos. Aquí es donde entra la Psicología, ya que si se programa para el amor de nostalgia, serán temas de los abuelos y los padres; si se trata de amorío de ocasión, entonces será temática juvenil, rítmica y actual; si es amor tierno como lo es el infantil, será temática de padres e hijos, etc. El amor puede ser una temática muy amplia porque aparentemente el amor siempre es el mismo, pero tratado por un Juan Gabriel o por un Beethoven en la sonata "Patética", ya no es lo mismo (Garza, 1992).

Las preferencias estéticas por los tipos de música varían claramente en función de la edad y la formación: la música jazz y rock de los años setenta y la música beat y pop de los años sesenta se cuentan más entre las preferencias de las personas con una educación escolar superior; la música disco es igual de atractiva para las personas que han superado o se encuentran en la enseñanza

media que para las personas con estudios primarios; las canciones de moda aparecen el doble de veces entre las de las personas con estudios medios. Las personas con estudios medios aprueban casi todos los tipos formulados (desde "oyendo la música se puede soñar", hasta "cuando me siento solo me ayuda mucho escuchar música") en mayor proporción que las personas con estudios primarios (Kagelmann, 1986).

4.3.2. Influencia de la radio en la relación de pareja

La representación social de la relación de pareja que se transmite en las canciones y la que tienen los adolescentes es muy similar, principalmente las mujeres, es de tipo comercial y que es difundida a través de la radio y la televisión. Estos medios son los de mayor alcance y a través de ellos se difunden mensajes encaminados a mantener el status quo, y que refuerzan los papeles asignados para hombres y mujeres dentro de la sociedad (Aguilar, 1992).

En la letra, los mensajes, el sentido que se le da a la canción, las situaciones que se manejan y los valores que se transmiten, se busca establecer y conservar las pautas de comportamiento asignadas para el hombre y la mujer por parte de la sociedad. En el caso de la música y de las canciones que hacen referencia a las relaciones de pareja, se hace énfasis en los sentimientos, forma de amar, de vivir, metáforas para referirse a amores imposibles, etc., en donde se utiliza un lenguaje sencillo de fácil comprensión para que sean entendidas por todas las personas (Aguilar, 1992).

El anclaje, es decir, el sentido y significado que se atribuye a la relación de pareja, se manifiesta de manera muy estrecha en relación con los parámetros establecidos. Para los adolescentes, la relación de pareja implica un compromiso en el cual asumen y reproducen las conductas, actitudes, valores y normas, así como los papeles que son aceptados por la sociedad para el hombre y la mujer. Esto es, el hombre es el que toma la iniciativa en la relación, el que se encarga de cuidar a la mujer y que se ocupa de conseguir y proveer todos los recursos

necesarios para establecerse posteriormente en el matrimonio. La mujer por su parte, toma un papel más pasivo y dependiente en la relación (Aguilar, 1992).

Kagelmann (1986) considera necesario prevenir al público acerca de los efectos que puede tener la música ligera, pues fomenta una ideología y expectativas utópicas sobre la relación de pareja; lo que como ya se hizo notar es bastante perjudicial para ésta.

La música y las canciones que se transmiten a través del cine y la radio, manejan los conceptos e ideas de la relación de pareja predominantes en la sociedad, sobre todo en la música que se ubica dentro del ámbito comercial y que va dirigida principalmente a los jóvenes. En este tipo de canciones se hace énfasis en las relaciones románticas, se manejan situaciones ideales en las relaciones de pareja, o se habla de desamor y traición, también presentan modelos de hombre y mujer a los que se clasifica como buenos o malos según corresponda a los estereotipos que son aceptados o rechazados por la sociedad (Aguilar, 1992).

El mismo autor realizó un estudio comparativo con adolescentes de 17 años, hombres y mujeres, procedentes de escuelas públicas y escuelas privadas, donde se hizo un análisis de cómo las variables (escuela de procedencia y canciones que escuchan los jóvenes) influyen en la representación social que tienen éstos acerca de la relación de pareja, y encontró que existen diferencias entre hombres y mujeres y el tipo de música que escuchan, y por lo tanto, el tipo de representación que transmiten las canciones; pero no existen diferencias entre el tipo de escuela y el tipo de música que escuchan, la diferencia está entre hombres y mujeres, ellas prefieren la música romántica y ellos la música de moda, ambos gustan de José José y Juan Gabriel. Algunos comentarios extraídos de las entrevistas son:

Mujeres	Hombres
<ul style="list-style-type: none"> • "Cuando me pongo triste o tengo algún problema me pongo a pensar en la música, las canciones que más me gustan son las que tratan de despedidas porque en la secundaria yo tenía un novio y me acuerdo mucho de él". • "De Mijares una que dice que él es un hombre 	<ul style="list-style-type: none"> • "Si estás deprimido pones a Juan Gabriel, si te dejó tu novia pones a Juan Gabriel o a Vicente Fernández; si uno está herido algunas canciones llegan, como 'La nave del olvido'; si estás contento con tu novia escuchas 'Amar y querer' o 'Amor como el nuestro no hay dos en

<p>discreto porque después de haber hecho el amor nadie lo va a saber más que él, o sea que él nunca la va a traicionar al hablarle a la gente de eso".</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Hablan de la relación de pareja, en la de 'No hace falta' expresa lo que de veras ya se sabe que existe, que hace falta que la mire, que le mienta, que es mentira que no existe el amor, etc. Están muy bonitas todas las canciones, porque sí describen lo que es una relación de pareja". • "José José 'Amar y querer', es una definición muy bonita de la diferencia, dice que todos sabemos querer pero pocos sabemos amar, me gusta mucho por esa diferencia que hace tan concreto que podemos querer a todo el mundo, pero no podemos amar, muchas veces, a una sola persona, es muy difícil". 	<p>la vida".</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Hay música tropical romántica o música de grupos modernos que puede ser romántica". • "Si te sientes rockero pones Metallica, si te sientes decaído vas a escuchar new age, los Beatles algo que te levante el ánimo". • "A mí me hubiera gustado vivir en los 60's, cuando todo era rebeldía, todo era... un hippie, vino, droga, lo que quieras". • "Hay una canción que me gusta demasiado, creo que se llama 'Sexo y realidad': una pareja de jóvenes que se entregaron porque sentían o porque llegó el momento, y tuvo que venir un niño a sufrir las consecuencias; después no se llegaron a comprender, el chavo creció y siempre fue amargado según la canción, yo no. Amargado, por eso siempre te daba pena eso, nunca llegó a ser alguien".
---	--

La música ligera (jazz, pop, ranchera, romántica, boleros, salsa, cumbia, etc.) es la que está en constante contacto con todo tipo de auditorio, y es allí donde se ha encontrado con mayor frecuencia la difusión de estereotipos en una relación de pareja, y algunas personas toman como guía estas canciones para buscar y establecer su propia relación; sin embargo, como ya se mencionó repetidamente, las canciones no siempre responden a las circunstancias reales, sino que tratan, en su mayoría, de desamores, traiciones, olvidos y sufrimientos innecesarios por otra persona, o bien, se habla del amor ideal, ese que no existe, de la relación autosuficiente (que no requiere esfuerzos para mantenerse, que por sí sola va a proporcionar felicidad, protección, seguridad, etc.), teniendo los autores e intérpretes, como principal justificación, que el amor es así. No obstante, existen algunas canciones que no consideran que una relación implica sufrir, llorar, depender de alguien para ser feliz, someter sus necesidades personales a cambio de compañía, etc.

Para explicar detalladamente lo dicho anteriormente se realizó una exploración sobre los temas que a la gente le gusta escuchar y se siente identificada, dependiendo el momento que esté teniendo dentro de su relación de pareja. Los temas que se mencionarán más adelante se obtuvieron por medio de pláticas casuales e informales con jóvenes y adultos con o sin pareja, matrimonios establecidos, y personas divorciadas; donde se encontró que siempre existía una canción en especial por la cual sentían simpatía ya que consideraban que el intérprete estaba diciendo exactamente lo que ellos estaban sintiendo, también hubo personas que les gustaba el ritmo de una canción de moda y le restaban importancia a lo que está diciendo la letra de la canción.

Cabe aclarar que la búsqueda de este tipo de canciones se hizo tomando en cuenta la problemática que se presenta en la relación de pareja, y que fue abordada en el capítulo dos.

Dentro del tema de **falsas expectativas**, como ya se mencionó, si se comete el error de idealizar o engrandecer a la pareja, de creer que la relación es autosuficiente, de creer que la pareja es propiedad privada, que el sentir celos es señal de amor, etc., se pone en riesgo la relación; las canciones que se considera hablan sobre el tema, señalan que se podría vivir una de las siguientes situaciones:

SOLA

Intérprete: Edith Márquez

Necesito prepararme
 Ya que voy a estar sin ti
 Perder el miedo al silencio
 Dicen que es cuestión de tiempo
 Mas duele estar sola
 No quiero estar sola
 Necesito acostumbrarme
 Ya que voy a estar sin ti
 Los sentimientos que sobran
 Son los mismos que hoy se acaban
 Se vuelven heridas lo que eran caricias
 Sola, sola
 Resulta que me está cobrando
 El tiempo el hecho
 De haber vivido sólo para ti

DÓNDE ESTAN

Interprete: Sentidos opuestos

Pasan meses y cuento los días
 Tus recuerdos, mi melancolía
 Aquellas noches que soñamos
 Que juramos repetir
 Dónde están donde están
 Desde que no vienes a la casa
 Siento que me invade la nostalgia
 Viajando enamorados era cierto o no lo sé
 Qué quedo en tu interior
 Ese tiempo ocurrido no fue tiempo perdido
 Te di el corazón
 (coro)
 Dónde están

Y el velar tus pensamientos
 Me quedé vacía por dentro
 Porque hoy nada tengo
 Ya que voy a estar sin ti
 Tanto tiempo dedicado tú a tus cosas
 Yo de ti
 Y si al principio enamorados
 Terminamos siendo extraños
 Firmando con jueces
 Sin vernos las caras
 Sola, sola
 Me duele el hecho de quedarme sola
 Sola, pues yo vivía sólo para ti
 Con los recuerdos como herencia
 De un divorcio por sentencia
 Voy a prepararme para acostumbrarme
 Ya que voy a estar sin ti.

MENTIROSO

Intérprete: Ricardo Arjona

Yo no quería mentir, me hiciste
 mentiroso
 Hoy digo lo que tú quieres oír
 Como un acto piadoso
 Yo no quería huir, me hiciste un fugitivo
 Con tal de no reñir, me invento algún
 motivo
 Total que sigo siendo el mismo que yo
 he sido
 Y si es que soy distinto, lo soy sólo
 contigo
 Con tal de dibujarte en el rostro una
 sonrisa
 Mentir se hizo un ejercicio, soy un
 embustero
 (Coro)
*Una mentira que te haga feliz
 Vale más que una verdad
 Que te amargue la vida
 Una mentira hará crecer mi nariz
 A cambio de libertad y de aferrarte a mi
 vida
 Qué hago para que me entiendas
 Que si miento es porque nunca creerías
 Que en sitio donde esté
 Siempre estaré pensando en ti*

*Esas cartas, esas flores, detalles,
 Dónde están
 Las llamadas, las visitas normales
 Dónde están
 Esos labios que mataban a besos
 Dónde están
 Promesas dónde están
 Dónde están
 Esas risas, ese amor que vivía
 Dónde están
 Los paseos, los momentos, lo tierno
 Dónde están
 Nuestros cuerpos al estar ya de cerca
 Dónde están promesas, dónde están
 Siempre te entregaste con gran ilusión
 Siempre me entendiste, me diste calor,
 No comprendo porque ya te has ido y
 me faltas
 Ven amor
 En mi corazón, en mi corazón
 Ese tiempo ocurrido no fue tiempo
 perdido
 Te di el corazón
 Donde están...(coro)*

Qué culpa tengo yo del crimen y el
 castigo
 De creer que por amor dejamos de ser
 amigos
 Si te fijaste en mí, no fue por ser un
 santo
 Lo que te gustó de mí, hoy te provoca
 llanto
 Para qué firmo la guerra siendo sincero
 Mentir es una forma de decir 'te quiero'
 Con tal de no ser el blanco de tus
 peores enojos
 Miento como un enfermo y viéndote a
 los ojos
 (Coro)

En estas canciones se muestra que la persona está poniendo en manos de otro (a) su propio bienestar, que el enamorarse es una experiencia dolorosa y quizá un error que no se debe cometer en el futuro; asimismo, habla de que el amor es vivir por y para la pareja, y cuando se maneja de esta forma se puede provocar una relación destructiva, o bien, llegar al término de ésta, en donde uno o ambos miembros generan resentimientos hacia el otro. Otro tema que tratan estas canciones es el de los pactos implícitos, pues uno de los miembros puede esperar que se le satisfagan sus necesidades sin pedirlo, por lo que cuando no se cumplen sus deseos, se toma como una ofensa y/o una traición.

Por el contrario, las siguientes canciones tratan una relación donde debe existir una responsabilidad compartida, y aceptar que no existe la relación perfecta.

AMA Y COMPRENDE

Intérprete: Jonhy Ventura y Sergio Vargas

* Tomé la compañera de mi vida
 Y ella se hizo sueño en carne y huesos
 Amor multiplicado en mil cerezos
 Y dicha en cada instante repetida
 Pero no fue la miel muy duradera
 Y la ilusión cedió bajo el hastío

TE QUIERO TAL COMO ERES

Intérprete: José José

Nunca cambies por complacerme
 Por quererme retener
 Nunca imagines que te suceda
 Que yo te deje de querer
 Nunca pienses que te abandone
 No temas a mi ingratitud
 Tanto en las buenas como en las malas

Por qué ella no me entiende padre mío
 Y no soporto más aunque la quiera
 - A nadie le hace mal soñar un poco
 Ni realizar su sueño junto a ella
 Pero tu rumbo no ha de ser su huella
 Ni ella ha de ser tu brújula tampoco
 No es ella perfección, pues no es
 ensueño
 Es carne y sentimiento y no quimera
 Pero es una excelente compañera
 Y conservarla debe ser tu empeño
 (coro)

*Ama pero comprende
 que el amor sin comprensión al pasar el
 tiempo tiende a matar la inspiración
 Ama... (coro) (3)*

* La conocí perfecta e infalible
 Divina provisión de santa y pura
 Pero la realidad así no dura
 Porque es una tirana susceptible
 Me daba una dulzura inagotable
 Premiaba mis demoras con sonrisas
 Hoy de esa comprensión sólo hay
 cenizas
 Ahora es un engendro insoportable
 - Si pides tolerancia debes darla
 Y dar primero todo lo que pides
 Yo mismo he comprendido en estas
 lides
 Que tanto hay que entenderlas como
 amarlas
 Aquel que se enamora de ilusiones
 termina conquistando realidades
 Comprende hijo querido estas verdades
 porque al amor lo ayudan las razones
 (Coro) (4)

Te quiero tal como eres tú
 Ya no intentes nuevas modas
 Ni el pelo cambies de color
 Tú siempre fuiste mi vida entera
 Mi entrega entera por amor
 No trates ya de impresionarme
 Me puedes hacer enojar
 Así te acepto, así me gustas
 Como eres tú te voy amar
 Quiero saber si siempre
 Vas a ser la misma que yo conocí
 Espero que tú creas siempre en mí
 Tal como yo he creído en ti
 Dije te amo y es para siempre
 Pues nunca te voy a dejar
 Así te quiero, así me gustas
 Como eres tú te voy amar.

Estas letras, contrariamente a las anteriores, proponen un trato equitativo en la pareja, reconocer y aceptar las diferencias entre el propio ideal y los hechos, promueven la honestidad y la comunicación, ya que la falta de éstas es otro de los errores que con mayor frecuencia se comete y provoca conflictos y rupturas físicas y emocionales.

Las siguientes canciones expresan la necesidad de contar con las **habilidades de comunicación** adecuadas para evitar malos entendidos como los siguientes: creer que se conoce tanto a la persona al grado de adivinar lo que el otro piensa o siente y esto lleva a no querer escuchar a la pareja, crear apatía, utilizar la agresión, la indiferencia y/o los mensajes implícitos o con doble intención como medio de acercamiento, lo cual sólo genera un ambiente incómodo y hostil dentro de la pareja, así como insatisfacción.

TE CONOZCO

Intérprete: Ricardo Arjona

Te conozco desde el pelo hasta la punta
de los pies
Sé que roncas por las noches y que
duermes de revés
Sé que dices que tienes veinte cuando
tienes veintitrés
Te conozco cuando ríes y tus gestos al
amar
Sé de aquella cirugía que a nadie le
has de contar
Sé que odias la rutina un poco más que
a la cocina

Coro

Dime si él te conoce la mitad
Dime si él tiene la sensibilidad
De encontrar el punto exacto
Donde explotas al amar
Dime si él te conoce la mitad
Dime si él te ama la mitad
De lo que te ama este loco
Que dejaste en libertad

Reconozco lo que piensas antes que
empieces a hablar
Sé de tus 150 dietas para adelgazar
Sé que padeces de insomnio y que
fumas sin parar
Imagino esas charlas que en mi honor
han de entablar, y hasta sé que lo que
este viernes le has de hacer para cenar
Es que tanto te conozco que hasta sé
me has de extrañar
Dime si él ... (coro)
Y es que tanto te conozco que hasta

LO QUE TE QUEDA

Intérprete: Tito Rojas

Ayer me dijeron que de vez en cuando
Preguntas por mí
También me dijeron
'Yo la vi llorando cuando hablan de ti'
(Coro)
Si lo hubieras hecho antes de partir
Si lo hubieras hecho antes de sufrir
Hoy tendrías tanto tanto amor
Y sólo te queda
El hablar de mí
En mí ya no hay nada
Sólo apenas cosas que me hablan de ti
Que yo me pregunto
Cuando alguien me dice que lloras por
mí
(Coro)
Sólo te queda el hablar de mí
Y ahora preguntas por mí
Ayer me dijeron que preguntas por mí
Me estás buscando
Y hoy tendrías tanto amor
Ahora sufres porque no me tienes

podría jurar te mueres por regresar.

El tema de la **sexualidad** se presenta en la mayoría de las canciones o, por lo menos, implícitamente se habla de él, ya que como se mencionó anteriormente toda relación interpersonal conlleva un aspecto sexual, sin referirse precisamente al coito o relación sexogenital. No obstante, que dentro de la cultura mexicana la sexualidad sigue siendo un tema tabú, se habla de ella en un sentido sensual y romántico, pero al mismo tiempo es donde se deposita el valor moral de una persona, diferenciando entre géneros: el hombre adquiere categoría y popularidad, a mayor cantidad de experiencias, mayor reconocimiento social; por el contrario, a la mujer se le degrada cuando ha tenido experiencias sexogenitales fuera del matrimonio.

En las siguientes canciones se describe lo mencionado arriba respecto a la mujer:

MUJER ARAÑA

Intérprete: Nelson Díaz

Me envolviste despacio en tus tiernas
redes
Y me amaste en la forma que sólo tú
sabes
Me atrapaste en tu embrujo de mujer
ardiente
Con tu mirada y fría y tu cuerpo caliente
Como un niño indefenso caí entre tus
brazos y dejándolo todo cedí a tus
encantos
Permití que mi orgullo rodara en el suelo
Y bebí de tu néctar de miel y veneno
(Coro)
Te amo, soy tuyo mujer extraña
Soy siempre el que te acompaña
En tu loco mundo de mujer araña
Te amo, soy tuyo sin pretensiones
Acepto tus condiciones
Deseo que me ames y después me
devores
Reconozco tus tiras y tus devaneos
Y con gusto complazco todos tus
deseos
Cuando quieres tenerme te amo con
ganas
Aunque después preguntes
Qué hago en tu cama
Nuestro amor es locura en todo contexto
Una mezcla de furia, de miedo y de sexo
Al amarnos sentimos que el mundo se
acaba
Aunque después me digas que no ha
pasado nada
(Coro)
Ay tú me provocas a tarde, noche y
mañana
Ay tú me provocas
Que yo me vuelvo casi loco
Con tus encantos mi amor
Lo dejo todo sólo por tí
Dulce néctar yo quiero probar de tu
boca
Me tienes atrapado en tus redes

ELLA

Intérpretes: Luis Enrique, Hansel y Raúl

Amigos conocí a una mujer tan preciosa
Que por bella le di una rosa
Tiene los ojos azules tan lindos como un
reflejo del mar
Ayer caminando por una avenida
Al parar de repente en la esquina
Besé sus labios
Sentí que era mía aquella linda mujer
Ya llevo seis meses saliendo con ella
Es tan fácil de amar
Todas las noches la llevo conmigo a
pasear
Y la regreso temprano a su casa
Para que pueda soñar
Ella es tan dulce, tan frágil, inocente
Sin ninguna maldad
Está llena de amor, de cariño y de
sinceridad
Lo mejor que he tenido en mi vida
Lo puedo jurar
Amigo, esa a quien dices que amas
Es quien devora mi cuerpo en la cama
Una tigresa vestida de seda
Hambrienta por mí
Ella hace el amor como una salvaje
En cuanto al sexo ella es una insaciable
Me tiene el cuerpo gastado y cansado
De tanto querer
Ella hace tiempo es mi amante prohibida
Placer ilegal
Ni me atrevo, ni puedo, ni quiero
De sus garras escapar
Es un vicio que llevo en mis venas
Que no puedo evitar
Ella, la que aparenta ser dulce, inocente
Y sin ninguna maldad
Es la fiera que llena mi vida de felicidad
Ha logrado envolver a los dos
Que casualidad
Amigos, me alegro tanto que hayan
hablado
Atentamente a los dos he escuchado
Ahora les pido que escuchen muy bien
Lo que voy a decir

Sin condiciones soy tuyo

Después de tanto tiempo de estar
separados
Quiero decirles que al fin me he casado
Con una dama
Que un día muy lejos de aquí conocí
Yo imaginé que algo estaba pasando
cuando
Un día la vi caminando de brazos de
otro
Presente hoy aquí
Es difícil tener que aceptarlo
La vida es así
Ella, la que es tu novia tan dulce
Y tu amante hambrienta de placer
A que en las tardes
A oscuras a ustedes logró enloquecer
Hace años la hice mi esposa
Ella es mi mujer
Ella jura que nos quiere
Fingiendo cariño se apoderó de mí
Y yo la hice feliz sin saber la realidad
En la vida a veces se dan esos casos
Esa mujer me dejó con el alma hecha
pedazos
Jamás pude imaginar
Que con mis buenos amigos
Ella me fuera a engañar
Ella jura que nos quiere
Que sin nuestro se muere
En tiempos de antaño fue mi gran
querer
De ahora en adelante
Más nunca en mi vida yo la quiero ver

Por otra parte, se puede decir que no todas las canciones difunden una manera tan rígida de ejercer la sexualidad, existen otras que abogan por un nuevo punto de vista hacia la sexualidad, buscando que se reconozca la diferencia de género, pero en un sentido constructivo, es decir, ambos tienen necesidades físicas y emocionales que buscarán satisfacer por todos los medios existentes y no solamente por del coito; por lo tanto el valor de un hombre o una mujer no se encuentra sujeto a su desempeño sexual, asimismo se propone que exista

igualdad, los dos pueden tener un pasado, pero esto no es lo sustancial, sino la relación con sentimientos y la convivencia funcional. Estas canciones son una opción para que las personas en la actualidad adquieran otra perspectiva del valor de su pareja.

También se reafirma que son necesarios los juegos previos, los sentimientos, un ambiente físico agradable y tranquilidad emocional, para que el acto sexual sea placentero y satisfactorio, de no ser así existen probabilidades de que se presenten las disfunciones sexuales (que fueron descritas ya en el capítulo dos) que pueden afectar el desarrollo personal, por lo tanto se subraya la importancia de reconocer que el sexo no obedece a horarios, exigencias, obligaciones, personas, etc., sino a un deseo y/o sentimiento.

NOCHE DE BODAS

Intérprete: La selecta

Nos fuimos al hotel discretamente
Atrás quedó el banquete en su apogeo
Los brindis por los novios, de amigos y
parientes

El llanto emocionado de tu mamá
Y ya en la habitación te vi nerviosa
Es lógico al pasar de niña a esposa
Pero rompió tu llanto tan desoladamente
ahogada en los sollozos te oí decir:

Escúchame tienes derecho a saber que
En nuestro lecho no amanecerán
mañana Delicadas rosas rojas que
demuestren mi virtud

Coro

*Guardaste para mí es lo que importa
Intacto tu candor mi niña hermosa*

No tengo que saber cómo ni cuándo

No tengo que saber con quién o cuándo

Nada romperá el encanto

Cuando al fin te haga mía.

No busco la virtud donde otros hombres

Ni creo que ahora mi honor esté

manchado

Y si por un momento confieso que he
dudado

Ha sido porque hasta hoy lo habías
callado

Pero pensé yo no soy dueño

De tu vida en el pasado,

No me tienes que dar cuentas

Yo tampoco he sido un santo,

Y no lloro avergonzado

Guardaste para(coro)

Guardaste para mí tantas cosas bellas

Guardaste para mí

Un deseo incontenible de entregarte

Guardaste para mí, mi niña hermosa

Y eso es todo lo que importa

Guardaste para mí tus besos,

Caricias y otras cositas preciosas

Poco a poco va creciendo el sentimiento

Esta es mi noche de bodas, mi gran

noche

Vida mía yo te invito a que hagamos

PRIMERA VEZ

Intérprete: Ricardo Arjona

Despacio comienzo en tu boca

Despacio y sin quitarte la ropa

Mi cama no merece tu cuerpo

Virgen como el Amazonas

Mucho para un lobo cazador

Pero ideal para el amor

Despacio voy por tu corazón

Despacio y me detiene un botón

Mientras dicen "basta" me ayudas

Esa guerra en tu vientre

Entre el sigue y el detente

Que hacen decisivo el presente

(Coro)

También es mi primera vez

Pondré el concierto de Aranjuez

Para relajarnos juntos

También es mi primera vez

Siente como tiemblo ya ves

Tuve sexo mil veces

Pero nunca hice el amor

Despacio voy por tu cintura

Despacio y me detiene una duda

Si es que realmente merezco

Robarme a la niña

Y regalarte a la mujer

E inscribirme en tu ayer

(Coro) (2)

NO SOY AUTOMATICO

Intérprete: Tommy Olivencia

No sé que te pasa

Cuando me abrazas

Que quieres algo más

Sin comprender mi calma

No soy una máquina

Comprendo que es justo

Más que un exceso, una necesidad

Pero no es programable

No soy una máquina

Como todo humano yo

Tengo mi limitación

No soy una máquina

Ni funciona con un botón

Un derroche de besos, caricias y otras
cositas Mejores que te enseñaré esta
noche.

(Coro)
Yo no soy una máquina
Ni soy automático
Si no hay deseo esta vez
Es que no soy automático
Si tú no perdonas una demora
No piensas más que en ti
Y en tu ansia loca
No soy una máquina
No pienses que no te quiero
Mi amor es puro y sincero
Lo más natural
Es que en cada cual
Sea simultaneo el amor
No sé si es inexperiencia
O es problema de impotencia
La ruta final la debe marcar
El ritmo del corazón
(Coro) (2)
Piensa que el amor es fantástico
Pero no soy automático
Siempre te has creído que soy un robot
Y que funciono con un botón

Con respecto a las **creencias culturales y religiosas**, se ha comprobado que las canciones han sido el medio que, después de la TV, se ha encargado de difundir y mantener los estereotipos establecidos por la sociedad, es decir, las pautas comportamentales que como hombre o mujer se deben seguir para ser aceptado dentro de un grupo social, esto es aplicado por los diferentes *agentes de socialización* (que son la familia, la escuela, la religión, grupos de iguales y medios de comunicación – ver capítulo dos -); sin embargo, sólo marcan como asumir los roles sexuales, sin explicar cómo convivir en pareja, o sea, se ilustra que uno va a crecer dentro del seno familiar, que se cumplirán determinadas obligaciones y posteriormente se formará una familia, pero no se previene ni se instruye para lograrlo adecuadamente si, por ejemplo, la pareja elegida no cumple los requisitos que se solicitan, si se proviene de una familia señalada, si la posición económica no es conveniente, si no existe similitud o igualdad en el nivel cultural, etc., todo esto provoca grandes conflictos internos, debido a los valores y prejuicios tanto propios, como de la familia y sociedad: “los hombres no deben llorar, sólo las

mujeres porque son débiles", "si te puso casa, tienes hijos, no te golpea, qué más quieres, no puedes quejarte", "una mujer no debe rogarle al hombre", "si te engañó no merece tus lágrimas", "ese (a) no está a la altura de mi hija (o)", "mi hija está acostumbrada a las comodidades, ¿tienes con qué proporcionárselas?", "si ya tiene un hijo cómo te vas a casar con ella", "si ha engañado a muchos (as), por qué a tí no te lo va a hacer".

Algunos ejemplos de lo anterior son las siguientes canciones:

Y POR ESA CALLE VIVE

Intérprete: Carlos y José

Y por esa calle vive
 La que a mí me abandono
 Su mamá tuvo la culpa
 Pues ella la desanimó
 Y por esa calle vive
 La que a mí me abandono
 Su mamá tuvo la culpa
 Pues ella la desanimó
 Ella lloraba otro día por la mañana
 De un sentimiento que ella guardaba
 Se agachaba y sonreía
 Pensaría que le rogaba yo
 Mentira yo no le ruego
 Ese tiempo ya se acabó
 Ella lloraba... (se repite)

AMAR Y QUERER

Intérprete: José José

Casi todos sabemos querer
 Pero pocos sabemos amar
 Es que amar y querer no es igual
 Amar es sufrir
 Querer es gozar
 Es que ama pretende servir
 El que ama su vida la da
 El que quiere pretende vivir
 Y nunca sufrir y nunca sufrir
 Coro
*El que ama no puede pensar
 Todo lo da, todo lo da
 El que quiere pretende olvidar
 Y nunca llorar, y nunca llorar
 El querer pronto puede acabar
 El amor no conoce el final
 Es que todos sabemos querer
 Pero pocos sabemos amar
 El amar es el cielo y la luz
 El amar es total plenitud
 El amar no tiene final
 Es la gloria y la paz, es la gloria y la paz
 El querer es la carne y flor
 Es buscar el oscuro rincón
 Es morder, arañar y besar*

UN HOMBRE BUSCA A UNA MUJER

Intérprete: Luis Miguel

Que tenga un toque especial
 Que sea como es
 Un aspecto tan normal
 Que a veces ni la ves
 Que no sea un huracán
 Que nunca eclipse al sol
 Un aroma familiar
 Que sea casi miel
 Que sea tanto amor
 Que escribo en un cartel
 (Coro)
*Un hombre busca a una mujer
 Esa flor desconocida
 Que va como loca por la vida
 Es simplemente diferente
 Si tú la ves
 Más que amigo como hermano
 Ven entrégamela en la mano
 Yo soy un hombre y busco a una mujer*
 Un amor de juventud
 Sin trucos al hablar
 Brille bella con la luz
 Y con la oscuridad
 No es la luna, no es el sol
 Ni campo, ni ciudad
 Ella es ella porque si
 Porque ese es su papel
 Tan casi casi abril
 Que escribo en un papel
 (Coro)

VESTIDA DE BLANCO

Intérprete: Germán Carreño

Vestida de blanco y velo vestirá
 La niña que en aquella Navidad
 Quiso ser mujer en libertad
 Y toda su inocencia echó a volar
 Con un muchacho humilde
 De la vecindad
 Pero lo que la gente no sabrá
 Lo que no le conviene hacer saber
 Es que el hombre que aventuras da

Es deseo fugaz, es deseo fugaz
 El que ama no puede pensar...(coro)

El hombre que la convirtió en mujer
 No es el mismo que la llevará al altar
 De blanco vestirá
 Y flores llevará
 Y amor le jurará ante un altar
 Pero su corazón
 Mío será
 De blanco vestirá, de blanco
 De blanco vestida, la novia

Difícilmente se pueden encontrar canciones que expresen cómo se va a distribuir el dinero dentro de la pareja, tal vez basándose en el supuesto de que el amor lo es todo, los autores e intérpretes olvidan que la **economía** es un aspecto muy importante dentro de la vida en pareja, pues como también se aclaró antes, puede generar infinidad de problemas por falta de organización.

Actualmente, se ha desarrollado un nuevo conflicto dentro de la pareja debido a la incursión de la mujer en el área laboral, ya que ambos cuentan con ingresos económicos y, por lo tanto, pueden tomar decisiones en cuanto a los gastos, lo que provoca desacuerdos, resentimientos, frustraciones en uno o ambos miembros, o bien, generar una lucha de poderes que puede generalizarse en las demás áreas de convivencia.

La primera canción describe lo que se ha considerado desde hace años, que el hombre es quien tiene la capacidad de ganar y distribuir el dinero obtenido. Por otro lado, la segunda canción presenta lo que se debería realizar dentro de la pareja, organizar la distribución de los gastos, ordenándolos por importancia y considerando las ventajas y desventajas de este tipo de actividad.

DE QUE TE QUEJAS MUJER

Intérprete: Pepe Aguilar

De qué te quejas mujer
 De qué estás arrepentida
 Pa' qué te amargas la vida
 Si sabías como era yo
 Que me gustaba ser borracho y buen
 amigo
 Enamorado así soy, así he vivido
 De qué te quejas mujer
 Si por eso estas conmigo
 Y aunque borracho siempre he sido
 cumplidor
 Si tomo vino es que traigo pa' comprarlo
 Porque el dinero se invento para
 gastarlo
 De qué te quejas mujer
 Si soy hombre pa' ganarlo
 Y aunque borracho siempre he sido
 cumplidor
 Que me gustaba ser borracho y buen
 amigo
 Enamorado así soy y así he vivido
 De qué te quejas mujer
 Si por eso estas conmigo
 Y aunque borracho siempre he sido
 cumplidor
 De qué te quejas mujer... (se repite)

PESO SOBRE PESO

Intérprete: Salvador Flores

Mira Bartola
Ahí te dejo esos dos pesos
Pagas la renta, el teléfono y la luz
De lo que sobre
Coges de ahí para tu gasto
Guárdame el resto
Para echame mi alipús
 El dinero que yo gano
 Toditito te lo doy
 Te doy peso sobre peso
 Siempre hasta llegar a dos
 Tu no aprecias mis centavos
 Y los gastas que da horror
 Yo por eso no soy rico
 Por ser despilfarrador
 (Coro)
 Si te alcanza pa' la criada
 pos le pagas de un jalón
 Tienes peso sobre peso
 Aunque no pase de dos
 Guárdate algo pa' mañana
 Que hay que ser conservador
 Ya verás como te ahorras
 Pa' un abrigo de bisón
 Mira Bartola

Finalmente, es importante identificar algunas canciones que hablan de una nueva relación de pareja, donde se convoca a un trato igualitario, a no idealizar al otro y aceptar las diferencias que haya entre ambos, a conservar la comunicación como medio para evitar malos entendidos y las falsas expectativas, a establecer los límites necesarios entre los dos miembros y para con la sociedad así como en la economía, para con esto construir a diario una relación sana y funcional. Las siguientes canciones se muestran porque se considera que son actuales y representativas del tipo de pareja actual.

QUIEN DIRIA

Intérprete: Ricardo Arjona

Quién diría que el mink y la mezclilla
 Podrían fundirse un día
 Quién diría tú caviar y yo tortilla
 Quién diría
 Parece que el amor no entiende de
 plusvalías
 Tú vas al banco, yo prefiero la alcancía
 Yo oigo Serrat y tú prefieres Locomía
 Tú vas al punto, yo voy por la fantasía
 Parece que el amor no entiende de
 ironías
 (Coro)
Quién diría
Quién diría que son años
Los que ya llevamos juntos de la mano
Quién diría
Quién diría que lo importante
Es aceptarte y que me aceptes como
humano
 Si que te amo y que me ames es una
 ironía
 Que bendición la mía
 Despertar junto a ti cada día
 Yo trovador y tú estudiante de economía
 Tú con los números, yo con la filosofía
 Y aunque suene imposible en teoría
 Al amor le importan poco las utopías
 Dice la gente que tú y yo no hacemos
 compañía
 Por ser agua y aceite
 Que ironía
 Si fuésemos iguales que apatía
 No tendríamos de que hablar cada
 siguiente día
 (Coro) (2)

DETALLES

Intérprete: Oscar D' León

Ella vive contigo
 Es tu amiga, es tu mujer
 Es tu esposa y es tu amante
 Ella es todo un cuerpo fiel
 No le causes angustia
 No le hagas padecer
 Piensa que en algún
 Momento tu madre pudo ser
 Porque es mujer y merece respeto
 Y a ti te entregó la pureza de su vientre
 Y tienes que estar pendiente de los
 detalles
 Sácala, llévala al cine
 (Coro)
Cómprale un ramo de flores
Báñate junto con ella
Llévale la comida a la cama
Trátala con mucha ternura
Háblale con mucha dulzura
Porque ella merece
Que la trates así
Acuérdate del tiempo en que eran
novios
La llevabas al hotel
La invitabas a comer
La sacabas a bailar
Era tu única mujer
Ahora no puedes cambiar tu forma de
ser
Cada rato la llamabas
Y por ella preguntabas
Muchas veces fastidiabas
Sin motivo la celabas
Ahora no puedes cambiar tu forma de
ser
 (Coro) (3)

4.3.3. Tipo de programación

"Una estación de radio acierta por su capacidad de antología, por su capacidad de selección" (Garza, 1992, p. 87).

Se ha notado en los últimos años un cierto avance en la radio. Sin embargo, esto se debe en parte substancial a la necesidad particularmente de la radio, de público femenino. Se asiste a la introducción en dichos medios, de nuevas y más actuales temáticas ligadas a la problemática femenina y feminista: aborto, divorcio, cambio de relaciones de la pareja y entre padres e hijos, nuevo rol de la mujer en la sociedad, etc.

La programación es uno de los factores determinantes para que una estación de radio pueda hacerse notar en el área en que se transmite y ante el público que la escucha; los tipos de programación más frecuentemente en la radio contemporánea son el musical y el hablado o la combinación de ambos (Garza, 1992).

Se podría decir, que el espacio dedicado a estos temas es aún muy restringido, pero se observa un mejoramiento de la actitud general hacia el problema y por lo general se da en estaciones educativas como Radio Educación y Radio UNAM (Sánchez, 1990).

La radio ve en la mujer la herramienta más accesible para propagar una ideología predominante, lo hace dedicándole los espacios radiofónicos alienantes, justo en las horas que la mujer por las exigencias domésticas, permanece en casa. Tan sólo el enunciado de estos programas es altamente elocuente: a las primeras horas de la semana: "La cesta de la compra", recetas de cocina, concursos tontos carentes de contenido, consejos femeninos enfocados hacia la belleza, la moda, etc. A continuación habrá un intervalo musical aprovechando la ausencia de la mujer durante la compra; a su regreso, la mujer ocupada en la cocina, podrá instruirse, paulatinamente y de una manera subconsciente, con los programas deportivos, noticiarios sin interés, etc., y reservando el gran momento

de post-sobremesa para inyectarle el mejor de los productos radiofónicos dedicados a la mujer de una manera especial: "La Radionovela", que pondrá de manifiesto todos los valores femeninos de sensibilidad lacrimógena, sadomasoquista y alienación. Por supuesto que la mujer no tendrá oportunidad de escuchar programas radiofónicos interesantes que en ocasiones pasan al aire, puesto que éstos serán ofrecidos a horas en que los hombres pueden disfrutar de ellos, mientras que las mujeres se ocupan de la casa, todavía (Sánchez, 1990).

Si se tiene una estación noticiosa o deportiva: tendrá predominio masculino, porque el deporte ha acentuado siempre lo masculino, no importa que también las mujeres y las muchachas prefieran hacer deportes. Cuando se trata de una estación romántica, una estación de música sentimental, ahí podemos pensar que la programación será más femenina, no porque la mujer sea más o menos romántica que el hombre; pero la mujer se ha reconocido por tener más valor para decir que es sentimental, la mujer habla abiertamente de lo que siente, el hombre por el contrario a ocultado el estado emocional (Garza, 1992).

Actualmente, la programación más común y frecuente en las estaciones de radio son: las radionovelas, las noticias, el servicio público, deportes, donde se da solamente la hora y la temperatura, y los espectáculos (Garza, 1992).

En las estaciones musicales, hay otro factor que apareció como una "epidemia": los niños. No se pueden evitar ya que ellos, antes a los 7 u 8 años andaban vestidos de marineritos o andaban de corbatita de moño, muy peinaditos y muy engomados obedeciendo a papá o mamá. Ahora son unos vándalos y son dueños de la casa: televisor, radio, lavabo, todo, hasta el perro o el teléfono de uso común.

Garza (1992) utiliza un ejemplo para justificar lo anterior: Pericles, el gobernante griego, llamó a su hijo de 7 años diciéndole: "Hijo, tú eres el que gobierna a Grecia"... ¡papá, si apenas tengo 7 años ¡ y tú acabas de ser nombrado gobernador de Grecia"... Pericles dijo: "Lo que pasa es que yo gobierno a Grecia, tu madre me gobierna a mí y tú gobiernas a tu madre, en otras palabras, yo acabo haciendo lo que tú quieras" p. 91.

4.3.4. Tipo de música

Entre el tipo de música sobresalen básicamente las de música nacional e internacional. Entre las nacionales, encontramos que se trabaja el género tropical, ranchero, balada romántica, regional grupero; entre las internacionales está el dominio del género musical en inglés, tanto la música juvenil de rock como las que transmiten música adulta, ya sea del recuerdo o de catálogo de años anteriores y al mismo tiempo recientes (Garza, 1992).

Un género musical que se trabajó hace años y del cual quedan algunas programaciones es el del rock en español, que durante años impuso su estilo y dejó clara huella de su fuerza, prueba de ello es que muchas emisoras juveniles programan en nuestro tiempo música de rock viejo combinada con éxitos musicales del día (Garza, 1992).

Ningún género musical es un prototipo en toda su pureza, ya que se mezclan fácilmente los estilos de música en las programaciones dando por resultado perfiles a veces muy especializados. Tal es el caso de la música mexicana que tiene dos ángulos básicos: la música ranchera general, que tiene como base el mariachi y la música regional ranchera que se explota a través de los instrumentos locales de distintos ámbitos del país, como el acordeón, la marimba, etc. Asimismo, en la producción nacional de música está como elemento predominante en la reciente década un tipo de canción llamada "balada" o sea romántica, pero con un toque internacional, música que ha obtenido la preferencia máxima de la juventud y que equivale a la gran época del bolero romántico de los años cincuenta (Garza, 1992).

El hacer una evaluación de los Medios de Comunicación es una tarea difícil, ya que existen un sin fin de formas en las cuales el hombre se comunica: oral, escrita, corporal y gestualmente, entre otras; y para cada una de estas formas hay un medio que se especialice en difundir tanto información como diversión.

Encontramos que los medios cumplen diferentes funciones como son: educar, informar, divertir, entretener, proporcionar cultura y conocimiento, apoyar a la publicidad, vender, además de formar y mantener una determinada sociedad.

Entre los medios que han sido utilizados con mayor frecuencia están la televisión, la radio, el cine, las revistas y periódicos. Actualmente la Internet está ganando terreno en el ámbito de las comunicaciones.

De acuerdo con la literatura revisada, consideramos necesario tener precaución con respecto a los medios de comunicación, ya que se ha malinterpretado la utilidad de éstos, pues han llegado a considerarse como una necesidad, tanto que es común escuchar frases como: "Tengo que ver las noticias para estar enterado de los acontecimientos del mundo", "Si no compro mi revista ¿cómo voy a estar al día?", etc. Hemos olvidado que los medios de comunicación son sólo eso, una herramienta que nos puede acercar a los otros, por el contrario los hemos convertido en el "todo" que cubre todas nuestras necesidades. Un ejemplo de esto es el papel que cumple la televisión, para algunos es un intermediario entre la realidad y los deseos, para otros es la forma de obtener información, para otros es un entretenimiento, incluso para otros es el ser poderoso que reúne a la familia en horas de descanso y para una creciente mayoría es el sustituto de otra(s) persona(s), esto limita cada vez más las oportunidades para interactuar.

Posiblemente la gran justificación para la aceptación hacia los medios ha sido el sentimiento de pertenencia que nos proporcionan, pues aún cuando cada uno en su espacio pueda estar disfrutando de determinado programa, se comparte una afinidad que genera una identidad entre grupos, lo que facilita las oportunidades de desarrollo psicológico en el individuo, pues el saber que alguien más comparte el gusto por un mismo tipo de música, por ejemplo, incrementa las posibilidades de acercamiento entre personas.

No puede negarse que los medios de comunicación han significado un enorme paso para la tecnología y que los seres humanos nos beneficiamos con ellos; no obstante, en ocasiones abusamos de sus cualidades y, aún cuando fueron inventados para comunicar, los utilizamos para aislarnos del mundo, pues es más cómodo para la gente adquirir un aparato electrónico que compartir una tarde con alguien, ya que esto requiere someternos a juicios, valoraciones y críticas por parte de alguien más, y a veces nos consideramos poco competentes

para afrontar estas situaciones. Podemos invertir más en una televisión con determinadas características (pantalla plana, nitidez de imagen, calidad auditiva, comodidad, etc.), que en una persona con la que vamos a relacionarnos, pues aseguramos que la televisión nos va a durar muchos años y con sólo presionar un botón satisfacemos nuestras necesidades y no necesitamos que nos acepte; por otro lado, es indispensable esforzarse para mantener una buena relación, del tipo que sea, con otra persona pues esto implica satisfacer no sólo nuestras necesidades sino también las del otro.

Por otro lado, dada la gran influencia de los medios sobre la ideología de los individuos, encontramos que tienen un enorme control sobre la conducta, ya que es frecuente mirar a un grupo de personas vistiendo como lo indican los "expertos" de la moda o como su grupo musical favorito; recordemos el gran éxito que tuvieron grupos como Timbiriche, El Tri, los Beatles, o cantantes como Ricky Martín, Tatiana, Madonna, Elvis Presley, James Deen, Marilyn Monroe, o bien personajes de novelas como lo son actualmente Martín Ricca, Belinda, Anahí, Lorena Herrera, Thalía, etc.

Asimismo, es importante que se fomente la crítica constructiva con respecto a los mensajes que los medios de comunicación nos envían, pues una trampa de éstos es aparentar que no son responsables de los efectos que causan sobre las personas, diciendo que ellos sólo dan las opciones y cada uno elige lo que toma, por ello debemos reflexionar sobre los mensajes para no caer, en la medida de lo posible, en el autoengaño.

Otro punto para tomar en cuenta, es el condicionamiento que se pone en práctica al escuchar una canción; mirar una película, ver las telenovelas o leer una revista, pues no se trata más que de un manejo psicológico que involucra sensaciones y emociones, que estimulan a un individuo a recurrir cada vez más a este tipo de medios.

Finalmente, consideramos que los medios de comunicación no siempre se han utilizado de forma adecuada para fomentar la educación en todos los sentidos, pues es sencillo relacionar una película cualquiera y el ámbito escolar, y nos dará como resultado un gran rechazo y apatía. Por lo que creemos que puede

aplicarse muy bien la frase "Si no puedes con el enemigo, únete", y sacar provecho de las innumerables ventajas que nos ofrecen estos medios.

CONCLUSIONES

A lo largo de nuestra revisión teórica, hicimos referencia a la relación de pareja y a cinco puntos primordiales en cuanto a su problemática, las técnicas utilizadas en la terapia de pareja, la influencia de los medios de comunicación en los individuos y específicamente en la pareja; cada uno de estos aspectos arrojó datos harto interesantes, dignos de mencionarse.

Primeramente, ha de recordarse que el tema de las relaciones de pareja, puede ser muy difícil de abordar dado que abarca diferentes aspectos que tornan el asunto un tanto complicado. Por un lado, podemos decir que la pareja actual ha avanzado en cierto grado, por ejemplo en la búsqueda (de parte de ambos miembros) de una igualdad tanto en derechos como en obligaciones, es decir, libertad de expresión, campo de trabajo, espacios de diversión y esparcimiento, así como en contribución en las labores domésticas, cuidado y crianza de los hijos, administración de finanzas y recursos en el hogar y, contribución económica, por mencionar algunos aspectos.

Sin embargo, siguen observándose muchos puntos tradicionalistas, que pudieran considerarse obsoletos por obstruir el desarrollo adecuado y sano de la pareja; no obstante, continúan siendo vigentes y las más de las veces deterioran o limitan algunas relaciones, claro ejemplo de esto es el machismo o el feminismo extremistas e inflexibles, las rígidas pautas comportamentales en cuanto al rol de género, la pesada carga de culpas, frustraciones y resentimientos que se generan con la educación moralista y restrictiva.

Lo anterior pudiera parecer contradictorio, pero es precisamente la situación actual de la pareja, pues han sido diversos factores los que han originado tal estado, por ejemplo la situación económica (una mujer que antes se dedicaba únicamente a su hogar, ahora se ha visto obligada a buscar el sustento a la par con el hombre dada la crisis económica que atraviesa el país); la liberación sexual (que ha recalcado la necesidad de una satisfacción mutua); el reconocimiento de la existencia de los derechos humanos (la posibilidad de que cuando un miembro de la pareja es agredido, demande a su agresor); el aumento en la preparación académica de la población mexicana (ahora la mayoría de las mujeres saben leer

y escribir, y esto lo están utilizando para cambiar su vida); la posibilidad de una vida más larga para la población ha cambiado las expectativas sobre el comportamiento humano.

Todos estos cambios mantienen a las personas en una constante lucha entre actuar de una manera racional o sentimental, pues en general decidimos en forma irracional, basándonos en los sentimientos, pero luego caemos en la cuenta de que eso no es precisamente lo que demanda nuestra sociedad y terminamos comportándonos y cumpliendo con lo establecido moral y socialmente; por ello se considera que seguimos cargando un pesado costal lleno de costumbres, reglas y mandamientos sociales. De este modo, se puede decir que la manera de convivir entre los miembros de la pareja sigue manteniendo las reglas básicas que desde hace treinta años o más; claro ejemplo de esto es que la mujer puede ingresar al ámbito laboral siempre y cuando no gane más que el hombre pues se ven implicadas cuestiones de poder y una lucha constante por éste; al hombre se le pide que sea tierno, comprensivo y flexible sin llegar a ser etiquetado como afeminado, así como a la mujer que sea fuerte, inteligente y competitiva, sin tener que ser señalada de feminista y/o masculinizada; se espera que una pareja logre disfrutar el sexo sin culpas, sin que éste lleve necesariamente como objetivo principal la reproducción; se busca que hombres y mujeres acepten que una relación de pareja se construye y que en ésta habrá momentos agradables y satisfactorios, así como difíciles y frustrantes; y además entender, comprender y adoptar como estilo de vida que la pareja debe mantener una constante negociación, entendiendo ésta como un trato entre iguales.

Estas exigencias generan una serie de conflictos que se engloban en los rubros de falsas expectativas, comunicación, sexualidad, creencias culturales y religiosas, y economía. Para ejemplificar mejor lo dicho se le pide al lector que recuerde de las siguientes frases cuántas ha escuchado y/o cuántas ha repetido:

"Si no te mantiene ¿qué haces con él?"

"Yo quiero casarme, tener hijos y que me mantengan."

"¿Para qué estudias si luego te vas a casar?"

"Te querías casar, ahora te aguantas."

- "Los hombres no lloran, y menos por una mujer como 'esa'."
- "Ya sabes cocinar, ya te puedes casar."
- "Ella sabe cocinar, lavar, cocer, bordar, planchar, etc. Ésa sí es toda una mujer."
- "A la mujer ni todo el amor ni todo el dinero."
- "Ahora que ya te casaste tienes que trabajar de veras."
- "Para qué trabajas si tu marido te mantiene."
- "Cuando me pongas casa, coche y sirvienta, entonces me caso contigo."
- "¿Para qué trabajas si yo te mantengo?"
- "El hombre al trabajo y la mujer a su casa."
- "Ya ves por no estudiar."
- "Esa si es mujer no la que tengo en casa."
- "Si quieren azul celeste... que les cueste."
- "Él anduvo con muchas, sí sabe tratar a una mujer."
- "Esa anduvo con muchos, es una #?¿!\$%&!'."
- "¿Ahora si te dio permiso tu domadora?"
- "Fíjate bien si te conviene todavía estás a tiempo."
- "Si no te da hijos no sirve."
- "Hoy no bebo porque traigo mi freno de mano."
- "Allá viene tu chicutito."
- "Ya llegó tu marido de trabajar, dale de comer."
- "El hombre llega hasta donde la mujer quiere."
- "El amor te está volviendo tonto."
- "No andes de rogón (a)."
- "Cuando una mujer inteligente se enamora, se comporta como una estúpida."
- "El amor duele."

Para todas estas problemáticas, la Psicología conductual ha diseñado una serie de técnicas terapéuticas que ayuden a la población a resolver sus conflictos de una manera funcional. La vigencia de dichas técnicas ha sido un punto controversial, pues algunos puntos de vista contemporáneos afirman que son obsoletas dado el tiempo que han estado funcionando y que es necesario hacer revisiones para renovarlas y hacer nuevas creaciones; sin embargo, consideramos

que la problemática de las personas, sigue siendo la misma, ya que cambian los lugares, las épocas, las situaciones, pero no los conflictos; por ello las técnicas pueden seguirse utilizando, no como una receta a seguir fielmente, pero sí como una guía que facilite la elaboración de un tratamiento de acuerdo a la problemática de cada persona. Por ello Costa y Serrat (1995) mencionan que la teoría conductual reúne en sí las ventajas fundamentales de ser operativa, funcional, y orientada a la resolución práctica de los problemas, pero sobre todo, ofrece resultados prácticos no igualados por otros.

La terapia que se desprende de este enfoque es un sistema teórico-metodológico de tratamiento psicológico, activo, estructurado y limitado en cuanto a su duración; su tratamiento está basado en el postulado central del procesamiento de información: la manera en la que los individuos estructuran su experiencia, determina cómo se sienten y comportan (Zumaya, 1993).

En el trabajo realizado se encontró que las técnicas utilizadas con mayor frecuencia en la terapia de pareja son: entrenamiento asertivo, solución de problemas, terapia sexual, entrenamiento en habilidades de comunicación y la Terapia Racional Emotiva.

Aunque éstas técnicas siguen siendo efectivas, creemos que pueden complementarse con los múltiples inventos tecnológicos que se han realizado durante los últimos dos siglos y que están en constante contacto con las personas, influenciando de una u otra manera su comportamiento en las relaciones interpersonales, un ejemplo de ello son el cine y la radio que como ya se ha mencionado a lo largo de este trabajo tienen un gran efecto a nivel físico, psicológico y social.

El cine es la guía visual y la radio la auditiva de cómo expresar nuestras emociones, cómo vestir, comportarse, besar, tener relaciones sexuales, etc. En general es una adquisición de estereotipos.

Merece la pena decir que se ha dado un uso inadecuado de los medios de comunicación en la vida diaria, ya que de aquí los individuos adquieren una personalidad en menor o mayor grado, algunos van desde cómo hablar en público,

cómo vestir a la moda, como una forma de escape, hasta adoptar y seguir al pie de la letra la forma de vivir de "X" personalidad que aparece en los medios.

Creemos que los medios son una herramienta poderosa que se tiene que adaptar a las necesidades de cada persona para lograr una reeducación, pero para poder hacerlo es importante dejar de creer que los medios son indispensables para vivir, cuando lo que realmente hacen es facilitar la convivencia diaria.

Cabe aclarar que se analizó la influencia del cine y la radio debido a que son los medios con los cuales los mexicanos tienen mayor contacto, por medio de grabadoras, cassettes, discos compactos, radios portátiles, multicinemas, video club, la adquisición de películas 'pirata', la televisión, etc. Por el contrario el teatro tiende a ser elitista ya que son pocos los que pueden darse el lujo de asistir a ver una obra cualquiera que ésta sea.

Aun cuando la revisión es puramente del cine mexicano, en nuestro país se observa también el cine extranjero, particularmente el norteamericano, por ello consideramos que se debe hacer una revisión acerca de este cine, para comprobar qué tan "mexicano" es el comportamiento de nuestra sociedad que se rige por estereotipos hollywoodenses.

En el caso de la relación de pareja específicamente se ha encontrado que las personas toman como referencia lo que dicen las canciones o películas para formar sus expectativas de pareja y de este modo se crea algo utópico. Y hay que tener en cuenta que a mayor contacto con la realidad, se da una relación de pareja enriquecedora, por el contrario cuando se interna en la vida de los medios se pueden adquirir hábitos que perjudiquen la relación afectiva, por ejemplo en la relación de un ama de casa con el televisor, se da una reproducción, mas no una retroalimentación.

En términos generales; se puede decir que el enfoque conductual establece que los determinantes ambientales, situacionales y sociales ejercen influencia sobre la conducta; también parte del hecho de que la mayoría de las conductas son aprendidas y que pueden ser alteradas mediante procedimientos de aprendizaje; como puede observarse, el enfoque se basa en conductas que se

han aprendido o necesitan aprenderse y se hacen intentos para enseñar conductas (Kazdin, 1996).

Es por ello, que el terapeuta debe tomar en cuenta el tipo de música y películas que el paciente prefiere para poder echar mano de ellas. No se recomienda ninguna película o canción en especial porque las preferencias musicales o cinematográficas, así como la problemática varían entre cada individuo. De este modo será labor del psicólogo elegir y adecuar el medio de comunicación que se requiera en el tratamiento de cada caso.

Dado que los medios de comunicación son una herramienta, se deben tener en cuenta las múltiples posibilidades que ofrecen para dar un tratamiento efectivo en los conflictos de la pareja; en el cine y la radio se encuentra la prevención en tres niveles (primario, secundario y terciario) abarcando diferentes problemáticas psicológicas y sociales en relación con la pareja, como por ejemplo: el uso del condón, el rechazo a la violencia familiar, el fomento al trato equitativo dentro de la pareja, etc.

Sabemos que esto no es fácil, pero la experiencia se adquiere con la práctica, si no nos permitimos desempeñarnos libremente nos impedimos realizar una verdadera práctica de la convivencia, al no hacerlo no adquirimos una verdadera experiencia, no en el sentido de alcanzar una maestría en el arte sino en el de disfrutar la sexualidad, la comunicación, el entendimiento, en una sola palabra: la relación; pues siempre existe una duda en cuanto qué tan adecuado fue nuestro papel. Puesto que gran parte del cómo se relacionan las parejas tiene que ver con la aceptación de su propio cuerpo, ya que si uno no se ama y respeta, difícilmente se relacionará adecuada y funcionalmente con los demás; esto se manifiesta en la interacción diaria con las personas, especialmente con su pareja lo que de alguna manera va marcando las pautas de cómo vivirán o viven su relación.

En cuanto a la relación de pareja, cómo se va a dar un verdadero cambio si no hay una información adecuada, aún cuando estamos saturados de imágenes y sonidos que hacen referencia a la pareja en sí, pero no es clara la información y

surgen una serie de mitos, o bien es que no contamos con una actitud abierta para procesar y reflexionar sobre dicho tema.

El hecho de pertenecer a una cultura que exige reglas de comportamiento, ha servido de pretexto para que uno o ambos miembros de la pareja se victimicen o justifiquen por determinados comportamientos que finalmente llevan a un estado de conflicto entre ellos; por tal motivo, una posibilidad para la solución de esto es evitar la rigidez en dichas reglas.

Asimismo, la pareja ha de buscar un ambiente tranquilo, donde ambos se sientan relajados, y construyan una relación placentera ya que esto forma parte de las responsabilidades de cada uno, así como ser parte activa para lograr un buen desempeño sexual y por consiguiente alcanzar la satisfacción deseada o el tan ansiado orgasmo, el cual no debe entenderse como una obligación, sino como un derecho que puede uno tomar o no.

Para alcanzar lo anterior, la comunicación es una de las herramientas básicas y útiles para la convivencia diaria con la pareja; sin embargo, es la menos utilizada, debido a miedos (hacer el ridículo, a ser rechazados, a ser agredidos, etc.), resentimientos hacia la otra persona o hacia nosotros mismos, o porque ignoramos como hacerlo, y se va construyendo un muro, el cual nos sirve de protección en contra de todos los individuos con los que nos relacionamos y convivimos. Este comentario se expresa mejor diciendo que cada que evitamos comunicarnos con otra persona estamos echando un tabique más a nuestra pared (léase escudo), y llegado el momento la situación se torna tan difícil que la única forma en cómo logramos estar frente a frente con otra persona es a través de una pequeña ventana que nos permite mostrar sólo aquello que nos conviene en ese momento.

Irónicamente todos los seres humanos nos comunicamos diariamente a cada momento, pero la mayoría de las veces lo hacemos inadecuadamente, en vez de pedir exigimos, en vez de disculparnos nos ofendemos, al hacer una observación incluimos una crítica o un sarcasmo, y la lista para continuar es eterna y lo importante es que las personas empiecen a ser conscientes de esta situación y

poder modificarla de acuerdo a las características de la persona, a su contexto, a su historia personal, para que se logre una comunicación "adecuada".

Es importante recordar que necesariamente dentro de toda relación de pareja se debe dar un equilibrio en cuanto al tiempo que pasan juntos, ya que cuando no es así, es muy frecuente que surjan problemas (reclamos de no dedicar tiempo a estar juntos o tensión porque el tiempo que se dedica a la pareja impide que uno o ambos se desarrollen personalmente, entendiendo esto como: tener amigos, pasar tiempo con su familia, desempeñarse profesionalmente, etc.) y que se dé pie a problemas más complejos como son los celos, chantaje, agresión, trastornos somáticos, desintegración familiar, etc.

La libertad dentro de la pareja es muy importante, ya que cuando una persona tiene que realizar ciertas actividades por "deber" u "obligación", para que la situación con su pareja no se convierta en algo negativo, se van eliminando poco a poco las motivaciones para continuar con esta relación, en otras palabras los reforzadores cada vez son menos llamativos.

Por ello, siempre es recomendable que cuando una pareja se sienta confundida con su relación se detenga a reflexionar: "¿Qué quiero de mi relación de pareja?".

Con este estudio en particular, buscamos mostrar las pautas de reflexión que guíen al lector y le aporten líneas específicas de análisis en su vida personal. Así, esperamos que con nuestro granito de arena se contribuya a modificar en cierto grado la mentalidad social, pues puede sonar muy repetitivo en el ámbito académico o científico, pero tal vez no lo sea así en los niveles bajos tanto cultural, como económicamente, por ello queremos que nuestra aportación vaya más allá de cada lector, que se extienda, quizá de un simple comentario surja la duda que impulse a cada uno a indagar sobre sí mismo y su relación de pareja. Estamos seguras de que sí se presentan cambios en la mentalidad de los lectores y estas líneas son la mejor prueba de ello.

BIBLIOGRAFIA

1. Aguilar, A. (1992). ***Representación social de la relación de pareja en adolescentes***. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
2. Aguilar, E. (1993). ***Formación de repertorios básicos en parejas jóvenes a través de la tecnología audiovisual en video. Una alternativa cognitivo-conductual***. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
3. Aguilar, K. E. (1987a). ***Asertividad, ser tú mismo sin culpa***. México, D.F.: Pax.
4. Aguilar, K. E. (1987b). ***Cómo elegir bien a tu pareja***. Colombia: Pax.
5. Alegría, N. J. (1966). ***Impacto psicológico del cinematógrafo en los adolescentes***. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D.F.
6. Alvarado, M. J. E. & Sánchez, S. L. (1997). ***La evaluación de los valores y principios familiares que influyen en las nuevas relaciones de pareja***. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
7. Alvarez-Gayou, J. (1996). ***Sexualidad en la pareja***. México, D. F.: Manual Moderno.
8. Anguiano, S. (1990). ***La elaboración de un instrumento para la detección de repertorios conductuales. Una alternativa cognitivo-conductual***. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
9. Argumosa, Z. A. & Cervantes, N. F. (1997). ***Algunas aportaciones de la psicología a la actividad deportiva***. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
10. Aumont, J., Bergala, A. Marie, M. & Vernet, M. (1983). ***Estética del cine***. México, D. F.: Paidós.

11. Bahena, M. (1978). **"Análisis de contenido de los valores en una película mexicana"**. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
12. Barragán, F. (1991). **La educación sexual**. México, D. F.: Paidós.
13. Bellak, L. (1992). **Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia**. México, D. F.: Manual Moderno.
14. Blanco, S. & García, M. (1998). **"Etapas del ciclo vital de la familia y la pareja"**. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
15. Bonet, E. Dols, J. Merceder, A. & Muntadas, A. (1980). **En torno al video**. Barcelona: Gustavo Gili.
16. Bresard, S. (1975). **La pareja sin hijos**. España: Mensajero.
17. Buela – Casal, G. & Caballo, E. V. (1991). **Manual de psicología clínica aplicada**. México, D. F.: Siglo XXI.
18. Bueno, M. (1985). **Relaciones de pareja: Principales modelos teóricos**. Bilbao: DDB.
19. Burns, D. (1991). **Sentirse bien**. España: Paidós.
20. Caballo, E. V. (1991). **Técnicas de modificación y terapia de la conducta**. México, D. F.: Siglo XXI.
21. Caballo, E. V. (1991). **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**. España: Siglo XXI.
22. Casian, N. (1983). **"Representación publicitaria de los roles sexuales"**. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D.F.
23. Castaño, C. y Palacios, S. (1996). **Salud, Dinero y Amor. Cómo Viven las Mujeres Españolas de Hoy**. Madrid: Alianza Editorial.
24. Cía, A. (1995). **Trastorno obsesivo-compulsivo y síndromes relacionados**. Buenos Aires: Ateneo.
25. Cohen-Séat, G. & Fougeyrollas, P. (1967). **La influencia del cine y la televisión**. México, D. F.: FCE.

26. Consejo Nacional de Población (1982). *Educación y Sexualidad*. (4), México, D. F.: Autor.
27. Costa, M. & Serrat, C. (1995). *Terapia de parejas*. Madrid, D. F.: Alianza.
28. Covey S. R. (1995). *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*. Paidós: México.
29. Craighead, W.; Kazdin, A. & Mahoney, M. (1984). *Modificación de conducta*. Barcelona: Omega.
30. Crooks, R. & Baur, K. (2000). *Nuestra sexualidad*. México: Internacional Thompson.
31. Curran, J.; Gurevitch, M. & Woollacott, J. (1981). *Sociedad y comunicación de masas*.
32. De la Roz, A. (1991). *Sexualidad Humana. Algunos aspectos de educación sexual*: Universidad Autónoma Metropolitana, Campus Xochimilco, México.
33. Delgado, F. (1983). *La terapia de conducta y sus aplicaciones clínicas*. México, D. F.: Trillas.
34. Díaz, A. R. (1998). *"Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
35. Dmytryk. (1995). *El cine: conceptos y práctica*. México, D. F.: Limusa.
36. Ehrlich, M. I. (1989). *Los esposos, las esposas y sus hijos*. México, D. F.: Trillas.
37. Ellis, A. & Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. (2) España: DDB.
38. Enciclopedia Británica Barsa (1986). (12), México: Editora Mexicana.
39. Estemov, M. (1992). *Los medios de comunicación y la construcción de la hegemonía*. México, D. F.: Trillas.
40. Esteva, T. N. (1992). *"Relación de pareja"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
41. Fromm, E. (1986) *El arte de amar*. Buenos Aires. Paidós.

42. Galván, G. N. (1998). *"El dinero como medio de poder"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
43. Gallardo, S. G. (1997). *"Propuesta cognitivo-conductual para desarrollar relaciones de pareja funcionales"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
44. García, E. (1974). *El cine y su público*. México, D. F.: FCE.
45. Garfield, S. L. (1997). *Psicología clínica, el estudio de la personalidad y la conducta*. México, D. F.: Manual Moderno.
46. Garza, R. (1992). *La radio actual*. México D. F.: Edamex.
47. Goldfried, M. (1996). *De la terapia cognitivo-conductual a la psicoterapia de integración*. España: DDB.
48. Gómez, A. A. (1999). *"Una propuesta de intervención para mejorar las relaciones de noviazgo en parejas adolescentes"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
49. González, L. G. (2000). *"Estructura familiar y machismo en la etapa del ciclo vital 'matrimonio sin hijos' en las familias de clase media urbana"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
50. González, F. K. & Tovar, G. R. (1994). *"Un análisis sobre la supuesta participación masculina en el trabajo doméstico"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
51. Guinsberg, E. (1987). *Publicidad: manipulación para la reproducción*. México, D. F.: Plaza y Valdés.
52. Gutiérrez, A. M.; Ruiz, G. R. & Velázquez, M. M. (1992). *"La participación masculina en el trabajo doméstico: análisis en el sector paraestatal"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.

53. Guzmán, M. J. (1989). *"Estudio exploratorio de los principales conflictos de los cónyuges de la clase media en el D.F."*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
54. Hawton, K. (1988). *Terapia sexual*. México, D. F.: Doyma.
55. Hernández, G. J. (1974). *"Una aproximación al estudio de los medios masivos de comunicación y su papel en el control de la conducta social"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México, D. F.
56. Hernández, A. D. (2000). *"Elección de pareja"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
57. Icaza, C. (1999). *Cuando tu príncipe se convierte en sapo*. México, D. F.: Pax.
58. Jiménez, A. S. (1996). *"Análisis psicológico de la imagen de la mujer a través del cine mexicano"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México, D. F.
59. Jiménez, R. R. & Rodríguez, V. R. (1997). *"Algunas consideraciones acerca de la influencia que los medios de comunicación masiva tienen en la identidad, autoconcepto y autoestima del adolescente"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México, D. F.
60. Juárez, D. & Moreno, M. (1995). *"Actitud hacia una doble jornada de trabajo femenino, y la relación de pareja"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
61. Kagelmann, H. (1986). *Psicología de los medios de comunicación: Manual de conceptos básicos*. Barcelona: Herder.
62. Katchadourian, H. (1972). *Las bases de la sexualidad humana*. México, D.F.: Continental.
63. Kaufman, M. J. (1989) *Characteristics of behavior disorders of children and youth*. Merrill: Columbus.

64. Kazdin, A. E. (1983). *Historia de la modificación de conducta*. España: Desclée de Brouwer.
65. Kazdín, A. E. (1996). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones teóricas*. México, D. F.: Manual Moderno.
66. Kendall, P. & Norton-Ford, J. (1988). *Psicología clínica*. México, D. F.: Limusa.
67. Kuhn, A. (1991). *Cine de mujeres*. Madrid: Cátedra.
68. Ladoucer, Bouchard & Granger. (1981). *Principios y aplicaciones de las terapias de conducta*. Madrid: Debate.
69. Lara, N. S. & Jaramillo, G. M. (1996). *"Una alternativa asertiva para la educación de la sexualidad"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
70. Leitenberg, H. (1982). *Modificación y terapia de conducta*. Madrid: Morata.
71. Lemert, J. B. (1983). *Después de todo... ¿Puede la comunicación masiva cambiar la opinión pública?*. México, D. F.: Publigráficos.
72. Lilliana, C. M. (1998). *"Incidencia del machismo y su relación con la estructura familiar en la etapa del ciclo vital con hijos adolescentes"*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
73. Llavona, L.M. & Carrasco, M.J. (1988). Tratamiento de un caso de pareja. En: Maciá, A.D. & Méndez, C. (Ed.), *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta*. (227-247). Madrid: Pirámide.
74. López, S. F. (1995). *Educación Sexual de Adolescentes y jóvenes*. España. Siglo XXI.
75. Luna, L. N. & Méndez, L. R. (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. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
76. Mahoney, J. (1983) *Cognición y modificación de conducta*. México: Trillas.

77. Martínez, F. (1988) Tratamiento de algunas disfunciones sexuales. En: Maciá, A.D. & Méndez, C. (Ed.), *Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta*. Madrid: Pirámide.
78. Martínez, T. M. (2000). "*La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja*". Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
79. Masters, W. & Johnson, V. (1981). *Incompatibilidad sexual humana*. Buenos Aires: Intermédica.
80. Mc Cary, M. (1996). *Sexualidad humana*. México, D. F.: Manual Moderno.
81. Meichenbaum, D. (1987). *Prevención y reducción del estrés*. España: DDB.
82. Meichenbaum, D. (1988). Terapias cognitivo-conductuales. En: S. L. Jay & P. J. Garske (Ed.), *Psicoterapias contemporáneas, modelos y métodos*. (331-362) Bilbao: DDB.
83. Miguelina, E. (1964). "*Incidencia de los medios de difusión en Psicología de los adolescentes*". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
84. Monterde, J. E. (1986). *Cine, historia y enseñanza*. Barcelona: Laila.
85. Moreno, D. L. (1997). "*Las falsas interpretaciones en la relación de pareja: una propuesta preventiva cognitivo conductual*". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
86. O' Neill, N. & O' Neill, G. (1976). *Matrimonio abierto*. México, D. F.: Grijalbo.
87. Panizo, S. (1996). *La inmadurez de la persona y el matrimonio*. España: Universidad Pontificia de Salamanca.
88. Phares, J. E. (1996). *Psicología clínica. Conceptos, métodos y práctica*. México, D. F.: Manual Moderno.
89. Plana, I. (2000) "Así se arreglan otros pueblos". *Muy Interesante (México)*. (No. 25), 39-45.
90. Potash, M. & Rhodes, S. (1989). *¿Por qué los hombres no se comprometen?*. México, D. F.: Gedisa.
91. Rage, E. (1996). *La pareja*. México, D. F.: Plaza y Valdés.

92. Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México, D. F.: Plaza y Valdés.
93. Reardon, K. (1981). *La persuasión en la comunicación*. España: Paidós.
94. Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. España: Martínez Roca.
95. Rimm, D.C. & Masters, J. C. (1984). *Terapia de la conducta*. México: Trillas.
96. Rojas, S. E. (1999) *Formación de terapeutas*. Manuscrito presentado para su publicación.
97. Romero, G. (2000). "*La familia de origen como generadora del rol sexual y la adquisición del género: su influencia en la relación de pareja*". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
98. Ruiz, A. (2000) "Hablemos de dinero, cariño". *Muy Interesante (México)*, (No. 25), 65-67.
99. Sánchez, S. A. (1990). "*La imagen de la mujer en los medios masivos de comunicación y en la violencia sexual*". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
100. Sarquis, Y.C. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Chile. Universidad Católica de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Escuela de Psicología.
101. Satir, V. (1989). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México. Pax.
102. Serrano, M. E. (1999). "*El significado de paternidad para los hombres sin hijos y sin pareja*". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
103. Sforzini, P. (1999). "Impotencia". *Revista Psicología*, 37 (Julio – Agosto), 3.
104. Singer, K. H. (1984). *La nueva terapia sexual 2. Tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. Madrid: Alianza.
105. Subiela, E. (2001) "Mi oficio". *Selecciones Reader's Digest (México)*, Noviembre, 88-92.

106. Tello, A. S. (1994). "**Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja**". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
107. Tiefer, L. (1982). **Sexualidad humana**. México, D. F.: Tierra firme.
108. Torreblanca, N. O. (1986) "**El cine como experiencia didáctica en la Facultad de Psicología**". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, D. F.
109. Tudor, A. (1986). **Cine y comunicación social**. Barcelona: Imprenta Juvenil.
110. Turner, R. M. La desensibilización sistemática. En: V. E. Caballo, (Ed.), (1991) **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**. (183-201) España: Siglo XXI.
111. Vázquez, I. & Aldea, S. (1991). **Estrategia y manipulación del lenguaje**. España: Universidad de Zaragoza.
112. Vera, M. N. & Vila, J. (1991) Técnicas de relajación. En: V. E. Caballo, (Ed.), **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**. (161-181) España: Siglo XXI.
113. Villavicencio, P. L. (1999). "**Análisis de pareja y familia desde un enfoque sistémico**". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
114. Villoro, C. (1997). **El oficio de amar**. México, D. F.: Pax.
115. Walker, J. E. & Shea, T. M. (1984). **Manejo conductual**. México, D. F.: Manual Moderno.
116. Weiner, B. I. (1992). **Métodos en psicología clínica**. México, D. F.: Limusa.
117. Wohl, J. P. y Erikson, S. (1999). **Fundamentos del desarrollo humano**. México. Pax.
118. Wolpe, J. (1993). **Práctica de la terapia de la conducta**. México, D. F.: Trillas.
119. Zumaya, L. M. "Bases teóricas de las psicoterapias cognoscitivo-conductuales". Salud Mental, 1 (16), Marzo.