



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL TALLER
PARA PADRES DE FAMILIA:
"COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA"**

T E S I N A

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

P R E S E N T A :

JESSICA LORENA MARTÍNEZ LÓPEZ



**ASESORA:
ROSA MARÍA CAMARENA CASTELLANOS**

**FACULTAD DE FILOSOFIA
Y LETRAS**



MÉXICO, D. F.



2005

m. 346664 **COLEGIO DE PEDAGOGÍA**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A Dios:

*Por darme la oportunidad de realizar éste sueño
y por permitir que lo comparta con mis seres queridos.*

A mis Padres:

*Por su apoyo y amor incondicional, por enseñarme
con su ejemplo, a ser una persona de bien y a luchar
para alcanzar mis sueños. Por que sin ustedes,
jamás hubiera logrado ésta meta. Los amo.*

A mi Hermana:

*Por todos los momentos compartidos, y los que faltan
por compartir. Por ser mi compañera en todo momento.
Gracias por alegrar mi vida, te quiero mucho.*

A Julio:

*Por compartir conmigo sueños y metas, por acompañarme
en el proceso para alcanzar éste logro y por mostrarme que
el amor perdura más allá del tiempo y la distancia, te amo.*

A la UNAM:

*Por cada momento inolvidable que perdurará en mi
memoria por siempre, por los conocimientos, por formar
en mí una conciencia crítica. Por el sentimiento de ser universitaria.*

A los maestros del Colegio de Pedagogía:

*Especialmente a la Maestra Rosa María por compartir sus
conocimientos y por enseñarme que la educación trasciende,
y que vale la pena esforzarnos por formar una sociedad mejor.*

A mis compañeros y amigos:

*Por su compañía, por la experiencia de formarnos juntos
y compartir los aprendizajes, las propuestas y los ideales.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I LA FAMILIA	4
1.1 FAMILIA	4
1.2 MODELOS FAMILIARES	7
1.3 LAS RELACIONES FAMILIARES	11
1.4 LA COMUNICACIÓN FAMILIAR	14
1.5 IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN LA SOCIEDAD	18
CAPÍTULO II LA PAREJA	21
2.1 LA CONCEPCIÓN DE PAREJA EN DIFERENTES ÉPOCAS	21
2.2 DIFERENTES ACEPCIONES DE LA PAREJA	24
2.2.1 LA UNIÓN LIBRE O CONVIVENCIA	
2.2.2 EL MATRIMONIO	
2.3 LA PAREJA COMO AGENTE EDUCATIVO	26
2.4 ETAPAS DE LA PAREJA	33
2.4.1 PRIMERA ETAPA: EL NOVIAZGO	
2.4.2 SEGUNDA ETAPA: EL ENCUENTRO	
2.4.3 TERCERA ETAPA: LA LLEGADA DE LOS HIJOS	
2.4.4 CUARTA ETAPA: LA ADOLESCENCIA DE LOS HIJOS	
2.4.5 QUINTA ETAPA: EL REENCUENTRO	
2.4.6 SEXTA ETAPA: LA VEJEZ	
2.5 DIFERENTES ASPECTOS DE LA PAREJA	41
2.5.1 COMPLEMENTARIEDAD ENTRE HOMBRE Y MUJER	
2.5.2 EL AMOR EN LA PAREJA	
2.5.3 EL PROCESO AMOROSO	
2.5.4 LA SEXUALIDAD EN LA RELACIÓN	
2.5.5 EL ASPECTO ECONÓMICO EN LA PAREJA	
CAPÍTULO III COMUNICACIÓN EFICAZ	55
3.1 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA	55
3.2 PATRONES DE COMUNICACIÓN	58
3.3 PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y COMUNICACIÓN	62
3.3.1 ACCIONES BÁSICAS DEL LENGUAJE	
3.3.2 REPRESENTACIONES Y CLAVES DEL ACCESO OCULAR	
3.4 DIÁLOGO EN LA PAREJA	66
3.5 FACTORES QUE AFECTAN LA COMUNICACIÓN	70

CAPÍTULO IV PROPUESTA DEL TALLER: “COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA” 74

5.1 INTRODUCCIÓN 74

5.2 OBJETIVOS 75

5.3 METODOLOGÍA 75

5.4 DURACIÓN Y POBLACIÓN 76

5.5 EL PAPEL DEL COORDINADOR 76

5.6 RECURSOS 77

5.7 FICHAS DESCRIPTIVAS 78

CAPÍTULO V CONCLUSIONES 93

BIBLIOGRAFÍA 95

ANEXOS 97

ANEXO 1. PREDICADOS LINGÜÍSTICOS Y CONSTRUCCIONES VISUALES 97

ANEXO 2.FICHAS PARA LA PRESENTACIÓN DEL TALLER 99

ANEXO 3. CUESTIONARIO DE FAMILIAS NUTRICIAS Y FAMILIAS CONFLICTIVAS 109

ANEXO 4A. CASO #1 UN MATRIMONIO JOVEN 110

ANEXO 4B. CASO #2 ELSA Y LUIS 115

ANEXO 5. TEST DE LAIR RIBEIRO 116

ANEXO 6. COMPLETAMIENTO DE FRASES 119

INTRODUCCIÓN

La pedagogía es sin duda una de las disciplinas más amplias y complejas que existen, dado que la educación, el aprendizaje y la transmisión de conocimientos son procesos inherentes al ser humano. Una de las ramas de la pedagogía es la Pedagogía Familiar que, según Quintana (1993), es la rama que se ocupa de ese aspecto de la educación que es la educación familiar.

La educación del hombre se desarrolla principalmente en tres ámbitos: la familia, la escuela y la sociedad; de éstos la familia es el primero no solo en tiempo, sino también en importancia, puesto que ella determina en el individuo los procesos de su desarrollo personal y su adaptación a la sociedad.

Desde que nacemos comenzamos un proceso permanente de aprendizaje. Por lo tanto, el primer modelo que se nos presenta es el de nuestra familia; éste modelo a su vez, está determinado por las costumbres, la cultura y la ideología de la sociedad a la que forma parte. En el núcleo familiar formaremos nuestra personalidad e iremos adquiriendo patrones de comportamiento, así como valores y normas que nos preparan para poder integrarnos como personas productivas a una sociedad que cada día se ve más amenazada por la enajenación y la falta de valores.

Muchas veces se ha hablado de que la familia es la base de la sociedad; lo cual nos habla de una enorme responsabilidad pues si la concebimos de esta manera, podríamos asegurar que el buen funcionamiento de la sociedad depende de que los seres humanos nos desarrollemos en un ambiente sano donde los individuos puedan formarse libre y responsablemente; en donde se nos permita expresar nuestros sentimientos e ideas y formarnos como buenos seres humanos.

Por todo lo anterior, la Pedagogía concibe a la familia como una institución educativa; sin embargo, sus miembros no han recibido una preparación específica para cumplir con la función que desarrollarán dentro de su propia familia, por ello es necesario la creación de espacios en donde puedan desarrollarse éstas competencias.

Por otro lado, dentro de la familia, la base más sólida y en donde recae la mayor responsabilidad es sin duda la pareja, vista ésta como el agente educativo más importantes dentro del entorno familiar. La pareja será la encargados de transmitir a sus hijos los valores y los aprendizajes necesarios. Desafortunadamente muchas veces los padres no están preparados para afrontar esta gran responsabilidad. Por ello la educación familiar, como una rama de la pedagogía, tiene la tarea de ayudar a los padres, y en general, a los miembros de la familia a lograr relaciones familiares óptimas para el desarrollo de todos como individuos.

Los miembros de la pareja, además de tener la enorme responsabilidad de educar a sus hijos, tienen que enfrentarse a una serie de situaciones que serán una constante en la relación de pareja. Estas situaciones pueden convertirse en conflictos cuando no se tiene la información y las herramientas necesarias para enfrentarlos asertivamente.

Sin duda, una de las herramientas esenciales para poder lograr esto es la comunicación; y aunque es indispensable para toda persona, no nacemos con una capacidad innata para comunicarnos eficaz y asertivamente, esta es una habilidad que se aprende principalmente imitando los patrones que desde niños se nos presentan. Por ello, es muy importante proporcionar a los miembros de la pareja los conocimientos necesarios para que desarrollen y fomenten una comunicación asertiva en el núcleo familiar.

La comunicación en la pareja es muy importante pues dentro de ella, tendrán que tomarse todas las decisiones sobre el funcionamiento de la familia.

Es necesario que se creen los espacios para que los padres de familia interactúen, compartan y pongan en práctica conocimientos acerca de cómo comunicarse mejor con su pareja para formar una familia que se base en el amor, el respeto y la comprensión; en donde puedan nacer y desarrollarse seres humanos íntegros.

Las herramientas de comunicación contribuyen a que la gente amplíe su capacidad para establecer relaciones más significativas y satisfactorias, tanto en el terreno de la relación de pareja, como en el núcleo familiar.

Este trabajo pretende concientizar sobre la importancia de la creación de espacios, donde los padres de familia interactúen, compartan y pongan en práctica conocimientos que contribuyan a desarrollar habilidades que beneficien las relaciones familiares.

Considero que la mejor manera de llevar a cabo este aprendizaje es a través de un taller que fomente experiencias de comunicación y conscientice sobre lo importante que es la pareja como la base firme sobre la cual se edifica la familia. Un taller que proporcione conocimientos básicos y que propicie la reflexión y el análisis a través de ejercicios y experiencias que retroalimenten a todos los participantes. Basado en una información completa y clara al alcance de todos y, por supuesto, en una comunicación integral y esclarecedora.

Por todo lo explicado anteriormente, este trabajo se basa en los siguientes supuestos:

- La Orientación Familiar es una opción laboral para los pedagogos .
- La Familia es la institución educativa más importante para el desarrollo personal de cada individuo.
- La pareja es la base de la familia y por lo tanto, en ella recae la responsabilidad del funcionamiento del núcleo familiar.
- La Comunicación eficaz es una herramienta indispensable para las relaciones nutricias.
- La comunicación es una habilidad aprendida, por lo tanto puede modificarse y

mejorarse.

Este trabajo se divide en dos partes principales: la primera es una investigación documental que constituye el marco teórico de mi propuesta; en la segunda desarrollo la propuesta del taller para padres que consiste en una guía didácticamente organizada para las personas que estén interesadas en llevarlo a cabo.

En el primer capítulo desarrollo los aspectos más importantes de la familia, sus diferentes modalidades y la complejidad de las relaciones familiares, así como la importancia de la comunicación en el núcleo familiar. En el capítulo dos, presento la base teórica de la relación de pareja, sus acepciones, complejidad, dificultades y los diferentes aspectos que necesitan de una comunicación eficaz para desarrollarse satisfactoriamente. En el tercer capítulo se encuentra el marco teórico de la comunicación eficaz desde el punto de vista de la Programación Neurolingüística y enfocada hacia la relación de pareja.

Por último, en el cuarto capítulo presento mi propuesta que está estructurada de la siguiente manera: primero aspectos metodológicos y de planeación en donde se establece la duración, población, objetivos y recursos necesarios para llevar a cabo el taller. Después desarrollo las fichas descriptivas que planean los contenidos de lo general a lo particular, y que van incorporando experiencias más complejas conforme va avanzando el taller y los padres van adquiriendo ciertas aptitudes. Incluyo también algunas sugerencias para el coordinador que ayudan para la dirección del taller pero que no pretenden ser reglas establecidas, sino guías habilitadoras.

CAPÍTULO I

LA FAMILIA

1.1 FAMILIA

La familia es tan antigua como el hombre, por lo tanto, ésta también ha pasado por un proceso permanente de cambio, adaptándose en cada época a la ideología y la cultura de la sociedad en la que se encuentre. La constante transformación de la familia a través de las épocas se debe a un permanente proceso de evolución, ya que la forma de la familia se va adaptando a las condiciones de vida que predominan en un lugar y tiempo determinados.

Al iniciar el siglo XX, el hombre y la mujer parecían vivir en mundos separados con necesidades y responsabilidades muy diferenciadas en donde el hombre se consideraba superior y la mujer tenía que someterse a cumplir con un papel de ama de casa en donde sus únicos objetivos eran ser una buena madre y esposa.

Esta concepción de familia ha ido cambiando junto con la sociedad; ahora vivimos en una época cambiante donde se está aceptando la igualdad entre hombre y mujer y la familia se basa más en la comprensión y el amor para la educación de sus hijos, dejando atrás un autoritarismo patriarcal que imperaba en las familias de hace cien años.

Y aunque actualmente se habla de una crisis social en donde los valores se ven amenazados por una serie de acontecimientos económicos y sociales, muchas familias comienzan a cuestionarse la importancia y la responsabilidad que como educadores asumen al formar a sus hijos, quienes serán el futuro de nuestra sociedad.

Esencialmente, la familia tiene dos grandes funciones; la primera se refiere a lo biológico, a la preservación de la especie humana, pero esto por sí solo no es suficiente, la formación y educación de éstos seres humanos es de gran importancia, y es ahí en donde está la otra gran función de la familia, educar a los hijos y transmitir el conocimiento, los valores, la cultura y todos los demás aspectos que los hacen ser verdaderamente humanos.

La familia es el contexto ideal para formar seres humanos íntegros y los adultos serán los encargados de formarlos. Cuando una familia es funcional, y todos los miembros colaboran para un desarrollo óptimo de las relaciones familiares, en su seno se formarán individuos sanos física y mentalmente, con sentimientos amorosos, felices, autosuficientes, capaces de amar y demostrar sus sentimientos sin temores, pero sobre todo, personas productivas que puedan aportar todos estos valores a la sociedad.

De esta manera, se puede considerar a la familia como una unidad de intercambio, donde se intercambien valores como el amor y la protección; además de bienes materiales, aunque por lo general, los adultos serán los primeros en dar.

Cuando los niños de estos padres crecen y maduran, se casan y forman una nueva familia en donde fomentarán los valores y la educación que a su vez les inculcaron. De esta manera se garantiza la perpetuidad de la especie, la cultura y los valores. Nosotros tenemos la oportunidad de comenzar así, una cadena de familias que se basen en el amor, el respeto y la transmisión de valores.

Ackerman define a la familia como:

La unidad básica de desarrollo y experiencia, de realización y fracaso. Es también la unidad básica de la enfermedad y la salud. (Ackerman, 1994:35)

En esta definición podemos darnos cuenta de lo compleja que es la familia, y que no se trata solo de procrear hijos, sino que el desarrollo de los individuos como seres biopsicosociales depende en gran medida de la formación que reciban por parte de su familia.

De esta manera la familia ofrece cuatro grandes vínculos que conforman una base sólida sobre la cual se construyen las relaciones familiares:

Factores Biológicos. Biológicamente la familia se encarga de perpetuar la especie. Por ello se le considera la unidad básica de la sociedad en donde un hombre y una mujer se unen para engendrar descendientes y asegurar su crianza y educación.

Factores Psicológicos. Los miembros de la familia están ligados psicológicamente entre sí, ya que todos se necesitan mutuamente para satisfacer sus necesidades afectivas y de co-dependencia.

Factores Sociales. Socialmente, como ya se menciono anteriormente, la familia tiene una importante función: la transmisión de la cultura y de los conocimientos de las generaciones anteriores. Sin embargo, es importante mencionar que estos conocimientos también van evolucionando e incrementándose en cada generación.

Factores económicos. Los miembros de una familia están ligados económicamente ya que conviven en una interdependencia mutua para la provisión de sus necesidades materiales.

Todos estos factores se unen para la conformación de una esfera familiar completa que pueda brindar a sus miembros todos estos elementos, que a su vez, son esenciales para la vida de todo ser humano.

Por otra parte Virginia Satir (1991), considera que existen cuatro aspectos en la vida de las familias que son determinantes para el funcionamiento de las mismas. De la manera en como se manejen y se estimulen estas cuestiones dependerá el funcionamiento de la familia. Estos aspectos son los siguientes:

Autoestima. Que son los sentimientos e ideas que los miembros de la familia tienen de sí mismos.

Comunicación. Son los métodos que utilizan las personas para expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos a los demás.

Reglas. Son las estrategias que usan los miembros de la familia para normar como deben sentir y actuar.

El enlace con la sociedad. Es la manera como los miembros de la familia, y la familia en sí, se relaciona con otros individuos e instituciones ajenas a la familia.

Éstas son las fuerzas operantes de todas las familias, por lo tanto, es de gran importancia poner especial atención en la manera como se manejan éstos aspectos dentro de la familia y modificar cualquier situación que afecte su desarrollo óptimo.

Retomando a Ackerman (1994), él considera que la familia moderna tiene seis fines sociales que cumplir:

1. La provisión de alimento, abrigo y demás necesidades materiales que mantienen la vida y proveen protección ante los peligros externos; así como el cuidado y la protección. Desde luego, ésta función se realiza mejor con el apoyo, la unidad y la cooperación social.
2. Proveer la unión social en todos los miembros de la familia; esto ayudará a formar los lazos afectivos de las relaciones familiares; aportando una manera de ver y demostrar los sentimientos.
3. Una oportunidad para desarrollar la identidad personal, ligada a la identidad familiar; esto quiere decir, que la personalidad de los individuos depende de cómo se le formó dentro del núcleo familiar, de esta manera, al dar un buen ejemplo de identidad familiar, la persona tendrá un buen desarrollo de su identidad personal. Este vínculo proporcionará la integridad y fuerza psíquicas para enfrentar experiencias nuevas.
4. El moldeamiento de los roles sexuales, dependiendo de la ideología y la cultura de la sociedad a la que pertenezca la familia. Esto proporcionará al individuo el camino para la maduración y realización sexual.
5. La preparación para integrarse en los roles sociales y aceptar la responsabilidad social.
6. El fomento del aprendizaje y el apoyo de la creatividad e iniciativa individual.

Estas son las funciones básicas de todas las familias, sin embargo cada familia determinará de acuerdo a su idiosincrasia cuáles serán los valores que inculcarán en cada uno de los puntos anteriores. De esta manera, la familia moldeará a la clase de personas que espera y que encaja dependiendo de la sociedad en que se encuentre. Éste proceso es continuo, ya que la identidad de la familia va cambiando con el tiempo.

Dentro de este punto de vista vemos que la familia juega un papel crucial en la sociedad, pero también tiene una importante función con los seres que formará en su seno; ya que el núcleo familiar tiene la tarea crucial de socializar al niño y moldear el desarrollo de su personalidad, determinando de esta manera en gran medida, su salud mental, puesto que la familia brinda las experiencias formadoras que permiten que una persona se adapte a las situaciones vitales; es decir, el hogar da la preparación donde las personas adquieren práctica y cada vez más destreza para cumplir con los roles sociales y satisfacer sus necesidades individuales.

Como podemos ver, la familia es un nexo entre el individuo y la sociedad. Si sabemos esto, entonces entenderemos la gran responsabilidad que la familia tiene para poder propiciar los cambios que se necesitan para que nuestra sociedad adquiriera los valores y las actitudes que tanta falta hacen. Éste es un proceso lento pero si cada uno pone su esfuerzo y comienza con su propia familia, pronto veremos resultados. La solución está en nosotros.

1.2 MODELOS FAMILIARES

Para poder comprender la complejidad de las familias es necesario entender primero que cada familia es única e irrepetible, y que dentro de ella pueden darse situaciones muy variadas en cuanto a su estructura y funcionamiento.

Son muchos los factores que determinan a cada tipo de familias por condiciones antropológicas, sociales, económicas y culturales; como por ejemplo: el número de integrantes, las relaciones de los miembros de la familia, la cuestión económica, el lugar donde viven, la manera en que afrontan sus problemas, etc.

Es imposible describir todos los tipos de familia, puesto que se tendría que dar una descripción de cada una de las familias que existen en este momento. Sin embargo se puede hablar de generalidades y de los prototipos más sobresalientes.

Esta información es importante, puesto que ayudará a entender mejor las relaciones en cada tipo de familia y a darnos cuenta de que todas las familias pueden ser funcionales siempre y cuando se esfuercen para lograrlo. A continuación describiré dos enfoques para entender los diferentes tipos de familia:

El primero, es el que nos propone Virginia Satir (2002) y que se refiere a la dinámica que se desarrolla en las relaciones familiares. Desde este punto de vista existen familias nutricias y conflictivas, aunque algunas familias pueden tener características de ambas.

En las familias conflictivas, se pueden observar varios tipos de comportamiento perturbador, los miembros de la familia pueden ser pasivos, aburridos e introvertidos, o agresivos. En cualquier caso el ambiente que se siente al formar parte o en entrar en contacto con una familia conflictiva, es incómodo.

Los cuerpos de las personas que viven en estas familias reaccionan ante los problemas que enfrentan, así que por lo general los miembros de estas familias sufren algún mal físico. Asimismo, sus cuerpos y rostros están rígidos y manifiestan su sufrimiento, son incapaces de mirarse entre sí directamente a los ojos, puesto que todos se sienten heridos y culpables, por lo tanto no se dan la oportunidad de escuchar a los demás y tienen miedo de expresar sus sentimientos y opiniones.

No se demuestran el amor que sienten entre ellos, y casi no dan muestras de alegría y convivencia, como si se encontraran juntos solo por obligación y apenas tratan de tolerarse unos a otros.

Cuando alguien trata de hablar a cerca del problema, los demás lo tratan hostilmente y el rechazo hace que ninguno se atreva a mejorar la situación, pues sabe que no cuenta con el apoyo de los demás, lo que provoca una ruptura en la comunicación familiar.

Los adultos se preocupan más por dar órdenes que por entender y amar a sus hijos, así que ninguno aprende a valorarse cómo persona y creen que la única manera de obtener la ayuda de los hijos es con imposiciones y autoritarismo, de esta manera sus hijos aprenden a tratar a los demás de igual forma y al lugar de sentir respeto y admiración por sus padres, aprenden a sentir miedo y resentimiento.

Los miembros de estas familias dedican la mayor parte de su tiempo y esfuerzo a actividades fuera del hogar; como el trabajo, los amigos, el quehacer, y no se dan cuenta de que podrían disfrutar el tiempo juntos.

Cuando se presentan los problemas, los miembros de estas familias tratan de negarlos y evadirlos y no hacen nada por solucionarlos, piensan que si no aceptan el problema, entonces no tendrán que resolverlo. Esto, con el tiempo se convierte en una bola de nieve que va creciendo poco a poco y que termina por aplastar y destruir a las familias.

Los padres de las familias conflictivas se consideran jefes autoritarios, se sienten con el poder omnipotente para decir a cada miembro de la familia, lo qué debe y cómo lo debe hacer, esto provoca frustración e ira entre los otros miembros de la familia.

Nadie elige vivir de ésta manera, los miembros de las familias conflictivas aceptan esto porque es la única manera que conocen de convivir, y la mayoría de las veces, los padres repiten los patrones que vivieron con sus familias cuando eran niños, y desafortunadamente, es muy probable que los niños que ahora viven en estas familias, repitan las mismas costumbres cuando crezcan y formen su propia familia.

Veamos ahora como son las fuerzas operantes que menciona Virginia Satir (1991) (y que expliqué en el punto anterior) en las familias conflictivas: *la autoestima* de los miembros es baja y se devalúa la de los demás; *la comunicación* es indirecta, vaga y poco sincera; *las reglas* son rígidas, inhumanas, fijas e inmutables, y por lo general son establecidas autoritariamente por un solo miembro de la familia; por último, *el enlace con la sociedad* es temeroso, aplacador e inculpador.

Las familias nutricias son diferentes, los cuerpos son relajados y las expresiones felices; pueden mirarse a los ojos sin ningún problema y todos son tratados como seres humanos iguales, únicos e importantes.

Las manifestaciones de afecto son abiertas y nadie se siente incomodo con ellas. Todos los miembros de la familia, hasta los más pequeños tienen una labor importante y saben que serán escuchados en cuanto lo necesiten. Pueden expresar entre ellos sus sentimientos, dudas e incluso los temores y críticas; sin temer que alguien los recrimine por ello.

Los padres se consideran guías habilitadores y aprovechan cada oportunidad para comprender y enseñar a sus hijos. Pueden reconocer ante ellos sus debilidades y enojos. Cuando algún niño ha cometido un error, los padres nutricios no gritan ni lo reprenden por ello, tratan de acercarse físicamente al niño para demostrarle su amor y después le explican con paciencia lo que hizo mal, de esta manera, en lugar de ser un motivo de conflicto, el error se convierte en una oportunidad de aprendizaje para todos los miembros de la familia.

Los miembros de una familia nutricia están conscientes de que la vida a veces puede presentar problemas, pero están preparados para afrontarlos y son flexibles para los cambios que se tengan que hacer cuando éstos aparecen. Además aceptan que el cambio es inevitable y que las reglas y la manera de vivir tiene que modificarse conforme los niños crecen y cuando las necesidades de la familia así los solicite.

Los niños que crecen en una familia nutricia serán personas con una autoestima alta, generosos con los demás, abiertos y amorosos. Y aunque es difícil encontrar una familia con todas las características anteriores, se sabe que todas tienen la capacidad de lograrlo, puesto que todos los seres humanos tenemos las mismas potencialidades.

Las fuerzas operantes se desarrollan de la siguiente forma en una familia nutricia: *la autoestima* de los miembros de la familia es alta y además se cuida y estimula la de los demás; *la comunicación* es directa, clara, específica y sincera; *las reglas* suelen ser flexibles, humanas, adecuadas y sujetas a cambio, y se establecen en grupo y democráticamente; *el enlace con la sociedad* es abierto y confiado.

Según Satir (2002), las familias conflictivas pueden convertirse en nutricias, ya que las situaciones motivo de conflicto se aprenden después del nacimiento, por lo tanto, es posible desaprenderlas y reemplazar estos conocimientos por estrategias nuevas que ayuden a lograr tener una familia nutricia. Ella propone cuatro puntos básicos para lograrlo:

1. Es indispensable aceptar que tú familia en ocasiones, puede tener comportamientos conflictivos y reconocer cuáles son. Muchas veces es difícil aceptar que se cometen errores, pero se tiene que ser objetivos y darse cuenta de cuáles son las situaciones que incomodan cuando se vive en familia, así será más fácil reconocer las zonas de conflicto.
2. Cada miembro de la familia necesita perdonar a los demás y perdonarse a sí mismo por los errores del pasado, para que puedan darse la oportunidad de cambiar y apoyarse

mutuamente con la certeza de que sí todos cooperan pueden formar un hogar mejor, lo que beneficiará a todos los miembros de la familia.

3. Es importante tener la disposición para cambiar y la confianza para pensar que existen situaciones que favorecen y mejoran las relaciones familiares.
4. Tomar medidas para iniciar el cambio. Entre más sean los miembros de la familia que estén dispuestos a poner de su parte para propiciar el cambio, éste será más rápido y eficaz. Las medidas que son indispensables tomar son: modificar las reglas, establecer límites, iniciar una mejor comunicación, entre otras. Hay ocasiones en que los problemas son complejos, y la disposición para cambiarlos no es suficiente, en todo caso es recomendable acercarse a un especialista que ayude a encontrar soluciones.

Existe otro enfoque importante para clasificar los modelos familiares, este depende más de la organización y el número de miembros en la familia. Por supuesto, cada uno de ellos tiene características complejas que podrían ser por sí solas un tema de investigación. Pero el objetivo de este apartado es solo dar un bosquejo general acerca de los diferentes modelos familiares, para entender que existen variantes en la familia y que hay que aceptarlos como una realidad.

Familias primitivas. El poder recae sobre una sola persona, ya sea matriarcado o patriarcado. Este tipo de familia se basa en el autoritarismo del que tiene el poder y lo demás se concretan a obedecer órdenes.

Familias gens. Actualmente es raro encontrar este tipo de familias que son las que se relacionan sólo entre familiares, no permitiendo que ingrese a ellas una persona que no pertenezca a la misma línea de parentesco. Por lo general toda la familia se dedica al mismo oficio.

Familia otgónica troncal. Éste tipo de familia comprende al menos tres generaciones que conviven bajo el mismo techo y que están sometidas a la autoridad de los abuelos, de esta manera, todo los hermanos viven con sus esposas e hijos en la misma casa. El poder recae completamente en los abuelos y todo depende psicológica y económicamente de ellos.

Familia extensa. Es cuando dos o más familias elementales conviven en la misma casa, se distingue de la anterior porque no existe la autoridad del abuelo. La experiencia de vivir en una familia como ésta es complicada puesto que existen más redes de parentesco y las relaciones familiares, al ser complejas provocan situaciones de conflicto frecuentemente, sobre todo entre los parientes políticos. En América Latina este tipo de familias es más común que en otros países, ya que la inestabilidad económica muchas veces obliga a las parejas jóvenes a vivir con su esposa e hijos en casa de sus padres, mientras tienen la oportunidad de estabilizarse económicamente y comprar su propia vivienda. Para el año 2000, había más de cinco millones de familias extensas en nuestro país (INEGI, 2000).

Familia nuclear. Es el modelo básico en donde conviven los padres y los hijos y donde cada uno cumple su función como miembro de familia. Lo que prevalece como lazo de

unión entre los cónyuges de una familia nuclear es el factor psíquico de la mutua atracción, el amor y el apoyo afectivo. Esta predominancia de lo afectivo sobre lo económico es la gran riqueza, y al mismo tiempo la gran fragilidad de la familia nuclear, que es más vulnerable a crisis y divorcios, que en la antigüedad, con la familia extensa. Este tipo de familia es el ambiente propicio para que se puedan dar relaciones familiares óptimas, siempre y cuando todos tengan la disposición para cooperar y propiciar el cambio. En México existen más de quince millones de familias nucleares (INEGI, 2000)

Familias monoparentales. Uno de los tipos de familia que últimamente va en ascenso es la familia monoparental que es aquella en donde falta alguno de los padres biológicos, ya sea por su ausencia definitiva del hogar, muerte o divorcio.

Existen tres factores importantes por los que cada vez existen más familias monoparentales: el primero es la disolución matrimonial voluntaria; en México, existen 1,800,000 hogares con padres divorciados. El segundo, los nacimientos extraconyugales; para el año 2000 existían más de 11 millones de madres solteras. El tercer factor por muerte del cónyuge, es en menor proporción y aunque en México existen más de dos millones de mujeres viudas, la mayoría lo fue por causas naturales en los últimos años, así que no existen muchos hogares con hijos pequeños en los que alguno de sus padres este ausente por fallecimiento (INEGI, 2000).

Cabe mencionar que todas estas variedades de familias pueden ser nutricias o conflictivas, así que pueden hacerse combinaciones de los dos enfoques que aquí he presentado. Nuestra tarea como educadores familiares es lograr que las familias sean cada vez más nutricias sin importar el lugar donde vivan, el número de integrantes o la organización de sus miembros.

1.3 LAS RELACIONES FAMILIARES

Para poder realizar un análisis a fondo de la familia es necesario conocer a cada uno de sus miembros y a las complicadas redes que los unen. Éstas redes son más complejas entre más miembros tenga una familia y pueden ser modificadas por factores como el tiempo, el amor, la comunicación, el espacio y la convivencia.

Pensemos en la familia como si fuera un equipo de fútbol: todos los jugadores tienen una función específica e independiente; sin embargo, para poder ganar el juego es necesaria la colaboración y el empeño de todos los jugadores. Así mismo se necesita de un plan de acción, entrenamiento y comunicación eficaz entre los jugadores. De la misma manera sucede en una familia: todos tienen un papel único e importante dentro de ella; pero para poder ser una familia nutricia se necesita mucho más que sólo cumplir con tu papel de esposa o hija, es necesario que todos estén dispuestos a cooperar, que exista una comunicación eficaz entre los miembros de la familia; que existan reglas flexibles para que las relaciones sean satisfactorias y sobre todo que exista el amor y la disposición que se necesita para “ganar el juego”.

Cada individuo tiene una personalidad propia, que lo hace irrepetible y diferente al resto

de los seres humanos. Así mismo, cada uno tiene varios roles y papeles que cumplir: el de madre, esposa, hija, profesionista, estudiante, ama de casa, etc. Incluso dentro de la familia una persona puede cumplir diferentes papeles y cada uno de ellos tiene sus propias necesidades y demandas; y si a esto agregamos el hecho de que también debemos pensar en su papel como personas, en sus necesidades, sentimientos y metas individuales; entonces se entenderá lo complejo y difícil que es lograr la buena interacción familiar y las relaciones óptimas.

Ahora imaginemos una familia de cinco miembros: mamá, papá y tres hijas. Cada miembro de ésta familia tiene una relación con otro miembro, es decir, todos interactúan entre sí de varias formas: puede ser entre parejas, triángulos o grupos.

Esquematisando lo anterior, ejemplificaré: la mamá tiene una relación con su esposo, diferente a la que tiene con su hija menor; las relaciones de la hija mayor con sus hermanas es diferente de la que experimenta la hermana de en medio y así sucesivamente. Como se puede observar, son varias los lazos que unen a los miembros de la familia, del mismo modo, cada una de estas líneas o relaciones son diferentes en cada miembro y en cada familia.

En la familia, los papeles y las parejas tienen tres categorías principales: la marital, que es la que se forma entre el esposo y la esposa y que es el eje central de éste trabajo; la paterno/materno-filial, que forman la mancuerna padres-hijos; y por último la fraternal que la forman las relaciones entre hermanos.

Pero por lo general las familias no viven en parejas sino en triángulos, esto hace las relaciones aún más complejas puesto que una persona sólo puede relacionarse con una más y entonces un elemento del triángulo siempre queda excluido; esta persona tiene diferentes opciones: interrumpir la interacción de las otras dos partes, apartarse y sentirse desplazado e ignorado, o quedarse y participar como un observador interesado. Por lo anterior, los conflictos que se presentan en un triángulo dependen en gran medida de la persona que queda excluida y de su reacción ante lo sucedido.

El reto de una familia nutricia es encontrar la manera de que cada individuo participe o sea observador sin sentirse excluido. Por supuesto, entre más integrantes tenga la familia, la red de relaciones será más compleja y será difícil que todos los miembros tengan la oportunidad de participar en un momento dado. Por ejemplo, en una familia de cinco miembros existen cinco personas, diez parejas y treinta triángulos, además del grupo familiar en sí.

Hasta ahora hemos visto las relaciones que existen en el núcleo familiar, sin embargo, nos falta entender como interactúan estas relaciones. Puesto que una alteración en cualquier parte de estas relaciones puede modificar toda la estructura familiar. Es decir, cuando existe un conflicto entre una pareja, como mamá y papá, se ve desestabilizada toda la interacción familiar; incluso cuando una persona tiene problemas, en la escuela, por ejemplo, los demás se preocupan y también se ven alterados.

Por ello es importante que se esté consciente de que los problemas, independientemente de quien sean, van a desestabilizar continuamente el núcleo familiar; por lo cual se tiene que estar preparados para afrontarlos teniendo una comunicación eficaz y un mejor conocimiento de los miembros de la familia y de las necesidades de cada uno de ellos.

Un conflicto común en las familias es cuando varios miembros pasan por cambios drásticos al mismo tiempo, esto desestabiliza a toda la familia puesto que tienen que adaptarse a estos cambios y la mayoría de las veces no es fácil hacerlo, pues como ya se ha mencionado, estos cambios afectan a toda la familia.

Satir (2002) describe diez cambios importantes que aparecen en la mayoría de las familias y que pueden producir crisis y desestabilización ya que provocan angustia temporal porque necesitan de un tiempo de adaptación para que vuelvan a integrarse al ritmo normal de la familia:

1. La concepción, el embarazo y el nacimiento de un hijo.
2. Cuando alguno de los hijos comienza a utilizar el lenguaje.
3. Cuando el niño entra a la escuela, ya que se tiene que incluir el mundo escolar en la dinámica familiar.
4. Cuando los hijos llegan a la adolescencia.
5. Cuando el hijo cumple la mayoría de edad, se independiza y deja el hogar; esto por lo general provoca grandes sentimientos de pérdida.
6. Cuando el hijo se casa y hay que incorporar en el seno familiar al cónyuge y a la familia de éste.
7. La llegada de la menopausia en la mujer.
8. A lo que se llama climaterio, que es la reducción de la actividad sexual en el hombre.
9. Cuando llegan los nietos y la aceptación de la condición de abuelos, con sus ventajas e inconvenientes.
10. Cuando muere uno de los cónyuges, y después el otro.

Cuando se presentan varias de estas etapas al mismo tiempo, sucede lo que Satir (2002) llama *conjunto normal de crisis de desarrollo*. Cuando esto se presenta, algún miembro de la familia se aísla durante algún tiempo, todos se sienten presionados y la familia podría tratarse como un grupo de extraños durante algún tiempo. Por supuesto, esta situación preocupa y asusta a todos. Y aunque estas crisis pueden ayudar a darse cuenta de las necesidades individuales de cada uno de los miembros de la familia, por lo general no se interpretan de éste modo. Por ello, han de estar conscientes de que los cambios se presentan inevitablemente y deben prepararse para afrontarlos, armándose de paciencia, comprensión, reglas flexibles y sobre todo, de una excelente comunicación.

Por último quisiera mencionar los principios que Satir (2002) menciona cómo más importantes dentro de las relaciones familiares:

- Todo miembro de familia tiene un lugar, por el simple hecho de existir. Por lo que es importante que se le reconozca, se le acepte y se le comprenda.

- Todo miembro de familia tiene relación con los demás, lo importante es entender a la perfección estas relaciones.
- Todo miembro de familia afecta y es afectado por los demás, por lo tanto todos tienen importancia y todos pueden modificar el núcleo familiar.
- Todo miembro de familia es, potencialmente, el centro de muchas influencias, lo importante es enfrentarlas con tranquilidad.
- Como la familia se desarrolla con el tiempo, siempre crece sobre lo que ya ha sido creado, por lo tanto, para poder entender lo que sucede, es importante retomar el pasado.
- Todo miembro de familia tiene por lo menos, tres papeles diferentes dentro del núcleo familiar, lo importante es saber cuándo y cómo utilizarlos para mejorar el entorno familiar.

Como hemos visto en éste punto, es importante entender las relaciones que unen a una familia y saber que lo que se hace y lo que sucede, afecta a todos los miembros de la familia. Por ello, hay que esforzarse por entender y comprender a los demás, para conseguir relaciones más sólidas, y cuando se presenten los cambios, saber afrontarlos y aprender de ellos.

1.4 LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

En éste apartado hablaré de las generalidades sobre la comunicación familiar, es decir, no ahondaré demasiado sobre las características de la comunicación ya que este tema se desarrollará con más detalle en capítulos posteriores. El objetivo de éste inciso es resaltar la importancia de la comunicación eficaz en las relaciones familiares; así como describir los diferentes niveles de desarrollo de la comunicación en la familia.

Una breve definición sobre lo que es la comunicación según Fermoso Estebáñez:

La comunicación es una relación establecida entre dos o más personas, por la cuál una de ellas participa o ambas participan entre sí, se ponen en contacto y donan algo de sí al otro. (Quintana, 1993:61).

Es decir, la comunicación es un intercambio, éste puede ser de ideas, sentimientos, experiencias, deseos, demostraciones de afecto, etc. En la familia es indispensable este tipo de intercambio pues sólo así tendremos un mejor conocimiento de las personas con las que se convive y se podrá llegar a formar relaciones óptimas en el núcleo familiar.

La comunicación que se desarrolla en la familia es parecida a la que se da en otros ámbitos, sin embargo, es especialmente importante para el sistema familiar por la cercanía y el gran lazo afectivo de los miembros, la larga interacción entre ellos, así como por su impacto en el desarrollo infantil. La comunicación asertiva es tan importante para la familia que el buen funcionamiento de ésta depende en gran medida de los patrones de comunicación que se utilicen en el núcleo familiar.

Uno de los objetivos de este trabajo es el de encontrar mejores medios para expresar lo que los demás no pueden ver a simple vista y de ésta manera mejorar el entendimiento y la comunicación entre los miembros de la familia, principalmente entre la pareja por ser la base de la familia.

Cabe señalar que la comunicación eficaz asume aspectos diferentes en cada familia, ya que se recibe el influjo de algunos factores como el temperamento de sus miembros, el grado de cultura, el esfuerzo que pongan por escucharse y comprenderse, la disponibilidad de espacio y el tiempo en casa, la edad y el sexo de los hermanos; y por supuesto, si la familia es nutricia o conflictiva.

Existen varias razones por las cuales la comunicación es un aspecto esencial en la familia (Jimeno, 1997):

- La funcionalidad de la familia está relacionada íntimamente con una adecuada interacción y comunicación entre los miembros, lo que provoca una proximidad afectiva entre ellos.
- El desarrollo personal, cognitivo, afectivo y social dependen de que existan adecuados patrones de comunicación en la familia.
- Los adecuados patrones de comunicación funcionan como una herramienta de control y autocontrol entre los miembros de la familia.
- La comunicación es una habilidad que se aprende, principalmente en el núcleo familiar, así es que el desarrollo de una buena comunicación en un sujeto depende del ejemplo y la influencia que reciba por parte de su familia.

Como podemos ver la comunicación eficaz es esencial para la familia por todos los beneficios que ésta trae consigo como por ejemplo: un buen entendimiento entre los miembros, una relación esclarecedora, un intercambio de ideas y opiniones que pueden beneficiar el desarrollo familiar, una mejor expresión de afecto, entre otros.

Para que la comunicación llegue a ser eficaz y pueda brindar los beneficios antes mencionados es necesario: una actitud de aceptación y amor hacia los hijos, ser respetuosos con las necesidades infantiles y propiciar una buena orientación hacia la edad adulta; la voluntad de las personas que conviven para escucharse, aceptarse, entender y valorar lo que los demás les están comunicando, el deseo de todos por entender y compartir los intereses de los demás; que todos los miembros de familia acepten y valoren la importancia de la comunicación eficaz en su hogar, así como que participen activamente en el mejoramiento de ésta (Gali, 1976).

Hasta aquí hemos hablado de la importancia de una buena comunicación en la familia así como los caminos que llevarán a conseguirla, pero ¿cuáles son las formas básicas normalmente utilizadas por los miembros de familia para comunicarse? Según Feroso

(Quintana, 1993), los principales medios de comunicación que utilizan las familias son: el silencio, la palabra, el diálogo y la mirada:

El silencio. Para algunas personas este no es un medio de comunicación sino lo contrario, pero en determinadas circunstancias el silencio puede “hablarnos” de algo, como cuando se presenta porque alguien está enojado o pensativo. En este caso se origina un diálogo interno en donde la persona piensa en como expresar la idea que tiene en mente. Sin embargo, hay que ser cuidadosos en cómo se maneja el silencio, pues puede provocar resultados negativos si no se aclara su razón.

La palabra. Es la unidad básica del lenguaje verbal y el medio fundamental que utilizan las familias para comunicarse por ser la vía por la que se transmiten los mensajes.

El diálogo. Que utiliza como base a la palabra, es un medio recíproco pues intervienen dos personas que alternadamente escuchan y hablan con el fin de construir una conversación. En este caso el silencio es importante pues sólo así se puede escuchar, para que posteriormente, la otra persona pueda expresarse. Gracias al diálogo familiar las personas pueden expresar sus sentimientos, opiniones e ideas.

La mirada. Forma parte de la comunicación no verbal y se presenta cotidianamente en la familia ya que tiene mayor importancia afectivamente hablando. Las miradas que se intercambian entre sí los miembros de la familia pueden ser miradas de represión, aliento, apoyo, oposición, entre otras. Y así como pueden transmitir sentimientos como amor, felicidad y comprensión, también pueden transmitir rechazo y enojo, lo que podría cuasar conflictos y baja autoestima entre los miembros de la familia, por eso es importante estar conscientes de las expresiones, pues estas pueden hacer sentir mal a los demás. (Quintana 1993).

Dentro de la familia, la comunicación se da principalmente en tres niveles que corresponden a los tres diferentes tipos de relaciones que existen y que ya se mencionaron anteriormente: comunicación a nivel de sociedad conyugal (entre esposos), comunicación a nivel de sociedad paterna (entre padres e hijos) y, comunicación a nivel de sociedad fraterna (entre hermanos). A continuación solo daré una pequeña descripción de los dos últimos, pues el primero se desarrollará a lo largo de este trabajo.

Comunicación entre padres e hijos.

Primero hay que resaltar el hecho de que esta comunicación es evolutiva, pues va cambiando conforme los hijos se desarrollan y es necesario adaptarse a los cambios y a las necesidades que estos presentan, por ello dividiré la explicación en tres etapas:

- a) La primera infancia. A temprana edad el bebé aun no cuenta con la posibilidad de expresarse oralmente así que el medio que utiliza para comunicarse es el lenguaje no verbal, por lo tanto, los padres han de estar alertas para identificar lo que sus hijos tratan de comunicarles. Progresivamente el niño va adquiriendo el lenguaje verbal, sin embargo, sigue prevaleciendo el lazo afectivo que lo une a sus padres. Cuando el niño adquiere el

lenguaje articulado tiene una gran curiosidad por enterarse de todo lo posible, ésta es una buena oportunidad para que los padres inicien un diálogo claro y sincero que se irá afianzando con el tiempo. La comunicación entre padres e hijos puede verse amenazada cuando no se dedica el tiempo suficiente o cuando no se le da al hijo la atención que necesita, así como cuando las respuestas que se dan no se adaptan al lenguaje y al conocimiento previo del niño.

- b) La niñez. En esta etapa aumenta aun más la comunicación entre padres e hijos y se consolida la comunicación familiar. Por lo regular a esta edad los niños comienzan a asistir a la escuela, lo que puede provocar cambios drásticos tanto para los niños como para sus padres, por ello es indispensable una comunicación eficaz entre ellos sobre los sentimientos y los miedos que se presentan, así como ayudar a los hijos a superar problemas en el proceso de aprendizaje y de las relaciones interpersonales; también es importante que los padres se interesen sobre sus progresos académicos. La niñez es una edad óptima para estimular la comunicación eficaz, pues los niños están abiertos a los conocimientos que sus padres les compartan y aceptan que se les guíe y oriente por la confianza que depositan en los adultos.

- c) La adolescencia. Es una etapa de crisis para padres e hijos y muy a menudo la comunicación familiar se ve afectada. Mientras que los adolescentes se empeñan en tomar decisiones independientes y comienzan a tener su propio punto de vista (que frecuentemente es diferente al de los padres), éstos suelen empeñarse por mantener a sus hijos bajo su control y la mayoría de las veces no aceptan las nuevas ideas y comportamientos de sus hijos; esto provoca un distanciamiento entre ellos y consecuentemente se ve mermada la comunicación. Vincent menciona algunos consejos para afrontar esta situación: es necesario que los padres tengan discreción para respetar el comportamiento de sus hijos, es decir no caer en ser ni autoritarios ni condescendientes o permisibles, lo ideal es concretar acuerdos entre padres e hijos; si los padres mantienen una actitud firme, esto opondrá algo de resistencia ante los adolescentes quienes por lo regular esperan supervisión y guía por parte de los adultos; también es importante que los padres demuestren respeto para con las ideas de los adolescentes. (Gali, 1976).

Como podemos ver las relaciones entre padres e hijos van modificándose con el desarrollo de los últimos y con los problemas que estos cambios provoquen. Sin embargo, es importante señalar que la comunicación eficaz es algo que se inculca desde los primeros años de vida, pues aunque ésta se puede aprender y modificar, habrá menos problemas si se desarrolla desde el principio.

Comunicación entre hermanos.

En una familia nuclear se dan las condiciones óptimas para estimular la comunicación entre hermanos, pues en ella los miembros se encuentran sin dificultad y tienen la oportunidad de entenderse más fácilmente mediante el diálogo. La comunicación entre hermanos está determinada por diversos factores como el sexo, la edad, el grado de escolaridad, los amigos y compañeros y los problemas independientes de cada uno. Por ello, es comprensible que aparezcan conflictos entre ellos; esta situación puede ser aprovechada

por los padres de forma nutricia: tomando estas experiencias para iniciar el aprendizaje de algunas actitudes sociales como el compañerismo, la tolerancia, la justicia, el respeto, la cooperación, por mencionar algunos. Además estos conflictos ayudan a facilitar la aceptación del éxito y el fracaso lo que va formando su personalidad. Los padres deben intervenir solo cuando sus hijos no puedan solucionar solos el problema, en todo caso solo se les debe guiar y orientar para que ellos encuentren la solución.

La comunicación es un aspecto esencial en la vida familiar pues existe en cada momento, incluso cuando nadie habla. Debemos estar conscientes que mientras más propiciemos las comunicación eficaz, mejores serán nuestras relaciones interpersonales.

También hay que tener en cuenta que la pareja (papá y mamá) serán los que establezcan los patrones de comunicación que se impongan en casa, pues la comunicación familiar esta condicionada y recibe una influencia directa de la comunicación conyugal, por ello es tan importante que los padres de familia tomen conciencia sobre esto y es ahí donde radican todos los esfuerzos de éste trabajo.

1.5 IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN LA SOCIEDAD

La sociedad está compuesta por la unión de todas las familias existentes, por lo tanto en la sociedad se refleja el funcionamiento de las familias, y a su vez, la familia recibe el influjo directo de la sociedad a la que pertenece.

Tanto la familia como la sociedad están formadas por un grupo de personas que cumplen una función determinada, cada individuo tiene una personalidad propia y trata de tomar decisiones importantes, de ésta manera ejerce una influencia sobre la familia y la sociedad.

Para que las personas puedan tener una buena influencia en la sociedad es necesario educar a los niños desde temprana edad en temas como la cooperación, la tolerancia, los valores, la honestidad, etc. De esta forma todas las personas tendrán algo productivo que aportar, y en éste sentido radica la importancia de la familia: si queremos una sociedad mejor, entonces debemos educar a mejores ciudadanos; no hay que olvidar que la familia es el primer y más importante centro educativo de nuestras vidas y por ello, los padres tienen una inmensa responsabilidad social, ya que “la familia es el sitio donde se origina lo que la gente sabe, lo que cree y la manera como resuelve sus diferencias, y la sociedad refleja estos aprendizajes” (Satir, 2002:383).

Además la familia tiene una gran ventaja: pues gracias a que relativamente pocos individuos residen en el mismo lugar, tienen la oportunidad de conocerse mutuamente, escucharse y verse . De ésta manera una familia nutricia puede llegar a formar en su seno ciudadanos productivos y que participen activamente en el mejoramiento de la sociedad donde viven. Lo importante es empezar por la propia familia, tratando de generar fuerzas positivas, que en cuanto empiecen a funcionar en el hogar, pronto se extenderán a la sociedad.

La familia es una unidad esencial, necesitamos comprometernos para conseguir relaciones óptimas, es hora de aceptar la responsabilidad que tenemos al ser parte de una familia, sobre todo si somos la base de ella cómo padres. Por ello, los pedagogos tenemos la obligación de crear espacios en donde los padres y la familia en general, encuentren un sitio en donde fomentar las actitudes necesarias para poder construir una familia nutricia y con esto, cooperar para formar una sociedad mejor.

CAPÍTULO II

LA PAREJA

2.1 LA CONCEPCIÓN DE PAREJA EN DIFERENTES ÉPOCAS

Si hablamos de familia debemos muy especialmente referirnos a la pareja humana, ya que ésta constituye la base de la familia. Al estudiarla y observar el papel del hombre y la mujer, podemos llegar a sacar conclusiones importantes sobre el matrimonio y la familia.

La concepción de pareja, al igual que la de familia y la del hombre han ido cambiando con el tiempo y las sociedades. Esta evolución se debe principalmente a la concepción que estas sociedades han tenido del papel del hombre y la mujer, y en función de esto, establecen papeles y funciones para cada uno de ellos.

Se desconoce cuándo apareció la primera pareja como el núcleo familiar, de hecho existen dos teorías sobre esto: una establece que la unión formal entre hombre y mujer responde a necesidades sociales y económicas, ya que la educación de los hijos y los bienes materiales tendrían una base más sólida si se formalizara la familia como institución y a la pareja como el fundamento de ésta (Chávez Asencio, 1990). La segunda teoría nos habla de que el hombre y la mujer permanecen juntos por un instinto natural del ser humano y que el matrimonio lo único que hace es formalizar y legalizar esta unión en beneficio de la pareja y de los hijos que procrearán (ENLACE, 1998).

Cuando los humanos se convirtieron en cazadores, el hecho de que el hombre saliera más a la caza y la mujer permaneciera en el hogar cuidando a los hijos y atendiendo las necesidades domésticas originaron la división del trabajo por sexos.

En la etapa del paleolítico la relación entre sexos no era de excesivo dominio del hombre sobre la mujer. Ellos no ejercían un gran control sobre ellas ni les daban órdenes para que cumplieran con su trabajo; y en lo sexual no había castigos brutales para quien cometiera adulterio. Sin embargo, en las funciones políticas y de gobierno del grupo, la mujer ocupaba un puesto inferior.

Con el descubrimiento del arado y la agricultura, los hombres pasan de una vida nómada a una sedentaria. En esta etapa se da una exaltación de la figura de la mujer pues se la relaciona a ésta con la fecundidad de la tierra; la mayor parte del trabajo agrícola durante este tiempo fue realizado por la mujer. Algunas personas creen que durante esta época se dio una especie de matriarcado en donde los bienes familiares y el apellido se transmitían por medio de la descendencia materna, ya que la filiación entre madre e hijo es un hecho biológico más evidente que la filiación paterna.

Una vez siendo sedentarios, los seres humanos comenzaron a agruparse en numerosas familias, lo que obligó a la formación rudimentaria del Estado, esto fomentó el interés por la riqueza y la propiedad por parte de los varones y el futuro predominio de éstos en el Estado

y la sociedad. Desde ese entonces se consolida la filiación paterna por conveniencias patrimoniales. La convivencia de más familias desarrolló hábitos sociales, que irían marcando las pautas para las mujeres: en donde se castiga brutalmente el adulterio femenino y se restringe la libertad de la mujer, a quien se le asigna el trabajo de la casa, presentándose por primera vez conocida, una especie de explotación masculina.

El predominio del hombre en la pareja tiene indicios a través de la historia, por ejemplo, la autoridad del marido fue difundida desde la filosofía griega, Aristóteles mencionaba que “El hombre, salvo algunas excepciones contrarias a la naturaleza, es llamado a mandar más bien que la mujer... la fuerza del hombre estriba en el mando; la de la mujer, en la sumisión” (Chávez Asencio, 1990).

La aparición del Cristianismo es de gran importancia para la concepción de mujer que se tenía en ese momento. Ésta religión llega a cambiar las tradiciones anteriores, ya que de la alabanza a varios dioses presentes en todo momento, como los griegos y romanos, comienza a difundirse la concepción cristiana de un solo Dios y los nuevos valores que ella conlleva, como el amor, la igualdad y el compañerismo. Sin embargo la idea patriarcal seguía tan arraigada en la mentalidad de esa sociedad que ni siquiera San Pablo es capaz de librarse de ella, y entonces se establece a la mujer como la responsable del pecado original. El cristianismo fundó el matrimonio sobre la base de la igualdad e hizo de él una asociación de lazos tan estrechos que no podía hablarse de un predominio del marido sobre la mujer, pues el cristianismo menciona que hombre y mujer al contraer matrimonio, llegan a formar una sola unidad. Sin embargo las tradiciones sociales estaban tan arraigadas que la teoría y la práctica estuvieron muy distanciadas, además que el cristianismo en sí, fomentó actitudes machistas en algunas cuestiones entre sus feligreses.

La Edad Media incorporó un nuevo elemento hasta entonces poco practicado socialmente entre la pareja, me refiero al amor cortés que supone una nueva actitud del hombre hacia la mujer. Aunque este tipo de relaciones se dio principalmente entre la aristocracia y los caballeros, mientras que la mayoría popular no variaban de lo hasta entonces establecido socialmente. “Fue una época galante, con ciertos atisbos de culto a la mujer, pero la sumisión continuó aunque bellamente disfrazada... mientras la mujer seguía ausente como clase” (Chávez Asencio, 1990).

En el siglo XVIII aparece la mujer en el mundo laboral, aunque desempeñando papeles de peonaje o similares ya que aún no se podía hablar de una profesión femenina.

Durante el gobierno de Napoleón, quien impuso el pensamiento en la sociedad de su época, sobre todo en Europa, la mujer era considerada como un objeto de servilismo, e incluso en el Código Civil Francés en el artículo 213 decía: “El marido debe protección a su mujer, la mujer debe obediencia a su marido”. En México, las leyes estaban influenciadas por esta ideología: el artículo 190 del Código Civil de 1884 establecía “El marido debe proteger a la mujer; ésta debe obedecer a aquel, así como en lo doméstico, como en la educación de los hijos y en la administración de los bienes” (Chávez Asencio, 1990:14)

Durante el siglo XIX comenzaron a darse las primeras manifestaciones feministas y aunque en teoría se consiguieron muchos logros, sobre todo legales, en la práctica seguía prevaleciendo el machismo. Una cosa fue que se decretarían leyes, y otra que los hombres aceptaran éstas, para ello aún faltaría una gran campaña de educación e información, sin embargo comenzaba lentamente el camino para llegar a la igualdad de sexos.

En México, el Código Civil de 1928 fue reformado y establecía que la mujer no necesitaba licencia marital para poder trabajar, como hasta entonces ocurría; y que además la mujer podía desempeñar un empleo, ejercer una profesión, industria, oficio o comercio, siempre y cuando esto no interfiera con su papel de madre y esposa.

Uno de los acontecimientos más importantes en cuanto a la igualdad de sexos fue la Declaración Universal de los Derechos Humanos declarada el 10 de diciembre de 1948, que abordaba dos artículos esenciales en esta materia:

Artículo 2: "Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamadas en esta declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política, o de cualquier otra índole".

Artículo 16: "Los hombres y la mujeres, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutar de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio" (Chávez Ascencio, 1990:16,17).

Actualmente se reconoce universalmente los derechos equitativos entre sexos, aunque algunas sociedades aún no respetan las leyes establecidas, sobre todo por sus tradiciones e idiosincrasia.

Sin embargo, en el mundo occidental, la igualdad entre hombre y mujer está cada vez más presente y aunque ha sido un proceso lento, esta ideología va siendo mejor aceptada. En nuestros días, las parejas tienen una relación más equitativa, existe una preocupación por conseguir mejores relaciones y el papel del hombre y de la mujer son igualmente valorados, ya que en algunos casos, ambos participan en el apoyo económico y en las actividades de la casa.

Sin embargo, creo que aun hay mucho por hacer, pues en México existen familias que no aceptan la igualdad de sexos y que siguen considerando a la mujer como la encargada de la casa que tiene que dedicar su vida entera a la crianza de sus hijos y al cuidado de su marido.

Creo que es indispensable concientizar a las personas, que una relación de pareja equitativa y de respeto son la base fundamental de una familia nutricia y de unos hijos formados en amor y en armonía lo que contribuirá a su mejor desarrollo emocional.

2.2 DIFERENTES ACEPTACIONES DE LA PAREJA

Aunque comúnmente se relacione la pareja con el matrimonio, existen muchas parejas que no forman una relación de marido y mujer legalmente establecida. Sin embargo, la dinámica entre los dos miembros de la pareja es muy parecida en cualquiera de las dos circunstancias, ya que ambas se basan en el mismo fundamento: el amor, el respeto y la unión; y tienen el mismo fin: la compañía, la procreación, la educación de los hijos, y el formar la base de la familia que se desarrollará en su seno.

En éste apartado describiré algunas de las maneras en que puede convivir la pareja aunque las características de la relación entre los miembros son muy parecidas.

Primero, es importante señalar que en algunas culturas (muy pocas en realidad) aun existe el matrimonio poligámico, que es aquel en el que un hombre o una mujer tienen más de una pareja, y que además este hecho es aceptado socialmente en la cultura en que viven. Existen tres tipos de poligamia: la poliginia, que es el matrimonio de dos o más mujeres legítimas con un solo marido, como es el caso de algunos países del lejano oriente; la poliandria, el de una esposa casada con varios hombres, éste tipo de matrimonio es una rareza antropológica y según algunos estudios (Murdock:1957) solo se encuentra en cuatro pueblos primitivos; y el matrimonio grupal de dos o más hombres intercambiándose conyugalmente a sus mujeres, aunque este tipo de matrimonio no se ha encontrado en ninguna parte del mundo, actualmente sólo la han practicado casi de forma experimental algunos grupos de personas (Pastor Ramos, 1997).

La forma más común de relación es la monogámica, que es aquella forma de unión donde se establece, ya sea legal o socialmente, que cada miembro de la pareja solo puede tener un cónyuge a la vez. Actualmente, existen principalmente dos maneras de relación monogámica: el matrimonio (civil, religioso o ambos) y la unión libre o convivencia. Por lo general ambas relaciones tienen las mismas características y lo que llega a variar es el contexto legal. A continuación daré una breve descripción de ambos:

2.2.1 LA UNIÓN LIBRE O CONVIVENCIA.

Es la relación de una pareja no casada que vive en residencia común, ya sea con hijos, o sin ellos. En los últimos años, este tipo de relación ha tenido un importante incremento, al mismo tiempo que las tasas de nupcialidad han ido descendiendo; se piensa que esto se debe principalmente a que cada vez existe más tolerancia al librepensamiento, a que las mujeres cada vez más se incorporan a la actividad productiva a la par del hombre, y a un proceso de secularización que ha tenido lugar a lo largo del mundo. Y aunque el vivir juntos no significa un compromiso tan especificado como en el caso de matrimonio, muchas parejas se comprometen igualmente con sus parejas y sus hijos aunque no exista “el papel” que los establezca como marido y mujer. Además que la ley mexicana ya establece algunas obligaciones legales que los cohabitantes adquieren al pasar determinado tiempo juntos, sobre todo, si existen hijos de por medio.

Según Pastor Ramos (1997), existen cinco razones principales por las cuales una pareja decide vivir de esta manera:

- a) El rechazo ideológico de la institución matrimonial. Es cuando los miembros de la pareja creen que no es necesario firmar un papel para tener una relación estable.
- b) El deseo de algunas parejas de probar, antes de casarse, cuál va a ser su grado de entendimiento mutuo, para así evitar un fracaso matrimonial. Por lo general esta situación se va alargando y la pareja permanece mucho tiempo, si no es que permanentemente, en unión libre.
- c) Aplazar la legalización civil o religiosa hasta alcanzar cierto grado de estabilidad económica que les permita afrontar las responsabilidades del matrimonio. Ya que a muchas parejas les parece más rentable la cohabitación que el matrimonio; aunque por lo general ésta suele ser una razón imaginaria que en varias ocasiones se utiliza como un pretexto para no adquirir el compromiso.
- d) La presencia de obstáculos legales que impida a las parejas formalizar su matrimonio.
- e) El miedo al compromiso que presentan algunas personas.

2.2.2 EL MATRIMONIO.

“Es un pacto de amor conyugal o elección conciente y libre, por la que el hombre y la mujer aceptan la comunidad íntima de vida y amor que exige su naturaleza” (ENLACE, 1998). Este pacto está regulado legalmente y conlleva algunas obligaciones y responsabilidades que el Estado determina. Además del matrimonio civil, también existe el matrimonio religioso, el cuál está muy influenciado socialmente y depende de las costumbres y tradiciones de cada religión.

Según EDAC (2000), el matrimonio tiene cuatro propiedades esenciales:

1. La totalidad, porque en el matrimonio se abarca de forma íntegra a la persona: cuerpo y alma*.
2. La unicidad, que se refiere a la unión con el otro, el ser “nosotros”*.
3. La exclusividad, o sea, la fidelidad, el permanecer sólo con esa persona.
4. La indisolubilidad, lo que significa la permanencia de la relación.

Ambas formas tienen características muy similares en cuanto a la dinámica de pareja y de familia, tienen las mismas finalidades y tienen, por lo general, las mismas bases. Veamos a continuación, cuales son las características más importantes de las parejas, cualquiera que sea su situación legal.

* Estas dos características se presentan aún cuando no exista un matrimonio legal.

Como todas las relaciones, la de pareja tiene una estructura compleja, puesto que en ella coinciden diversos aspectos del ser humano, de ahí viene la complicada estructura de la pareja: cada uno de los cónyuges tiene características propias, al unirse, estas características pueden convertirse en un motivo de conflicto o de aprendizaje para fortalecer el amor, todo depende de cómo sean afrontadas las situaciones de conflicto y adaptación. Por esta complejidad de los seres humanos, tenemos que analizar las relaciones de pareja dentro de diferentes aspectos que iré desarrollando a lo largo de éste capítulo.

Por ahora, es importante señalar que cuándo una pareja decide unirse, es necesario que cada una de las partes tenga la libertad para tomar la elección y la capacidad para dar y recibir amor. De lo contrario es probable que la relación fracase. Por lo tanto, la entrega y la aceptación mutua, así como la confianza, la comunicación y el amor, son elementos indispensables en las relaciones de pareja.

Cuando un hombre y una mujer se unen, la relación que comienzan tiene una doble connotación: la sexual y la afectiva. Ésta unión, es propia de la naturaleza del hombre ya que cuerpo y espíritu son las principales esferas que nos hacen ser humanos (EDAC, 2000). Por lo tanto, las relaciones de pareja tienen las siguientes características:

- Son íntimas, porque implican la unión de los cuerpos y la entrega de la feminidad y la masculinidad.
- Forman una comunidad, puesto que se siguen objetivos comunes y se comparten éxitos y fracasos.
- Son necesarias para la sociedad, puesto que la pareja formará y educará a los seres humanos del futuro, trascendiendo en tiempo y transmitiendo la cultura y los conocimientos de la sociedad a la que pertenecen.

Muchas veces se ha hablado de la familia como la base de la sociedad, sin embargo pocas han sido las ocasiones en las que se considere a la pareja, como la base de la familia. Por ello, es de gran importancia concientizar a las parejas existentes y a las que están a punto de formarse, de que su elección va a desencadenar una serie de acontecimientos de trascendencia en sus vidas y en las de los miembros de la familia que forman o formarán.

Cuando las parejas estén concientes de que sus acciones influyen directamente en la educación de sus hijos, y por ende a la sociedad en la que viven, las parejas comenzarán a tener una inquietud por mejorar sus relaciones y fomentar así, una mejor convivencia familiar; y entonces podremos aspirar a formar familias más nutricias. En este sentido, la educación tiene un papel esencial.

2.3 LA PAREJA COMO AGENTE EDUCATIVO

La familia es el grupo social fundamental donde se construyen las bases para el desarrollo del niño, por ésta razón el núcleo familiar es de gran trascendencia para todo ser humano.

Considerando a la pareja, como la base fundamental de la familia, es de gran importancia que los padres tengan claro qué desean para su familia e iniciar acciones que los lleven a cumplir sus objetivos, como asegura Podall Farrús:

La familia, además de ser el núcleo de asistencia primaria, que garantiza los cuidados necesarios para la salud física, debe ofrecer unas pautas educativas que permitan adquirir una madurez personal, evitando impulsividades, egocentrismos, facilitando la reflexión y valoración de las situaciones en las que se debe vivir, haciendo posible la comprensión del mundo, de los demás, de las normas así como del papel personal que se debe desempeñar (Quintana, 1993:85).

Cómo ya lo he mencionado antes, la pareja tiene un papel crucial en la educación de los niños, ya que ésta será el modelo que sus hijos seguirán para aprender, sobre todo, para asimilar aspectos tan importantes como la socialización, el compromiso, la responsabilidad, el amor, por mencionar algunos.

El ser padres es la tarea más difícil que enfrenta el ser humano, puesto que es un trabajo de tiempo completo, las 24 horas del día, y es de manera permanente, pues mientras hay hijos, existe una preocupación por parte de sus padres, independientemente de que ellos ya se hayan independizado o formado su propia familia. Además en el núcleo familiar el niño se desarrolla emocional, psicosocial y afectivamente.

Todos los progenitores se plantean dos cuestionamientos: ¿Qué clase de ser humano deseo que sea mi hijo?, y ¿qué puedo hacer para lograr mi propósito? Virginia Satir (2002:154) menciona que la respuesta que cada padre tenga a estas preguntas será lo que determinará *el diseño familiar* que no es otra cosa que la manera en que los padres van a proceder para guiar a su familia. Cómo es natural, cada parte de la pareja tiene una concepción distinta e incluso respuestas diferentes a las preguntas antes mencionadas, por ello es difícil que los padres se pongan de acuerdo en este sentido; sin embargo, y como iremos viendo a lo largo de éste inciso, el que los padres tengan un concepto claro y común de cómo será la educación de sus hijos es uno de los aspectos más importantes para que el niño tenga una educación coherente e integral.

Además de la complejidad del *ser padres*, agreguemos el hecho de que la mayoría de ellos, no tienen la oportunidad de acercarse a espacios (cómo el que se propone en este trabajo) en donde se les de una orientación más específica sobre la tarea de ser padres; y es que hay mucho por aprender, como por ejemplo: el desarrollo del niño, la psicología de las emociones y cómo estas afectan la conducta y la inteligencia, como fomentar una comunicación asertiva, la importancia de establecer reglas y límites, el manejo de la autoestima en los niños, entre otras.

Y para que los padres tengan éxito en la tarea de educar a sus hijos, es necesario contar con mucha paciencia, sentido común, compromiso, sentido del humor, amor, sabiduría, conciencia y el conocimiento que tengan a su disposición. (Satir, 2002:222).

Primero, es importante señalar que las prácticas educativas paternas que se manejan de forma positiva, dan resultados positivos, sobre todo en lo que ser refiere a la socialización

del niño; y éstos, a la vez son considerados como fines de la Pedagogía Familiar según Coloma Medina (Quintana, 1993). Los más importantes son:

- *La formación de un autoconcepto equilibrado, realista y positivo del niño*, lo que es la base de la autoconfianza, la seguridad y una autoestima bien desarrollada. Ya que los niños adquieren conciencia de sus capacidades a través de la reacción de los padres a ciertas circunstancias; en este sentido, podría decirse que los padres son “el espejo” que les refleja a los niños lo que son.
- *La formación de un yo fuerte capaz de valerse por sí mismo*, lo que se manifiesta en firmeza de convicciones personales, independencia interior y creatividad. En este sentido, se ha manifestado la necesidad de que los padres en lugar de utilizar formas autoritarias de control excesivo, aprendan a conocer más a sus hijos, para que los padres puedan guiarlos para asumir el grado de autonomía pertinente para su edad, por supuesto, cuidando de no dejarlo en el desamparo.
- *La disposición al esfuerzo personal, a la autosuperación y al rendimiento*. En la actualidad, con los adelantos tecnológicos, nos hemos acostumbrado a vivir en la comodidad sin la necesidad de realizar grandes esfuerzos. Obviamente, el mejor medio para educar en este sentido, es el ejemplo que los padres transmiten a sus hijos continuamente. Éste ejemplo puede ser positivo o negativo, por ésta razón hay que ser cuidadosos en éste aspecto.
- *El sentido de responsabilidad y de compromiso personal de los hijos*. Si se crean los espacios suficientes y se estimula el conocimiento, el niño irá aprendiendo que es responsable de sus propias acciones, y por lo tanto comprenderá que tiene que calcular y asumir las consecuencias de sus actos.
- *La competencia social*. Esta cualidad abarca tanto la habilidad del niño para comunicarse y desempeñar sus roles sociales, como, el gusto por compartir experiencias y la solidaridad con otras personas.

Y aunque no existen reglas determinadas para la educación de los hijos, podemos describir algunos parámetros, es decir, pautas educativas que Coloma Medina expone como los más importantes y dentro de los cuales pueden haber, con sus propias características, diferentes modelos, que los padres utilizan para la educación de sus hijos:

Los estilos educativos paternos pueden definirse como esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas pautas educativas paternas a unas pocas dimensiones básicas, que cruzadas entre sí en diferentes combinaciones, dan lugar a diversos tipos habituales de educación familiar (Quintana, 1993:48).

Principalmente existe cuatro de estos esquemas los cuales se reflejan en el siguiente cuadro:

a) AUTORITARIO- RECÍPROCO	b) AUTORITARIO- REPRESIVO
c) PERMISIVO- INDULGENTE	d) PERMISIVO- NEGLIGENTE

Ahora pasemos a la descripción de cada uno de ellos:

a) Estilo autoritario-recíproco.

En este esquema los padres ejercen un control firme y consistente pero razonado y bien planeado. Los padres saben establecer reglas y límites bien definidos, pero sin la imposición, pues reconocen el derecho, la individualidad y los deberes de los hijos.

Están concientes de que las relaciones padres e hijos tienen que ser abiertas y sinceras y actúan responsablemente en la tarea de guiar a sus hijos, más que imponer.

Este tipo de modelo está centrado en los hijos puesto que aunque los padres están concientes de que ellos son los que “tienen la última palabra”, sus decisiones y reglas son dialogadas y se basan en la premisa de que su principal tarea es ser guías habilitadoras del conocimiento, para poder cumplir su papel de agentes educativos.

En este modelo, existe una estrecha relación afectiva entre padres e hijos; los padres están al pendiente de sus necesidades sin caer en la sobreprotección. La comunicación es abierta, asertiva y recíproca. Estos padres promueven en sus hijos la autonomía, la cual van adaptando al grado de desarrollo del niño, además son firmes para cumplir las normas establecidas y aprovechan las situaciones para convertirlas en una experiencia de aprendizaje para ambos. Este estilo educativo paterno ayuda a alcanzar las metas arriba mencionadas.

b) Estilo autoritario-represivo.

En este caso, el control paterno es fuerte y además carece de reciprocidad y diálogo. Los padres pretenden ejercer una gran control sobre sus hijos. Las normas parecen convertirse en leyes inviolables e inmutables. Estos padres recurren más a los castigos que a las palabras de aliento.

Los padres determinan las necesidades de sus hijos sin pedir su opinión. La comunicación suele ser unidireccional y cerrada puesto que no dan lugar a opiniones ni cuestionamientos. Y aunque están al pendiente de sus hijos, éstos suelen tomar esta atención como una forma de agresión e intrusismo. Y aunque por lo regular la intención de estos padres no es mala, éste tipo de modelo se caracteriza como centrado en los padres, puesto que no se considera la opinión del niño.

Este tipo de educación repercute en el niño, sobre todo en el ámbito de la autoestima personal y la autoconfianza, así como en la creatividad y el desarrollo social; también es común que aparezca algún tipo de ansiedad y ubicación externa de control, es decir, que

esperan la aceptación del padre para poder actuar en ciertas circunstancias.

En la etapa de la adolescencia, los hijos suelen ser fríos y se alejan de sus padres, y en éste momento ya es difícil entablar una comunicación directa puesto que no se desarrollo la habilidad a temprana edad.

c) Estilo permisivo-indulgente.

Los padres suelen fundamentar su permisividad en el principio de la tolerancia o de la no-represión.

No ejercen su autoridad paterna, en este caso no son directivos al manejar su poder, por lo regular no establecen normas y suelen acceder fácilmente a los deseos de sus hijos, a la vez que son tolerantes con el mal comportamiento.

Y aunque a estos padres les importa la formación de sus hijos, tienen un débil control sobre ellos. Los efectos de este tipo de formación son en parte positivos y en parte negativos; ya que aunque tienen una alta autoestima y autoconfianza, por otro lado presentan falta de autodominio, y bajo rendimiento académico. Y en este caso existe el riesgo de desviaciones graves como la drogadicción o el alcoholismo.

d) Estilo permisivo-negligente.

En este caso, la permisividad es el producto de una falta de implicación por parte de los padres hacia sus hijos. Por lo general, los padres están más preocupados por otros compromisos, que por la formación de sus hijos, se justifican con la falta de tiempo y reducen su responsabilidad paterna a lo mínimo indispensable. Dejan que sus hijos hagan lo que quieran con tal de que no los molesten, y por lo general pretenden tranquilizar su conciencia con estímulos materiales, y casi nunca afectivos.

Los niños que viven este ambiente presentan los peores efectos: autoconcepto negativo, carencia de autoconfianza y responsabilidad, bajo rendimiento académico, poco autodominio y sentido del esfuerzo personal y algunos pueden presentar trastornos psicológicos y desviaciones graves de conducta.

Cuando los hijos no encuentran apoyo afectivo de parte de los padres, suelen buscarlo en grupos de iguales, que comúnmente no proporcionan buenas influencias, entonces se presentan problemas como el bandalismo, la drogadicción, el alejamiento del hogar y la búsqueda de actitudes evasivas.

Es recomendable que todas las pautas educativas que establezcan los padres, cumplan con ciertas características que ayudarán a un mejor manejo de las mismas:

- Las pautas educativas han de ser la puesta en práctica de los criterios que los padres elijan como indicados para la educación de sus hijos, esto quiere decir que palabras y acciones tienen que ser coherentes, pues de lo contrario, los niños recibirían dos tipos

de mensajes contradictorios, lo que provocaría una inestabilidad en el aprendizaje.

- Han de ser fundamentales en el sentido de que no se pueden cambiar constantemente, por ejemplo, porque se leyó un libro nuevo y entonces se cambia de criterio educativo; esto no funcionaría y desestabilizaría al niño. Por ello, hay que tener bases y metas claras desde el principio, y en la medida de lo posible, respetarlas.
- Deben ser aplicables a todos los miembros de la familia, puesto que no es recomendable que se trate diferente a cada hijo o que alguno de los padres no forme parte del mismo contexto, para ello, hace falta una comunicación eficaz.
- Las pautas educativas tienen como objetivo la estabilidad emocional de los miembros de la familia, la comprensión de la realidad y la adaptación a nuevas situaciones.

Sin embargo, es común que en una familia no se practiquen las mismas pautas educativas para todos, ya que algunas hacen distinciones, sobre todo si el sexo de los hijos es distinto.

Una de las dificultades más importantes es que los niños se encuentran rodeados de diferentes modelos que se les presentan a su alrededor: la televisión, los maestros, los compañeros de escuela, los familiares cercanos, en fin; como los niños aprenden, principalmente por imitación, la pauta educativa predominante en la familia puede verse amenazada por alguna de estas influencias, y eso puede generar conflictos, tanto para los padres, como para el niño.

Por todo lo anterior, es importante que los niños tengan un modelo a seguir que este bien establecido, que lo tomen en cuenta y que lo hagan sentir cómodo y en confianza para expresar lo que le incomode.

El modelo parental es de gran importancia, pues es el ejemplo que los padres ofrecen a sus hijos. Éstos, observan el comportamiento de sus padres desde que son niños pequeños, por ello es de gran importancia que los padres sean coherentes en sus palabras y en sus acciones. Los niños pequeños no entienden todos los argumentos que suelen darles sus padres, sin embargo aprenden cómo es aceptable que se comporten, viendo cómo son y se comportan sus padres. Cuando el niño crece, va entendiendo mejor los argumentos y entonces relacionará lo que los padres le dicen y lo que hacen en realidad, si el niño ve coherencia, el aprendizaje será mejor asimilado, si no, entonces comenzarán los cuestionamientos hacia sus padres y las pautas educativas perderán credibilidad y validez.

La coordinación entre papá y mamá es indispensable, ya que el niño debe recibir el mismo tipo de respuesta, independientemente de la situación, de ambos progenitores; de esta manera comprenderá que existen reglas que se cumplen y que todos las respetan y las comparten.

Aunque se entiende que es difícil que los padres reaccionen de la misma manera en ciertas circunstancias, es de vital importancia que haya una planificación previa sobre la

educación de los hijos, éste es un aspecto que necesita de comunicación eficaz, paciencia, información y planeación; de lo contrario, pueden provocar que ante los hijos, se desautoricen entre sí.

No puede haber gran dispersión en las pautas educativas infantiles si pretendemos llegar al mismo objetivo: la madurez, equilibrio y seguridad del niño... Si la familia no ofrece unos modelos y unos hábitos, el niño adquirirá otros siguiendo modelos que encuentre fuera (Podal Farrús, Quintana, 1993:94).

Por otro lado, Vansteenwagen (1998) nos proporciona cuatro sugerencias que vale la pena retomar en lo que concierne a la educación y la formación de los hijos. Estas son:

1. *Ser superiores a los niños.* Los padres deben marcar claramente los límites entre ellos. Un error que cometen comúnmente los padres es pretender hacerse amigos de sus hijos, al hacer esto, se rompen los límites; lo ideal es que padres e hijos tengan una comunicación abierta y bidireccional; donde exista la confianza mutua para plantear problemas, miedos, triunfos y dudas, pero siempre y cuando estén bien establecidos los papeles de padre y de hijo.
2. *Unanimidad.* De lo que ya se hablo anteriormente, la unidad de los padres, en cuanto a la educación de los hijos, es el resultado de la reflexión y la negociación entre los progenitores y es indispensable para una buena formación de los hijos.
3. *Coherencia.* Los padres tienen que ser coherentes con lo que dicen y hacen; y deben ser firmes para cumplir las reglas que se hayan acordado en casa. Si se acordó que el niño merece una recompensa o un castigo, hay que cumplirlo; ya que esto hará validar las reglas y hacerlas respetar.
4. *Reglas.* Es importante que se establezcan pautas de conducta, las cuales han de ser aceptadas y formuladas por todos los miembros de la familia (aunque la última palabra la tendrán los padres), además es necesario que sean flexibles y se modifiquen cuando las circunstancias así lo ameriten. Las reglas sirven para establecer límites, distribuir las tareas, el tiempo, el respeto por los demás, etc. Lo cual ahorrará muchos conflictos, que sin reglas bien establecidas, serían inevitables.

La educación de los hijos es sin duda, la tarea más difícil a la que se enfrenta la pareja; sin embargo, puede estar llena de satisfacciones y logros para los padres, lo que sin duda, unirá más a los cónyuges. Por ello, es importante que los padres se informen sobre la educación de los niños y encuentren pautas educativas eficaces para que realmente puedan cumplir su papel de agentes educativos, y cooperar de esta forma, al sano desarrollo de sus hijos. Para lograr esto, es indispensable que la pareja cuente con una comunicación eficaz, respeto, paciencia, amor, y ganas de formar una familia nutricia.

2.4 ETAPAS DE LA PAREJA

A lo largo de la vida conyugal, la pareja se enfrenta a diferentes cambios que pueden llegar a ser decisivos en su relación. Los constantes cambios en la vida de las personas y las situaciones en las que se encuentran, hacen necesario rehacer el contrato matrimonial frecuentemente. Si la pareja no es capaz de adaptarse a los cambios que la vida presenta, su estabilidad puede verse amenazada ante la incapacidad e incomprensión para afrontar los cambios que inevitablemente se presentan

Por ello, es importante conocer en rasgos generales, cuales son los cambios que enfrentan las parejas a lo largo de su vida. En éste apartado describiré los aspectos los seis momentos trascendentales en las relaciones de pareja.

2.4.1 PRIMERA ETAPA: EL NOVIAZGO.

Es la fase inicial de toda pareja: de todos los ser humanos que existen, se elige a uno para compartir una etapa de la vida, pues al inicio del noviazgo no se sabe si esa será la persona con la que se compartirá el resto de la vida. Se produce una atracción, producto de una serie de procesos bioquímicos.

Toda persona busca con quien compartir y la satisfacción que genera la sensación de amar y sentirse amado. Ésta búsqueda puede estar influenciada por algunos aspectos: como el ideal que cada persona se ha formado, la influencia que sus padres ejercen en ella, las necesidades y los sueños que pretende cumplir.

En éste sentido, se comienza a idealizar a la pareja que cumpla todas las expectativas. En base a esta idealización se busca a una persona que pueda satisfacer todas las necesidades y con la que se sea compatibles en aspectos fundamentales.

Es entonces cuando se da el enamoramiento, que es una fase que toda pareja experimenta, en la que su deseo por estar juntos es tan grande que se inicia un compromiso con esa persona. Según EDAC (2000) existen cuatro tendencias que forman parte del enamoramiento:

1. *La unión.* Los enamorados buscan estar el mayor tiempo posible juntos y se desea un proyecto de vida en común.
2. *Exclusividad.* Se busca que la relación amorosa sea “solo conmigo”. Esta es la base de la fidelidad en el matrimonio.
3. *Totalidad vital.* Implica la entrega mutua de la totalidad del ser humano en todas sus esferas: la afectiva, la personal, la sexual, etc.
4. *Fecundidad.* Que en esta etapa no se refiere a procrear hijos, sino a concebir un proyecto de vida juntos. Recrear un mundo para pasar de ser “tu y yo” a “nosotros”.

Durante el noviazgo se irá conociendo mejor a la pareja y se sabrá si existe un futuro con ella. De ser así se establece el compromiso y se inicia una vida en común.

2.4.2 SEGUNDA ETAPA: EL ENCUENTRO.

Una vez que los novios deciden formar una pareja estable y comienzan a convivir, se enfrentarán a una de las etapas de adaptación más difíciles; puesto que implica renunciar al papel de hijos de familia, para convertirse en la base de una nueva familia.

Para que la convivencia pueda darse de una manera óptima, es necesario que se establezcan reglas y límites desde el primer momento, para ello es necesaria confianza y una comunicación eficaz para que ambos formen lo que será su “contrato matrimonial”; también debe existir el compromiso y el respeto necesarios para poder cumplir con este contrato.

Existen tres elementos esenciales en el momento de la transición del noviazgo al matrimonio (EDAC, 2000):

1. La existencia de “lo nuestro”.
2. La intervención de la voluntad para tomar una decisión.
3. El consenso de los dos que se aman.

El proceso de adaptación por el que tiene que pasar una pareja recién casada, es muy complejo. Cada miembro de la pareja tiene sus propias costumbres y necesidades, en el momento en el que se unen, es necesario construir un proyecto en común, ello implica una especie de fusión intercultural, ya que ambos vienen con una carga personal derivada de la convivencia y la formación que recibieron en sus hogares paternos.

Es necesario que se fundan estas dos maneras de ser, para formar las bases que los sustentarán como familia, para ello se necesita una comunicación eficaz, comprenderse y ceder alternativamente para que ninguno de los dos sea quien imponga o quien acepte todo, ya que esto no sería una verdadera relación de pareja.

Otra situación a la que se enfrentan las parejas en ésta etapa es la desilusión de los ideales que se formaron durante el noviazgo. La pareja resulta no ser exactamente lo que se esperaba pues se comienzan a conocer aspectos de la otra persona hasta entonces desconocidos. Ésta desilusión puede convertirse en enojo e incluso en duda de haber escogido a la persona “indicada”. Esta fase se supera cuando la adaptación comienza a ser más sólida y los sentimientos de frustración poco a poco van desapareciendo. Sin embargo, las parejas que se unieron repentinamente o que decidieron vivir juntos por cuestiones ajenas a su voluntad, no tuvieron el tiempo suficiente para conocerse y entonces pueden fracasar en esta etapa, ya que nunca se logra construir el proyecto común.

El reto de ésta etapa es proyectar la vida juntos; sin embargo esto no significa que los miembros de la pareja tengan que perder su identidad: no se trata de ver lo mismo, sino de mirar juntos hacia la misma dirección.

2.4.3 TERCERA ETAPA: LA LLEGADA DE LOS HIJOS.

La llegada del primer hijo es un acontecimiento de trascendencia determinante para la pareja, pues esto significa la formación de una nueva familia, rehacer el contrato matrimonial, y asumir el rol de padres que comenzará a partir de ese momento y se mantendrá por el resto de sus vidas.

Lo ideal es que la llegada de los hijos sea planeada con anterioridad y que ésta decisión esté en función del amor, la comprensión y el entendimiento de la pareja, una vez adaptados a la convivencia y al entendimiento mutuo.

Sin embargo, existen casos en los que una pareja se une cuando el bebé ya existe o viene en camino, lo cual frecuentemente ocasiona conflictos en la relación, ya que la presencia de un hijo desde el inicio de la unión entorpece el desarrollo de la identidad de pareja y el logro de la intimidad y el conocimiento sexual, además que la adaptación suele ser más complicada puesto que implica asumir el rol de cónyuge y padre o madre al mismo tiempo.

En la decisión de tener un hijo intervienen diferentes factores (Elsner *et. al.*, 2001):

- a) Las influencias socioculturales, comúnmente las familias presionan a los recién casados para “darles nietos”.
- b) Las experiencias históricas personales, que dejan ver el grado de madurez de la persona y que se reflejan con el tipo de relación que cada miembro de la pareja experimentó con sus propios padres y el grado de identificación con ellos.
- c) Las fantasías acerca de la paternidad, tanto el hombre como la mujer sienten el deseo de ser necesitados por su hijo, esto les proporciona cierta satisfacción con la cual se fantasea desde el momento en que se comienza el matrimonio.
- d) El nivel de desarrollo alcanzado por la relación de pareja, quienes han podido desarrollar una sólida relación, sienten más fuerte el deseo de generar una nueva vida y compartir las responsabilidades y las satisfacciones que significa ser padres. Para quienes tienen una relación menos sólida, el deseo de tener un hijo surge de la idea de que éste puede ser un lazo de unión entre ellos.

Una vez que el niño viene en camino, surgirán una serie de sentimientos que pueden ser contradictorios entre sí, como la felicidad y la preocupación, el temor y la tranquilidad, la alegría y la tristeza; lo que puede producir temor y ansiedad en la pareja. La manifestación de estos sentimientos dependerá del grado de madurez de cada individuo, y de los dos como pareja, así como también de las circunstancias de vida en que se produzca el embarazo.

En la futura madre, los cambios hormonales y físicos pueden provocar una hipersensibilidad; por lo tanto el hombre ha de ser lo suficientemente atento y comprensible como para poder apoyar a su esposa. Cuando existe un distanciamiento entre la pareja en un acontecimiento tan trascendental como éste, los resultados pueden ser destructivos, por ello

es importante mantener la unión y el apoyo mutuo en todo momento, y sobre todo contar con la comprensión necesaria para entender que ambos miembros de la pareja están viviendo una experiencia nueva y que necesitan mantenerse unidos.

Un aspecto importante de la relación de pareja en éste periodo es la actividad sexual que es normal durante el embarazo a menos que una prescripción médica la impida. Sin embargo existen algunos tabúes al respecto, como el daño que se le puede hacer al bebé, o que el deseo sexual del hombre disminuye por las modificaciones en el cuerpo de la mujer, aunque estas afirmaciones no tienen ningún fundamento. En otras situaciones, la actividad sexual durante este periodo puede ser muy satisfactoria e incluso puede aumentar el deseo sexual. En cualquier caso, es importante señalar que la pareja tendrá que irse adaptando sexualmente a medida que el embarazo avanza.

Cuando se acerca el momento del parto, la ansiedad y el temor aumentan, pues a la mayoría de los padres les preocupa el estado de salud de su hijo. Es importante que el padre se involucre desde el parto, pues esto consolidará desde el inicio su relación con los hijos:

Para la pareja, la experiencia conjunta del parto es una vivencia fascinante que se inicia con los primeros dolores y termina con el nacimiento del hijo, transformando lo pasado en una experiencia positiva y de afirmación a la vida. (Elsner *et. al.*, 2001).

Después del nacimiento del primer hijo, la familia sufre una serie de modificaciones en todos los sentidos: los adultos postergan sus necesidades individuales y se centran más hacia las necesidades de su familia; las prioridades económicas, afectivas, temporales cambian y se encaminan a las necesidades de él o los hijos.

El ser padre y madre trae consigo grandes cambios en la relación de pareja, ya que implica incorporar a una persona nueva y totalmente dependiente en el núcleo familiar, esto requiere de un reajuste fundamental, lo que provoca una crisis matrimonial. La respuesta que se tenga a esta crisis depende de la madurez y de la estabilidad de la pareja en el momento en que nace su primer hijo.

La relación se desestabiliza ya que la dualidad que se mantenía entre los miembros de la pareja se dificulta con la llegada del bebé. Sin embargo, es importante separar la responsabilidad de ser padres, con la de ser esposos; ya que no se debe permitir que el hijo desplace a alguno de los cónyuges. Siempre hay que guardar un espacio para conservar y alimentar la relación de pareja, aunque la mayoría de las veces esto no es sencillo.

Por un lado, la mujer, después de algunos meses, comienza a sentirse cansada, con todo el peso de la responsabilidad de criar al bebé: el cuidado de su apariencia física, el agotamiento por los cuidados del bebé, el aburrimiento de la rutina diaria y la falta de tiempo para sí misma, pueden provocar una crisis en ella, a quién le gustaría compartir con su esposo la responsabilidad que algunas veces sólo se le concede a ella. Por otro lado, es frecuente que el hombre se sienta desplazado pues el tiempo que le dedica su pareja ya no es el mismo; e incluso puede llegar a sentir celos de su hijo por quitarle tiempo y apoyo emocional de su pareja.

De esta manera, ambos miembros de la pareja, sienten diferentes frustraciones, lo que provoca fuertes tensiones entre ellos. En éste momento, es indispensable una comunicación eficaz y abierta en donde se puedan expresar sus expectativas y sus deseos; así como planear tiempo para dedicarse a ellos como pareja sin descuidar la crianza del bebé que es preferible compartir en conjunto.

Conforme el hijo, o lo hijos crecen, la dinámica familiar va a ir cambiando, por lo tanto es indispensable hacer los ajustes necesarios para que el contrato matrimonial, las reglas y los patrones de comunicación se vayan modificando conforme las circunstancias lo ameritan; como ya lo mencioné en el inciso anterior.

2.4.4 CUARTA ETAPA: LA ADOLESCENCIA DE LOS HIJOS.

Ésta es una etapa muy difícil, tanto para los hijos, como para los padres; y si no se sabe manejar la situación, los problemas pueden repercutir directamente a la relación de pareja. Si la familia ha llevado una adecuada dinámica familiar, este periodo puede ser aprovechado como una oportunidad para el aprendizaje y la convivencia; sin embargo, en los hogares en los que ha existido algún tipo de inestabilidad, pueden presentarse problema graves.

Como ya mencione anteriormente, en ésta etapa, los adolescentes comienzan a cuestionar las reglas y las normas que existen en casa, abandonan ciertos hábitos y adquieren otros nuevos, lo cuál puede traer problemas con los padres. Por otro lado, para ellos, es doloroso ver que van perdiendo el control sobre sus “pequeños” y que tienen que permitirles ser más independientes; por ello muchas veces recurren al autoritarismo y la rigidez, lo que contribuye a que la relación padre-hijo, sea vea más distanciada.

A parte de los problemas a los que se enfrentan con sus hijos, la pareja experimenta en esta etapa, la crisis individual de la mitad de la vida (Elsner *et. al.*, 2001); lo que aumenta la inestabilidad, el desequilibrio y la ambigüedad de la vida familiar.

En ésta crisis, las personas caen en la cuenta de que ya ha transcurrido la mitad de su vida y comienzan a hacer un recuento de los logros alcanzados y las metas trucas, lo cual necesariamente implica revalorar la relación de pareja: “¿hasta donde hemos cumplido los sueños que nos planteamos cuando nos unimos?, ¿qué nos falta por hacer?”

Por otro lado se comienzan a dar cuenta de los cambios en su apariencia física y la falta de energía, lo que en algunos casos puede llevar a la depresión; entonces surge la preocupación por el envejecimiento y la muerte.

Hombres y mujeres viven éste proceso de maneras diferentes en algunos aspectos. La mujer ha estado dedicando la mayor parte de su vida al cuidado de su familia, de pronto, los hijos ya no la necesitan y el esposo ha logrado ciertos logros profesionales que la hacen pensar que ya no la necesita como antes. En este momento, la mujer puede llegar a sentir que su vida pierde la dirección. Para la mujeres que se han dedicado sólo a su familia y al hogar, ésta puede ser una de las etapas más difíciles. Para otras, es una fase de

autoconfirmación como mujer y entonces se buscan actividades que puedan llenar el vacío, lo que comúnmente desemboca en un descubrimiento de la creatividad y el espíritu solidario, pues pueden encontrarse nuevas actividades como el estudio o las ayudas comunitarias.

El hombre, en cambio, se ha esforzado toda su vida por alcanzar el éxito profesional y la estabilidad económica. Entonces comienza a hacer un balance, si el éxito realmente llegó, se cuestiona los sacrificios que ha tenido que hacer para llegar a ese punto y si sus metas no fueron cumplidas, se produce una fuerte frustración y desánimo. En un afán por encontrar cierta seguridad perdida, el hombre se acerca más al núcleo familiar, lo que le ayuda a reafirmarse como padre de familia y a ver que sus esfuerzos no han sido en vano, puesto que se siente parte de algo único y especial.

Ésta es sin duda una de las etapas más difíciles a las que se enfrenta la pareja, pues se producen dos cambios importantes que necesitan un proceso de adaptación y revaloración de la relación de pareja:

Es la etapa en la que el matrimonio puede experimentar los mayores sufrimientos. De hecho, se está expuesto a fuertes presiones y la pareja en sí, se pone a prueba. Cada miembro de la pareja debe enfrentar su propia crisis de identidad, crisis que se entremezcla con el impacto que el despertar del adolescente produce en la relación (Elsner et. al., 2001).

La crisis vivida por los padres provoca que evalúen su vida como pareja, y muchos conflictos que han permanecido ocultos pueden manifestarse en éste momento y mermar drásticamente la relación de pareja. Como resultado de la crisis de identidad, los miembros de la pareja buscan una mayor libertad, y ya no se sienten tan obligados con el matrimonio, pues ahora no están dispuestos a sacrificar sus intereses individuales por el bien común, como lo hicieron en la primera etapa de la relación. Por ello, es indispensable confianza, paciencia, dedicación y comunicación eficaz, para alcanzar una satisfacción mutua y no permitir que la relación de pareja se destruya.

Con la entrada de los hijos a la adolescencia, los padres vuelven a tener, por primera vez en muchos años, más tiempo disponible para dedicarse a ellos mismos, se presenta la oportunidad para redescubrirse como pareja, lo cual es muy positivo. Sin embargo, algunas parejas están tan distanciadas y el sentimiento de pérdida que experimentan con la adolescencia de sus hijos es tan grande, que no pueden adaptarse a este cambio y se da una separación, la cual puede ser física o emocional.

Para enfrentar esta crisis es necesario que la pareja se dedique tiempo de calidad, que exista un entendimiento mutuo de los sentimientos y los deseos de la otra persona, esto hará que los miembros de la pareja se acerquen más y se enriquezca la relación. Es recomendable que se planeen actividades juntos, que salgan de viaje y que compartan intereses en común; lo que ayudará a reafirmar su relación y contribuirá al nutrimento de su amor.

2.4.5 QUINTA ETAPA: EL REENCUENTRO.

Cuando los hijos salen del hogar y se independizan, el núcleo familiar sufre el más

drástico de los cambios puesto que la composición de éste cambia por completo. Los padres vuelven a estar solos, como al inicio de su unión, y por lo regular ésta etapa suele ser más larga. La pareja tiene que adaptarse para compartir el tiempo juntos, que suele ser mayor al llegar la jubilación de alguno de los miembros.

Puede ser una etapa difícil para hombre y mujer pues tienen que reordenar su vida diaria y su relación matrimonial. Se presenta la oportunidad de renovar su vida íntima, sin embargo, muchas personas enfrentan ésta etapa con temor por creer que la edad es un impedimento para lograrlo. Las parejas que fomentaron una buena intimidad en la primera etapa de su unión y que fueron capaces de mantenerla a pesar de las responsabilidades de la paternidad, enfrentan esta etapa sin problema y se adaptan fácilmente a la idea de que vuelven a estar solos, e incluso llegan a disfrutarlo.

Cuando la pareja se ha dado la libertad y el apoyo necesario durante su vida juntos, encuentran en ésta etapa una gran satisfacción en su relación de pareja; puesto que se presenta la oportunidad de una íntima compañía, más tiempo para dedicarse a ellos mismos, además que el conocimiento mutuo es mayor que cuando iniciaron:

Estas parejas son las que han cumplido con la tarea más difícil de la edad madura: mantener y consolidar una relación matrimonial estable con gran intimidad y en que se tolera el conflicto de la relación y el misterio del otro. (Elsner et. al., 2001).

Sin embargo, la tarea no es fácil, existen muchos obstáculos a los que la pareja se debe enfrentar en esta etapa. Uno de ellos es la evidencia de la vejez, por lo cual la salud pasa a ser una preocupación predominante, se siente que la persona ya no es la que era. Esto afecta principalmente porque es una etapa en que la pareja vuelve a estar sola y ambos necesitan reafirmar su sensualidad.

Otro problema que se enfrenta es el cese de la actividad paterna que han estado desarrollando por mucho tiempo, lo que les produce un sentimiento de vacío. Al mismo tiempo que se inicia el climaterio; que afecta mayormente a la mujer pues siempre se le ha vinculado a la fecundidad; y muchas pueden llegar a pensar que su actividad sexual debe terminar con la llegada de la menopausia; éste es solo un tabú sin fundamento e incluso algunas mujeres llegan a experimentar una mayor libertad sexual pues no existe el riesgo de un embarazo no deseado. Todo depende de la manera en que ambos miembros de la pareja enfrenten éste hecho.

Los hombres también presentan síntomas de climaterio similares a los de la mujeres. Físicamente sienten algunos malestares como mareos o fatiga; psicológicamente, sufren una pérdida de confianza en sí mismos por los cambios en su situación laboral y la actitud de las mujeres hacia ellos; temen no poder responder en las relaciones sexuales y la tensión puede provocar impotencia temporal.

La pareja se encuentra en medio de dos polaridades que componen su realidad: por un lado, se inician ciertas responsabilidades con el cuidado de sus padres ancianos, si éstos fallecen en éste momento, esto les puede provocar tristeza pues se enfrentan a dos pérdidas

en un lapso pequeño de tiempo. Por otro lado se encuentran ante la llegada de nuevos miembros en su núcleo familiar: las nueras y los yernos, pero lo más trascendental es la llegada de los nietos: "Frente al nieto, se produce la ambivalencia de sentir que se ha vencido a la propia muerte a través de la trascendencia, a la vez que el nieto hace patente su vejez y finitud" (Elsner *et. al.*, 2001)

Sin embargo, la llegada de los nietos puede ser muy fructífera para la pareja pues existe, otra vez, un lazo de unión entre ellos. Es importante señalar que, como en todos los procesos de cambio, se requiere de un tiempo de preparación para que la pareja deje de asumir el rol de padres y asuma el de abuelos. La falta de éste proceso puede provocar el rechazo o la sobreprotección de los nietos.

2.4.6 SEXTA ETAPA: LA VEJEZ.

Ser viejo en pareja significa más que nunca estar en una misma barca con el otro. Se ha compartido toda una vida que se proyecta hacia un futuro que también compartirán. En este periodo se refleja en la pareja lo que ha sido la historia en común; puede haber esperanza y gratitud, o bien amargura y soledad (Elsner *et. al.*, 2001).

Es el momento en donde se hacen evidentes la fortaleza de los lazos familiares, pues se recoge el fruto de lo cosechado durante toda la vida. La pareja vuelve a estar sola, pero en vez de tener un proyecto en común que perseguir, tienen una historia en común ya construida. Para hombre y mujer en esta etapa lo importante es tener a alguien con quien compartir, por lo que crece el temor a quedarse solos.

Una pareja que supo formar una familia nutricia y que ha mantenido una buena relación a lo largo de su vida juntos a pesar de los problemas, puede afrontar esta etapa aceptando las limitaciones de su edad y manteniendo confianza en el pasado y en el futuro por vivir, lo que les permite dar un significado positivo a todo lo que les ha acontecido como pareja. Para estas personas, la vejez compartida puede ser una etapa fructífera, ya que se cosechará lo que se sembró a lo largo de su vida.

Un problema que enfrenta la pareja en esta etapa es la jubilación, ya que pasan a tener mucho tiempo juntos, y si no saben administrar el tiempo libre, la relación se vuelve monótona; por ello, durante esta etapa existe una fuerte batalla contra la ociosidad. Además que la pareja siente amenazada su libertad e independencia individuales, por pasar la mayor parte del día juntos lo que puede provocar irritabilidad y desesperación.

El factor económico, puede ser una causa de ansiedad, ya que si existe una mala situación económica surge el temor por la posibilidad de llegar a ser una carga para alguien.

Es importante señalar que la vejez puede ser una etapa enriquecedora para hombre y mujer como personas y como pareja. Esto dependerá de la calidad de vida y de la manera en que llevaron su relación durante el tiempo que han compartido juntos. No hay que olvidar que es en esta etapa en donde más se necesita de un apoyo, estímulo y compañía mutua.

Por ello, la muerte de un cónyuge es una de las pruebas más difíciles a las que se puede enfrentar un ser humano. Se pierde al compañero y el apoyo de toda la vida y se vive un gran momento de soledad, pues ya no existe una persona con quien compartir. Llega un duelo difícil de superar y que en ocasiones puede volverse patológico. En esta situación, es indispensable el sentimiento de pertenencia a una familia lo que ayuda a superar el duelo por la confianza de haber formado algo juntos que permanecerá aún después de la muerte de ambos.

Como se puede ver a lo largo de éste apartado, la familia, y en particular la pareja, se enfrentan a una serie de cambios que son naturales y que forman parte del ciclo vital de todas las familias. Hay que estar conscientes que los problemas se presentan inevitablemente, pero de la actitud depende que esos problemas se conviertan en un motivo de ruptura, o en una oportunidad de aprendizaje y de afirmación del amor de la pareja.

Si como educadores, ayudamos a que las parejas conozcan los cambios que se producen a lo largo de la vida conyugal, podremos hacer que las parejas se encuentren mejor preparadas para enfrentar los momentos difíciles y encontrar una manera para poder superar constructivamente estas crisis. Esto ayudará a formar mejores familias, puesto que una pareja que es capaz de superar los problemas asertivamente, es la base de una familia nutricia.

2.5 DIFERENTES ASPECTOS DE LA PAREJA

Normalmente y como ya lo mencioné, cuando un hombre y una mujer deciden comenzar una vida juntos, ésta elección es consciente y libre. Ellos deciden que su amor y la necesidad de estar juntos es lo suficientemente grande como para comenzar un proyecto de vida en común.

Sin embargo, la vida en pareja es compleja y abarca diferentes aspectos que pueden afectar las relaciones si no se tiene la comunicación y la disposición suficiente para enfrentar las diferencias que vayan surgiendo en cada uno de éstos ámbitos.

Durante éste apartado desarrollaré los aspectos más importantes de la pareja y se dará un panorama general de la influencia que se recibe de cada uno de ellos y la necesidad de una comunicación asertiva para poder solucionar las diferencias que puedan surgir entre los miembros de la pareja.

2.5.1. COMPLEMENTARIEDAD ENTRE HOMBRE Y MUJER.

Primero es importante conocer porqué los seres humanos tenemos la necesidad de compartir la vida con una pareja. La respuesta es que hombre y mujer se complementan entre sí en todos los aspectos: físico, emocional, afectivo, profesional e incluso socialmente. Y que quede claro que complementariedad no significa dependencia ni subordinación.

Hombre y mujer son iguales en cuanto que los dos son parte de la misma especie, con las características que ello implica. Sin embargo tienen diferente modalidad sexual, ésta abarca

no solo la parte genital y erótica, sino que también el comportamiento y la manera de ser de cada género, es decir, hombre y mujer son dos manifestaciones distintas de ser humano: masculino y femenino, respectivamente. Son iguales, pero a la vez diferentes y complementarios.

Existen varias dimensiones en las que podemos hablar de igualdad entre hombre y mujer (EDAC, 2000):

Dimensión personal. El hombre y la mujer son iguales como seres humanos, ya que ambos poseen las características que nos distinguen como especie. Además, tienen la misma dignidad que se posee desde que nacen y que tiene que ver con la valía de ambos: hombre y mujer valen igual, tienen los mismos derechos y son igualmente importantes. Así mismo, ambos buscan el amor por naturaleza, como fuente de felicidad y satisfacción. Al conocerse y aceptarse como seres libres e individuales, hombre y mujer pueden amar y entregarse dentro de la relación de pareja.

Dimensión corporal. El hombre y la mujer tienen un cuerpo, que es lo que los demás perciben a primera vista y que además se usa para la comunicación con otros. Por esta razón la dimensión corporal es tan importante en la relación de pareja puesto que es el medio que utilizan para comunicarse y demostrarse afecto.

Dimensión sexual. Los dos son seres humanos, aunque la mujer posee una modalidad sexual femenina; y el hombre una modalidad sexual masculina. En éste sentido son complementarios, ya que ser sexualmente distintos permite que la relación alcance un nivel más profundo en donde ambos puedan desarrollarse con su feminidad y masculinidad, y a la vez sentirse compenetrados por el otro miembro de la pareja. Cabe mencionar que esto no quiere decir que hombre y mujer se completen: los dos tienen las mismas capacidades para desarrollarse individualmente. Complementar y completar, no es lo mismo, no son dos partes de un mismo rompecabezas que se unen para formar un todo. Son dos seres humanos que por su naturaleza femenina y masculina pueden aportar y complementar al otro en su aspecto personal, corporal y sexual.

La distinción entre hombre y mujer se refiere a todo lo que son como personas: su cuerpo, su personalidad, su iniciativa y la carga sentimental y de valores que traen consigo.

Anteriormente los roles estaban divididos y preestablecidos socialmente: el hombre era el proveedor y la mujer se encargaba de cuidar la casa. Con la creciente incorporación de la mujer en el mundo laboral, esto se ha ido modificando lentamente.

Hoy en día, en el mundo occidental, la presencia de la mujer es cada vez mayor en todos los ámbitos: profesional, laboral, recreativo, cultural; al mismo tiempo, el hombre ha comenzado a manifestar un papel importante en la vida familiar y en la educación de los hijos, no solo como proveedor, sino también como formador.

Para poder lograr una autentica complementariedad es importante que hombre y mujer tengan las mismas oportunidades, tanto dentro del hogar, como en la sociedad. De no ser así, la pareja no se complementaria si no que se “completaría”. Ésta situación no favorece la unión entre dos personas puesto que no está basada en la igualdad de condiciones. De ésta forma algún miembro no se sentiría satisfecho, lo que pone en riesgo la relación de pareja.

Aunque ambos sexos tengan las mismas características que son propias de la especie humana, la masculinidad y la feminidad se manifiestan de diferente forma, por lo tanto existen manifestaciones diferentes de ser humano tanto en el hombre como en la mujer, el siguiente cuadro ilustra algunas de estas diferencias, que cómo podemos observar, a la vez son complementarias (ENLACE, 1998).

DIFERENCIAS ENTRE EL VARÓN Y LA MUJER	
HOMBRE	MUJER
Mundo anatómico.	
Aparato reproductor masculino	Aparato reproductor femenino
Mundo psíquico.	
<ul style="list-style-type: none"> • Masculinidad. • Tiende a ser de sí mismo el centro. • Razona deductivamente. • Tiene visión de conjunto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Feminidad. • Tiende a poner su centro fuera de sí misma. • Razona deductivamente y es más intuitiva.
Mundo afectivo.	
<ul style="list-style-type: none"> • Busca amar y ser amado. • Más actividad que pasividad (conquista). • Más inclinado al amor físico. • Protege a su familia. • Se fija en lo global. 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca amar y ser amada. • Mas pasividad que actividad (atrae). • Mas inclinada al afecto y al sentimiento. • Cuida e impulsa a su familia. • Se fija en los detalles.

2.5.2. EL AMOR EN LA PAREJA.

El amor que se tienen entre sí los cónyuges es un factor indispensable, es un sentimiento inherente al ser humano puesto que se manifiesta y desarrolla a lo largo de toda la vida, y dentro de la relación entre hombre-mujer es cuando alcanza su nivel más complejo puesto que depende de la reciprocidad y requiere de un esfuerzo continuo para conservarlo.

Sin duda el sentimiento de amor hacia la pareja es el principal motivo por el que hombre y mujer deciden unirse libremente. La mayoría de las parejas cometen el error de creer que éste sentimiento, un vez que comienza a sentirse, es algo dado que permanece por sí solo. Aunque el amor va tomando matices diferentes a lo largo del tiempo, va adaptándose a los cambios que experimentan las personas, la pareja y la familia. Pero lo más importante es que el amor debe ser reforzado constantemente para que los miembros de la pareja se sientan

satisfechos y puedan a la vez, retroalimentar éste sentimiento.

Un sociólogo canadiense llamado John Alan Lee, citado por Dominian (1995), después de una larga investigación, describió los diferentes estilos de amor que pueden llegar a sentir las personas. A continuación una breve definición de ellos:

Eros. Es el amor apasionado, una atracción muy fuerte hacia una persona que conlleva al deseo de un acercamiento físico.

Storge. Es como el que puede sentirse por un hermano, es tranquilo, sin grandes sobresaltos y esta basado en la amistad, el compañerismo y la igualdad de caracteres.

Ludus. Se ve el amor como un juego del que se puede obtener diversión sin ningún compromiso serio. Por lo general es egocéntrico pues se busca la satisfacción propia. Las personas que manifiestan este tipo de amor pueden mantener relaciones con más de una persona y ven el sexo como una diversión.

Pragma. Es una manifestación pragmática del amor. Estos amantes buscan una estabilidad basada en el conocimiento del otro y de la relación misma, buscan una persona “adecuada” que pueda brindarles una relación satisfactoria y estable, sin experimentar emociones o lazos afectivos.

Manía. Es un tipo de amor de todo o nada. Es inestable pues es celoso, posesivo y lleno de dudas sobre el compromiso de la otra persona; por lo tanto, suele experimentar fases exaltadas y fases depresivas.

Ágape. Es el más difícil de encontrar; es desinteresado y generoso, le preocupa el bienestar de su pareja y pide muy poco para sí mismo.

Aunque éstas son manifestaciones diferentes del amor, esto no quiere decir que una persona solo tenga una manera de amar. El amor de una pareja va evolucionando y puede convertirse de *eros* a *ágape*; o en determinada etapa de la vida llegar a sentir un amor *pragmático*, y así sucesivamente.

El amor de una pareja se basa en la diferenciación sexual entre hombre y mujer. Una mujer ama al hombre por ser cómo es, por su características masculinas, porque sabe que es capaz de complementarla, y viceversa. De esta manera, la mujer busca el bien del hombre, y así encuentra su propio bien; el hombre busca el bien de la mujer, y así encuentra su propio bien; y ambos buscan el bien de su relación conyugal y el de su familia.

EDAC (2000) define el amor de la siguiente manera “el amor es el acto supremo de la libertad, la actividad recíprocamente humana por la que la persona elige y realiza el bien del otro”.

Para que la relación se alimente y se conserve son necesarios dos elementos de acuerdo a ENLACE (1998):

1. Disposición de entrega.

La pareja ha de esforzarse activamente por el bien del otro, brindándose atenciones, manifestaciones de afecto, atención y disposición de ayuda. Un amor que solo busca satisfacciones personales, no es capaz de entregarse ni de hacer feliz.

2. Reconquistar al otro en cada momento.

Si se logra lo anterior, por añadidura los miembros de la pareja se sienten motivados a enamorar a su cónyuge. La reconquista cotidiana es uno de los retos más importantes y difíciles a los que se enfrenta una pareja, lo trascendental aquí es no dejarse llevar por la monotonía. Cualquier muestra de interés, por pequeña que parezca, es capaz de despertar sentimientos positivos en una relación, por mencionar algunas, las expresiones físicas de afecto, el cuidado del aspecto personal, una llamada, una cena especial, planear una salida juntos, unas palabras de apoyo, valorar el trabajo del otro, son acciones que contribuyen a que una relación se mantenga y se enriquezca.

Por otro lado, la existencia de estos elementos no garantiza la felicidad y la permanencia en la pareja, puesto que los detalles que alimentan al amor son sutiles y para poder identificarlos y reforzarlos es necesario conocer bien a la pareja y estar atentos a todos los aspectos que conforman la unión entre ellos.

El amor entre los miembros de una pareja es un sentimiento complejo, pues es fácilmente vulnerable y abarca varios aspectos del ser humano: intelectual, afectivo, corporal. Dominian (1995) nos habla de una teoría triangular del amor, en donde establece que éste puede ser entendido en términos de los tres componentes, que según él, conforman el amor, estos son:

a. Intimidad. Que incluye los sentimientos que acercan a la pareja y que los identifican como unidad. Sternberg y Grajck (citados por Dominian, 1995) mencionan diez indicadores de la existencia de intimidad en una relación:

1. El deseo de favorecer el bienestar de la persona amada.
2. Sentirse feliz con ella.
3. Interesarse por ella.
4. Poder estar con la persona amada en los momentos en que se la necesita.
5. Comprenderla y sentirse comprometido con ella.
6. Compartir el propio ser y las posesiones con la persona amada.
7. Recibir apoyo emocional de ella.
8. Darle apoyo emocional.
9. Comunicarse estrechamente con ella.
10. Considerar que la persona amada tiene un gran valor en la propia vida.

b. Pasión. Que implica que en una relación amorosa se consuman todos los elementos asociados con la atracción, el juego erótico y la interacción sexual.

c. *Decisión / compromiso*. Que significa decidir enamorarse de esa persona por lo que es, amarla con toda su individualidad, como un ser único y maravilloso, lo que hace aceptar el compromiso voluntario de seguir enamorado de ella, esforzarse por mantener la relación y brindar fidelidad.

Otro elemento indispensable en el amor de pareja es la manifestación recíproca de afecto. Cuando una pareja se conoce y decide formar una familia, ansían dar y recibir demostraciones de afecto, sin embargo, este entusiasmo suele mermarse con el tiempo. Por ello, es importante dedicar atención a este aspecto. Branden, autor del libro *The Psychology of love*, citado por Dominian (1995) describe seis formas de comportamiento que manifiestan las parejas con altos niveles de satisfacción en su relación:

1. *Suelen expresar el amor verbalmente*. Cada pareja elegirá ciertas palabras con las cuales se demuestren afecto cotidianamente.
2. *Tienden a demostrar afecto físicamente*. Tocar es una manera básica para sentir confianza, seguridad y afecto. Tanto los hombres como las mujeres disfrutan un abrazo o un roce con su pareja. Sin embargo, en este sentido suele presentarse un problema: algunos hombres solo tocan a su pareja con un interés sexual, cuando la mujer desea un abrazo o un beso tierno. Esto puede solucionarse con una conversación asertiva en donde expresen sus sentimientos al respecto.
3. *Expresan el aprecio y admiración que sienten el uno por el otro*. Si la pareja se dice las cosas que les gustan, disfrutan y admiran del otro, éste a su vez se sentirá valorado y apreciado.
4. *Se apoyan emocionalmente*. Estar a lado de la persona que se ama, cuando ésta más lo necesita es una de las formas más importantes de demostrar afecto.
5. *Expresan su amor de forma material*. Muchas veces, sobre todo para los hombres, les es difícil sensibilizarse y expresar sus sentimientos con palabras amorosas, entonces buscan otras maneras de expresar su afecto: ya sea con acciones o con regalos, cuando se trata de regalos lo importante no es el precio, sino la intención.
6. *Aceptan las necesidades y los defectos de cada uno*. Amar a una persona significa a veces tolerar sus limitaciones. En una relación amorosa, las virtudes del cónyuge superan sus defectos.

Cabe señalar, que las parejas no pueden estar manifestándose afecto constantemente, también es importante expresar los sentimientos negativos que surgen a través del tiempo. La teoría de la atribución causal (Dominian, 1995) considera que la pareja feliz espera actitudes amorosas y se sorprende cuando sucede lo contrario, por lo que puede afrontar ciertos problemas sin dificultad; por el contrario, los miembros de una pareja infeliz esperan rechazo y se sorprenden cuando ven demostraciones de afecto, lo que comúnmente toman como agresión. Para evitar este tipo de conflictos también es importante comunicarse directa y eficazmente.

2.5.3. EL PROCESO AMOROSO.

Cómo ya se vio con anterioridad, la pareja atraviesa una serie de etapas en las que va evolucionando y cambiando, puesto que los seres humanos no son estáticos, las relaciones también cambian conforme se evoluciona. De ésta manera el amor que una pareja siente entre sí, va cambiando a través del tiempo, sus elementos son diferentes y va madurando y haciéndose más sólido o debilitándose, según sean las circunstancias.

El proceso amoroso puede definirse como el desarrollo de las fases sucesivas del amor entre dos personas (EDAC, 2000). En cada fase, los que se aman deben reorganizar el amor y lograr que estén presentes todos los elementos del proceso amoroso, los cuales son los siguientes:

Carácter integral.

Es integral porque afecta todos los aspectos del ser humano: físico, psíquico, sentimental y espiritual. Por lo tanto el amor no puede reducirse solamente a un aspecto de la persona, como el físico, porque se estaría “cosificando” a la pareja.

Carácter integrado.

Que se refiere a que el amor no solo afecta a la persona, sino que además, entre la parte física, psíquica y espiritual existe un orden. Por lo tanto, es importante que se alcance la armonía entre todos estos aspectos que conforman la esencia humana.

Carácter histórico.

El amor es histórico en cuanto que se va construyendo a través del tiempo. Por esta razón, no es bueno aferrarse e idealizar una fase del matrimonio, puesto que la capacidad de amar está presente en cada etapa de la vida, y cada una tiene su propio atractivo y aportación. El amor se construye día con día, por eso su evolución es permanente.

Carácter solidario.

No se puede mantener una relación de manera aislada, puesto que ser pareja implica dos personas. El amor es una continua dinámica de dar y recibir mutuamente. Cuando no existe ésta dualidad el amor se muere, ya que se estanca en una sola persona.

Carácter sexual.

Como hombre y mujer se complementan, sienten la necesidad de acercarse lo más íntimamente posible. El sexo es una parte importante en la relación de pareja, sin embargo no hay que reducir este aspecto sólo al ámbito genital, la sexualidad humana es mucho más compleja y va más allá del coito. La conexión, la comunicación y la intimidad que se logra a través de la relación sexual es uno de los elementos más gratificantes que puede brindar una relación de pareja.

Aunque el proceso amoroso abarca varias etapas que corresponden a las que se mencionaron en el inciso cuatro de éste capítulo; existen dos que son las más importantes y trascendentales: la fase de enamoramiento, y el *ágape* o el amor entre compañeros como lo llama Dominian (1995).

El enamoramiento.

La fase de enamoramiento es la que surge al principio de la relación y con la que se inicia la vida en común, es una etapa en la que se anhela estar junto al ser amado y se asocia con la plenitud y el éxtasis.

A nivel cognitivo, quien esta enamorado tiende a pensar constantemente en su pareja y la idealiza. Emocionalmente existe una fuerte atracción sexual, sentimientos ambivalentes que dependen del estado en el que se encuentre la relación y una enorme necesidad de ser correspondido. Asimismo, las manifestaciones de afecto son constantes y se busca el espacio para estar el mayor tiempo posible con la pareja.

Según Dominian (1995), quienes están enamorados manifiestan ciertas características:

1. Tienen actitudes y rasgos de personalidad semejantes.
2. Tienen trato frecuentemente, pues se dedican tiempo el uno al otro.
3. Poseen algunas características deseables en la otra persona.
4. Sienten un agrado recíproco en todos los aspectos: físico, emocional, psicológico, entre otros.
5. Por lo regular, comparten las mismas influencias sociales.
6. Tienen la capacidad de cubrir las necesidades mutuas.
7. Se produce una excitación fisiológica: sudoración, taquicardia, agitación, etc.
8. Existen aspectos específicos del amante que son capaces de generar una fuerte atracción.
9. Debe existir una predisposición de ambas partes para enamorarse.
10. Se desea establecer una relación amorosa exclusiva, con una sola persona.
11. Se experimenta un sentimiento de misterio en cuanto a la otra persona y a la relación misma.

El amor entre compañeros.

El amor entre compañeros se define como “el afecto que se siente por aquellos cuya vida está profundamente entrelazada con la nuestra” (Dominian, 1995).

Para alcanzar este nivel de relación hace falta una serie de experiencias y demostraciones de afecto que hacen que las personas se sientan íntimamente relacionadas entre sí. Los miembros de la pareja conocen detalles muy personales de sus historias respectivas, los puntos débiles y fuertes de cada uno, su manera de ser y de pensar, sus metas, sus esperanzas, sus miedos, sus debilidades, y todas aquellas características que son capaces de conocer a través del tiempo y las experiencias compartidas. Se preocupan y cuidan entre sí, sienten admiración y respeto por el otro. Cuando una pareja ha sabido compartir los momentos buenos y malos de una relación y se ha mantenido unida a pesar de las circunstancias, se construye un cariño que se mantiene a lo largo de las diversas décadas que puede durar una relación de pareja. Aunque éste amor es menos intenso y pasional, también necesita de detalles que lo alimenten y lo fortalezcan.

Uno de los elementos indispensables para poder lograr una relación estable y duradera es que los miembros de la pareja aprendan a pensar en términos de relación, esto significa demostrar un comportamiento recíproco, buscando una nueva forma de comunicación y de relación que se base en lo que los dos como pareja son, no en los intereses, las necesidades o defectos individuales (Vansteenwagen, 1998).

Para lograr este comportamiento son necesarios dos elementos: la confianza y la comunicación eficaz. Así, el conocimiento mutuo será mucho más claro y podrán plantearse los problemas y los puntos en común, esto le permite a la pareja planear su proyecto de vida basándose en las expectativas de ambos, formando una relación integrada; en donde tanto los problemas como las cosas agradables, son producto de la dinámica que se vive en la relación. De ésta manera pueden evitarse sentimientos de culpa cuando un solo miembro de la pareja se asume como responsable. La relación es de dos, y esto debe quedar muy claro en todas las etapas que tenga que atravesar la pareja.

Como podemos ver, el amor es uno de los sentimientos más satisfactorios que experimenta el ser humano, sentirse amado, cuidado y protegido por una persona a la que también se ama, se cuida y se protege constituye un fin que todas las personas buscan.

Sin embargo, durante el proceso amoroso existen varios factores que pueden provocar crisis en las parejas; aquí una vez más la comunicación juega un papel trascendental, siendo solamente a través de ella que se pueden manifestar los sentimientos y llegar a un acuerdo que satisfaga las necesidades de ambos miembros de la pareja.

Nicomades (1997) menciona los aspectos que comúnmente provocan conflictos entre las parejas:

- La economía.
- Orden.
- Expresiones de amor.
- Horario de trabajo.
- La influencia de otras personas en la relación.
- Colaboración y comprensión.
- Tolerancia y aceptación.
- Expectativas a futuro.
- Disposición para escuchar al otro.
- Respeto a las diferencias.
- El reproche y la crítica.
- El sexo.
- Alcoholismo o consumo de otras sustancias.
- Celos.
- Agobio y acaparamiento.
- Fidelidad.

- La administración del tiempo libre.
- Las creencias religiosas y culturales.
- La educación de los hijos.

Cuando la convivencia de un pareja comienza, la relación está llena de idealizaciones y expectativas románticas en cuanto al matrimonio, tales como: comprenderse, quererse, no tener conflictos, amarse para siempre, nunca ofenderse, sentir el enamoramiento permanentemente, entre otros. Cuando los problemas comienzan a presentarse, muchas parejas pierden el “encantamiento”, y si no saben afrontar los conflictos que pueden tener por no estar de acuerdo con alguno de estos aspectos, es probable que la relación no sea satisfactoria.

La atención, la comunicación eficaz, la confianza, la intimidad, las demostraciones de afecto y la intención de reconquistar constantemente a la pareja son aspectos que tienen que cuidarse en una relación, para que ésta llegue a ser duradera y pueda asentar las bases de una familia nutricia.

2.5.4. LA SEXUALIDAD EN LA RELACIÓN:

La sexualidad tiene potencialmente tres funciones: la procreación, que actualmente ha disminuido puesto que la mayor parte de la actividad sexual no está enfocada a éste fin; recreación, ya que en la vida sexual de la pareja existe un uso recreativo de la sexualidad aunque no suele ser el aspecto más importante; y por último, es el sentido de unión y relación de la actividad sexual en una pareja (Dominian, 1995), lo que se desarrollará a continuación.

La sexualidad es un elemento activo dentro de la relación de pareja y ocupa un papel trascendental. Cuando se presentan problemas a nivel sexual, es común que se vean reflejados en el trato cotidiano de la pareja; así mismo, los problemas diarios pueden afectar la vida íntima de los cónyuges.

Según Vansteenwegen (1998), la sexualidad en una pareja, puede verse esencialmente como una interacción, puesto que comienza y termina en ambos simultáneamente y es indispensable que dos personas den y reciban, en dos niveles principalmente: el nivel de la expresión y el nivel de la sensación.

En la relación sexual existen dos sensaciones importantes: el placer, que depende de la experiencia personal de cada uno de los cónyuges; y el deseo, en el que influye el comportamiento mutuo de la pareja, la estimulación sexual que den y reciban.

Es importante resaltar que la sexualidad también es una manera de comunicación que puede ayudar a crear un ambiente más propicio e íntimo entre los miembros de la pareja. La sexualidad brinda la oportunidad de saber como se ven el uno al otro, es una manera de manifestar estimación, ternura, cariño, deseo, atracción; y dentro de las relaciones de pareja, la sexualidad es parte indispensable de la comunicación no verbal.

Vansteenwegen (1998) afirma que la mayoría de los sentimientos sexuales se expresan de manera no verbal y principalmente en cuatro formas esenciales:

1. *El lenguaje corporal autónomo.*

Es la parte de la relación sexual que no se controla de manera consciente, y que si se fuerza, puede producir efectos negativos. Tal es el caso del orgasmo, la lubricación y la erección.

Los fenómenos que tienen lugar dentro de una relación sexual de manera “autónoma” se desarrollan en cuatro fases según Masters y Jonson (citados por Vansteenwegen, 1998):

- a. Fase de excitación. Manifestada por la exaltación de una serie de funciones corporales: aumento de la presión sanguínea, del ritmo cardiaco, de la temperatura corporal y de la irrigación sanguínea de los órganos genitales, lo que produce la erección en el hombre y la lubricación en la mujer.
- b. Fase de cumbre. En donde se presentan los mismos fenómenos de la fase anterior, pero con mayor intensidad.
- c. Fase del orgasmo. Se caracteriza por contracciones de la vagina y el útero en la mujer, y contracciones en los genitales del hombre con la posterior eyaculación.
- d. Fase de retorno. Cuando las funciones corporales vuelven a su estado normal.

2. *El lenguaje corporal voluntario.*

Son las manifestaciones que dependen de la voluntad de cada uno de los miembros de la pareja y que pueden ser controlados por ellos, tales como la respiración, los suspiros, ciertas expresiones faciales, entre otros.

3. *El lenguaje del comportamiento.*

Se refiere al comportamiento de los cónyuges que puede ser controlado de manera consciente y que se basa en el conocimiento y la intimidad que existe entre los miembros de la pareja: caricias, abrazos, besos, juego sexual, posiciones. Éstas manifestaciones deben irse construyendo entre ambos miembros de la pareja de modo que ambos tengan la posibilidad de disfrutar el acto sexual, para ello es indispensable una comunicación abierta y eficaz que permita expresar los sentimientos y sensaciones mutuas.

4. *El lenguaje hablado.*

Dentro de la relación sexual, el lenguaje hablado también es importante, pues mediante éste, la pareja puede comunicar fantasías, deseos, temores, dudas y peticiones. Así mismo, el lenguaje verbal se utiliza para expresar cariño y deseo. Particularmente en el ámbito sexual son muy importantes los aspectos no verbales del lenguaje hablado, tales como el tono de la voz, la velocidad, la acentuación y el volumen.

Si consideramos a la sexualidad, no solo como una función biológica, sino como una

forma de expresión y lenguaje, el sexo adquiere un valor simbólico importante dentro de la relación de pareja, en donde se da una interacción que necesita de una entrega activa, donde ambos puedan recibir, dar y tomar la iniciativa:

En la relación sexual hay un momento de completa confianza entre los miembros de la pareja... la intimidad lleva implícita un petición de respeto, seguridad, evitación del dolor. La confianza inicial se extiende a un contacto físico muy estrecho, por el cual la pareja alcanza un gran sentido de unidad. La confianza es una parte esencial de la intimidad y conforma la característica básica de la comunicación emocional... La relación sexual reproduce esa confianza física y emocionalmente (Dominian, 1995: 175).

Un aspecto importante en éste sentido, es la propia historia sexual de cada uno de los miembros de la pareja. Los seres humanos experimentan placer desde la niñez a través del contacto físico con los padres, aunque en ésta etapa el placer esta relacionado con aspectos como el cuidado, la protección, la alimentación y el cariño, por mencionar algunos.

Cuando se comienza una vida sexual activa, las experiencias pueden ser positivas o negativas, lo que va a repercutir en las relaciones sexuales entre los cónyuges. La expresión sexual es, en gran parte, aprendida, por lo tanto, las experiencias anteriores son un factor determinante en la sexualidad de la pareja.

Éstas experiencias también tienen que ver con lo que cada persona piensa del sexo. Existen algunas parejas que tienen conceptos erróneos acerca de la sexualidad o que cargan una serie de tabúes que pueden afectar la relación sexual y, a su vez, la relación de pareja. En nuestra sociedad, es común que las mujeres estén más influenciadas por este tipo de prejuicios, ya que durante mucho tiempo se hablo de que la mujer no podía manifestar abiertamente deseo y placer sexual; asimismo, el machismo creo una serie de tabúes que aún es difícil desaparecer.

Cuando se presentan problemas en el ámbito sexual, es común que ocurra una estrategia de evasión, esto es, los cónyuges comienzan a poner barreras para evitar el acto sexual; esto, en lugar de solucionar el problema, lo empeora más. Lo recomendable es conversar sobre la sexualidad; la comunicación, una vez más es un elemento indispensable cuando la pareja enfrenta este tipo de problemas, “la pareja puede preguntarse mutuamente qué es lo que desean obtener y dar, y luego hacer un convenio al respecto; y aunque no se pueden convenir los reflejos y las sensaciones, sí se pueden acordar actitudes y condiciones que la pareja se esfuerce para hacer posible una relación sexual satisfactoria para ambos” (Vansteenwegen 1998:151)

2.5.5. El Aspecto Económico en la Pareja.

La situación económica, a pesar de ser un factor externo, es de gran importancia en la relación de pareja. La organización y administración del dinero, la proporción que aporte cada uno de ellos, las características del empleo de cada cónyuge, así como las exigencias de tiempo y espacio son factores que pueden desencadenar conflictos en la pareja si no existe la comunicación necesaria para resolverlos de manera asertiva.

Tradicionalmente en el matrimonio, la mujer se quedaba a cargo del hogar mientras que el varón era el proveedor, los papeles estaban bien establecidos. Actualmente, con la creciente incorporación de la mujer al mundo laboral y profesional, este modelo ha ido modificándose y la dinámica de pareja ha tenido que cambiar a un nivel más equitativo.

Cada vez son más las mujeres que trabajan fuera del hogar, y que tienen una preparación profesional del mismo e incluso, más alto nivel que el de su pareja. Esto ha tenido algunas repercusiones en cuanto a la organización y composición de la familia, ya que se cree que el número de hijos está inversamente relacionado con el nivel de actividad profesional y laboral de las mujeres (Dominian, 1995.)

Y aunque se pensaba que el trabajo de la mujer tenía un efecto negativo en las relaciones de pareja por la aparente falta de atención que éstas prestaban al hogar y la educación de los hijos, e incluso se habla de que el trabajo incrementaba el deseo de divorcio, actualmente se sabe que el empleo de la esposa no repercute en la satisfacción de ninguno de los cónyuges cuando existe una comunicación abierta y eficaz para poder planear y organizar sus actividades de tal manera que ninguno de los dos se sienta relegado por las responsabilidades del otro. Recientes estudios afirman que “el apoyo del marido al trabajo de la esposa, y la percepción de este apoyo por parte de ella, son factores que ayudan a la satisfacción de la pareja” (Dominian, 1995)

Del empleo, se obtiene dinero que ésta presente en gran parte de los objetivos de una pareja, y por lo tanto, es un factor muy importante para su felicidad. Según Dominian (1995), el dinero tiene tres significados: el valor monetario que representa, el que está simbólicamente relacionado con la pareja, y el que está ligado con las relaciones de poder entre los cónyuges.

El dinero es necesario para cubrir las necesidades básicas de cualquier familia, y es un elemento indispensable para la supervivencia, por ello, cuando existen problemas económicos, la presión es tan grande que llega a afectar la relación entre los cónyuges. Y si esta situación está provocada por la falta de empleo, existen además, tensiones emocionales y psicológicas; lo que puede agravar el conflicto entre la pareja. Por ello, es indispensable que haya unión, apoyo y sobre todo, comunicación eficaz para poder enfrentar éste tipo de conflictos.

Además, el dinero, da un poder simbólico a quien lo posee y lo administra, ya que también puede ser una forma de expresión de amor, cuidado y cariño.

Lo más conveniente, cuando los dos miembros de la pareja trabajan, es que administren los gastos equitativamente y que tengan proyectos en común que los unan en este aspecto. Cuando existe una comunicación abierta y eficaz, es más fácil llegar a un acuerdo en el que los dos miembros de la pareja se sientan apoyados y útiles a los demás.

Como podemos ver la vida en pareja es de gran complejidad, las diferencias se presentarán tarde o temprano y la mejor manera de afrontarlas es desarrollando una buena comunicación que ayude a expresar los sentimientos y deseos, y que permita escuchar al otro para poder llegar a un acuerdo que no afecte los intereses de ningún miembro de la pareja.

Ésta es la gran importancia de desarrollar en los padres de familia, la habilidad de la comunicación eficaz, para que los problemas puedan afrontarse de una manera constructiva, y se vean, más que como un motivo de crisis, como una oportunidad de aprendizaje para mejorar y construir una familia más nutricia.

CAPÍTULO III COMUNICACIÓN EFICAZ

3.1 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA

Durante el capítulo anterior se abordaron aspectos importantes de la relación de pareja, acentuando la importancia de la comunicación eficaz en cada uno de los ámbitos de interacción de la pareja. Pero, ¿en qué consiste la comunicación eficaz?, y ¿cómo podemos utilizarla a favor de las relaciones personales?. A lo largo de éste capítulo se desarrollarán las características más importantes de la comunicación eficaz, así como los diferentes aspectos de la vida conyugal que están directamente influidos por la comunicación.

La comunicación es una constante en las relaciones de pareja, ya que los cónyuges viven en estrecha relación, por lo tanto, todo lo que un cónyuge dice, hace o deja de hacer emite un mensaje, ya sea positivo o negativo, al otro miembro de la pareja. Por ello, es importante que la pareja esté consciente de la influencia que recibe y emite mutuamente.

Como ya se mencionó, la pareja evoluciona con el paso del tiempo, para llegar a una aceptación de esos cambios, normalmente se atraviesa por etapas de adaptación, en éste sentido la comunicación también juega un papel indispensable, ya que será a través de ella que los cambios puedan afrontarse de una manera nutricia y propositiva.

Desde niños aprendemos una manera de comunicarnos con los demás, cómo la habilidad de la comunicación es aprendida, es posible modificar este aprendizaje y sustituirlo por uno nuevo para poder llegar a desarrollar una comunicación eficaz. Primero, es necesario conocer las herramientas que todos los individuos aportan a la comunicación (Satir, 2002:65)

- *El cuerpo.* Que va ser el medio por el cual se emitirán los mensajes.
- *Órganos de los sentidos.* Que nos permiten ver, oler, escuchar, gustar y tocar para percibir el mensaje, que después será procesado en nuestra mente.
- *Capacidad para hablar.* Las palabras y la voz que el otro percibe y que mandan el mensaje que se quiere transmitir.
- *Cerebro.* Donde se encuentra los conocimientos, las experiencias y el aprendizaje que han adquirido a lo largo de su vida y que están registrados en los dos hemisferios cerebrales.

Como cada miembro de la pareja tiene diferentes características, entonces cada uno aporta diferentes elementos a la comunicación. Esto puede bloquearla, pero si se está consciente de que existe una diversidad entre los seres humanos y se aceptan estas diferencias, se puede llegar a establecer una comunicación eficaz. Para ello, es necesario el conocimiento mutuo y el establecimiento de normas que determinen la relación de pareja.

La relación conyugal puede verse como un constante intercambio de mensajes que provocarían una continua influencia mutua. Por ejemplo, un abrazo, puede percibirse como una demostración de afecto, o cómo una agresión; dependiendo de la dinámica familiar en la que vive la pareja; de esta forma, el mensaje enviado: un abrazo, puede percibirse de dos maneras diferentes, ya sea positiva o negativamente.

Cabe mencionar que existen tres formas de comunicación: la comunicación verbal, que se transmite a través de las palabras; la comunicación no verbal que incluye el tono de voz; y la cinestésica que se desarrolla a través de la mímica, la actitud, el lenguaje del cuerpo, el contacto visual, entre otros, y que es mucho más importante de lo que se piensa comúnmente.

La comunicación tiene diversas funciones dentro de la relación de pareja: la expresión de afecto, apoyo y comprensión, la toma de decisiones importantes, el establecimiento de reglas que normaran el comportamiento de los miembros de la familia, la administración de los recursos con los que se cuenta, el acuerdo en la educación de los hijos, la administración del tiempo libre, y todos y cada uno de los ámbitos en los que se desarrolla la relación conyugal. De ahí la importancia de fomentar la comunicación eficaz en el seno familiar, y sobre todo, en la pareja que es la base sobre la cual se formará la familia.

La conversación es una parte importante de la comunicación, ya que a partir de ella, pueden abordarse los problemas y situaciones de la vida familiar y conyugal. Según Dominian la conversación tiene que ver fundamentalmente con dos cuestiones: la intimidad y la independencia. La intimidad se refiere a la conexión que existe entre las personas que llevan a cabo una conversación; la independencia, es la posición de cada persona frente al tema del que se está conversando. Y aunque todos tienen la necesidad de intimidad e independencia, las mujeres tienden a centrarse en la intimidad, y los hombres en la independencia (Dominian, 1995). Uno de los objetivos de la comunicación eficaz en la pareja es encontrar el equilibrio entre estos dos aspectos para que ambos puedan sentirse satisfechos al entablar una conversación.

Cuando no es posible producir un equilibrio en la comunicación entre hombre y mujer es posible que surjan problemas conyugales que se originan en la incongruencia de ésta comunicación. Es entonces cuando puede surgir lo que Vansteenwagen (1998) denomina contradicciones en la comunicación, de las cuales puede haber cuatro manifestaciones diferentes:

- a) *Palabras contra palabras.* Cuando uno de los cónyuges se contradice de lo que ha manifestado anteriormente, y entonces el otro miembro de la pareja no tiene claro lo que su cónyuge le ha pedido.
- b) *Contradicciones en lo no verbal.* Cuando un acción es ambivalente ya que puede expresar comportamientos contradictorios, lo que confunde a su pareja sobre los sentimientos de su cónyuge. Por ejemplo, ella le pide que cambie el foco de la recámara, pero el lo hace de mala gana, no es capaz de expresar que se siente cansado y que preferiría hacerlo más tarde.

- c) *Palabras contra lo demás.* es el caso en el que los miembros de la pareja son incongruentes entre lo que se dice y lo que se hace. En éste caso las palabras o los pensamientos no coinciden con la actitud.
- d) *Contenido contra la relación.* Cuando uno de los miembros de la pareja le pide al otro una determinada actitud o reacción que no es posible cumplir de inmediato, entonces este último se encuentra en un apuro. La contradicción existe porque se está forzando a la otra persona a hacer algo que tal vez no pueda o no quiera realizar en ese momentos (como tener relaciones sexuales).

Las ambigüedades, los juegos de palabras y las contradicciones son parte de toda relación y muchas veces estas pueden no afectar a la pareja cuando se utilizan en un contexto de juego o broma, sin embargo, cuando afectan directamente la comunicación, y por consiguiente la relación de pareja, es necesario esforzarse por eliminar ciertos comportamientos que provocan contradicciones en la comunicación; Vansteenwagen menciona algunas recomendaciones:

- *Las acciones deben corresponder a las palabras.* Debe haber concordancia entre lo que se dice y hace.
- *Indicar la actitud con palabras.* Si no se desea hacer algo que la pareja pidió, explicar el motivo, así la otra persona no se sentirá rechazada.
- *No tener tanto miedo de defraudar al otro.* La mayoría de las contradicciones en la comunicación surge por una excesiva cautela puesto que no se quiere desilusionar al cónyuge y entonces no se habla con claridad.
- *No hacer preguntas que insinúen un comportamiento no deseado.* Algunas veces los miembros de la pareja manejan ésta técnica ¿Qué hacemos el viernes? cuando en realidad lo que se quiere decir es “me gustaría ir al cine el viernes”. Es mejor expresar de manera directa lo que se desea.
- *Ser concreto y exacto en lugar de vago y general.* La ambigüedad provoca siempre contradicciones en la comunicación.
- *En caso de problemas es mejor expresarse de modo claro y explícito.*
- *Terminar de decir las frases iniciadas.* Siempre debe dejarse bien claro lo que se quiere decir exactamente y no dejar espacio a malas interpretaciones.
- *Prestar atención al mensaje sin deformarlo o interpretarlo.* En la relación de pareja es muy importante saber escuchar y poner atención a lo que el otro tiene que decir.
- *Dar una señal de mensaje recibido.* Algunas señales sutiles como “sí”, “hm”, afirmar con la cabeza o dar una opinión sobre lo que ha dicho la pareja, son importantes porque

señalan que se ha recibido el mensaje, lo que demuestra interés por parte de la pareja.

- *Repetir el mensaje cuando no se ha entendido bien del todo.* Esto permitirá saber si lo que se ha dicho se ha comprendido, y de no ser así, el emisor tendrá la oportunidad de expresar mejor el mensaje. De esta manera no se producirán mensajes mal entendidos.
- *Manifestar contacto visual y actitud corporal favorable.* Esto señala atención y facilita la comunicación.
- *Cuando se trata de una conversación muy importante, crear una situación apropiada.* Sin distracciones, con el tiempo necesario y bajo las condiciones que hagan sentir cómodos a ambos miembros de la pareja.
- *Llegar a un acuerdo para poder dar por terminada una discusión.* Si se pasa a otro tema sin haber tenido conformidad en el primero, es probable que nunca pueda resolverse, lo que puede afectar posteriormente la relación.

Para poder llevar a cabo estas recomendaciones, lo más importante es la capacidad de los miembros de la pareja para escuchar a su cónyuge. Esto demuestra atención y da la confianza necesaria para seguir expresando lo que se desea, sin embargo, para saber escuchar libremente son necesarias diferentes situaciones que Satir (2002:84) señala:

1. Que el escucha dé toda su atención habla y esté presente en ese momento.
2. Que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
3. Que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios.
4. Que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.
5. Que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado, y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

Como podemos ver, la comunicación en la pareja es demasiado compleja y abarca diferentes aspectos, lo abordado en éste inciso es solamente un panorama general de la importancia de la comunicación eficaz en la pareja, en los siguientes incisos se dará una explicación más detallada de los elementos importantes de la comunicación eficaz, como promover acciones que contribuyan a una mejor relación interpersonal y la repercusión de ellas en las relaciones de pareja.

3.2 PATRONES DE COMUNICACIÓN

Cada persona tiene una manera diferente de comunicarse, en general, se aprenden los patrones que se presentan desde la infancia y que se van desarrollando a lo largo de la vida a partir de las experiencias individuales.

Como ya se menciono, la comunicación es un habilidad aprendida que puede ser

modificada para propiciar mejores canales de comunicación eficaz y así poder llegar a establecer un convivencia armónica con los demás. Éste proceso puede ser difícil ya que la mayoría de las veces pasan desapercibidos los efectos negativos de la falta de comunicación.

El primer paso a seguir es aceptar que se tiene un problema de comunicación que afecta las relaciones con los demás y tratar de entender en qué situaciones y bajo que circunstancias se presentan estos problemas.

Un mensaje no solo se transmite a través de la voz, hay aspectos tanto o más importantes que ésta, como el tono de voz o los movimientos corporales; por ello se habla de tres tipos de comunicación: verbal, no verbal y cinestésica, y aunque más adelante detallaré cada uno de ellos, por el momento es importante conocer cuáles son:

Comunicación verbal	Comunicación no verbal.	Comunicación cinestésica.
<ul style="list-style-type: none"> • Las palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tono de voz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión facial • Postura corporal. • Tono muscular. • Ritmo respiratorio. • Gesticulación.

Cuando no hay congruencia entre la comunicación verbal y la no verbal, se producen dobles mensajes, lo que provoca fallas en la comunicación y con el tiempo, el deterioro de las relaciones interpersonales.

Según Satir (2002:96), la mayoría de las familias conflictivas resuelven su comunicación con dobles mensajes, los cuales se presentan con mayor frecuencia cuando una persona tiene las siguientes actitudes:

1. Tener una baja autoestima y sentirse mal por ello.
2. Tener miedo de lastimar a los demás.
3. Preocuparse por las represalias de los demás.
4. Temer la ruptura de una relación.
5. Quererse imponer ante los otros.
6. Pensar egocéntricamente, sin darse cuenta de las necesidades de los demás.

En la mayoría de éstos casos la persona no esta conciente de la existencia de dobles mensajes; por lo tanto, el receptor será el responsable del resultado de la comunicación, ya que será el único conciente del problema y de esta manera podrá dar una respuesta asertiva que ayude a que el emisor se de cuenta de la existencia del doble mensaje.

La comunicación familiar, y en concreto, la comunicación en la pareja necesita conducirse con sinceridad y basarse en un significado claro y único, de lo contrario será imposible encontrar la confianza y el amor necesarios para nutrir a los miembros de una familia.

Virginia Satir (2002), basada en la experiencia de terapias familiares ha clasificado cinco patrones universales que utiliza la gente para comunicarse:

Aplacador

Utiliza frases como “lo que quieras me parecerá bien” ó “solo vivo para hacerte feliz”; su cuerpo refleja una postura de víctima, es pasivo y no habla ni se mueve mucho. Tiene una autoestima baja, trata de agradar, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo; siempre tiene que recurrir a la aprobación de los demás.

Acusador o inculpador

Se expresa con palabras fuertes y ofensivas como “nunca haces nada bien”. Acusa a los demás y los responsabiliza de sus errores y compromisos, mantiene una postura imperativa adoptando una actitud de superioridad. Encuentra defectos en todas las personas excepto en sí mismo. El sentimiento interno tensa músculos y órganos a la vez que la tensión arterial aumenta. En el fondo, tampoco considera tener valor alguno, por ello busca lograr que alguien lo obedezca para sentir que representa algo.

Calculador

Es superrazonable, utiliza palabras largas y complejas, aunque a veces no sepa de lo que se trata. Calcula y reflexiona en exceso, es sereno, frío y controlado. No tiende a expresar sus sentimientos y emociones; es educado y muy correcto al dirigirse con otras personas, con las que mantiene una actitud distante. Utiliza palabras abstractas.

Distractor

Las palabras que utiliza para comunicarse son irrelevantes, carecen de sentido o no tienen ninguna relación con el tema de la conversación. Cuando alguien trata de entablar una conversación seria con un distractor, éste siempre buscará algún pretexto para desviar la plática en un sentido que le incomode menos. Evade a las personas o mantiene su atención en diversos puntos fuera de la conversación, presenta una actitud distraída. También tiene baja autoestima pues considera que las personas no le dan importancia.

Estos primeros cuatro patrones suelen ser perjudiciales en una relación de pareja, ya que no se pueden arreglar los problemas de manera constructiva cuando alguno de los cónyuges muestra actitudes como las que se describieron.

Satir (2002:107) considera que estas formas de comunicación se aprenden desde la infancia, en el medio familiar y se refuerzan por la manera en como se asimila la autoridad en la familia, y por las actitudes predominantes en la sociedad, tales como:

“No trates de imponerte, es egoísta que pidas cosas para tí” refuerza la conducta aplacadora.

“No permitas que los demás te humillen, no seas cobarde” refuerzan al inculpador.
“No seas tan serio. ¡Alégrate! ¿A quién le importa?” refuerza la actitud distractora.

Las personas que tienen este tipo de patrones presentan una baja autoestima y problemas en sus relaciones interpersonales; sin embargo no son las únicas maneras de comunicarse:

Nivelador

Cuando una persona niveladora se comunica, todas las partes del mensaje están en concordancia con su actitud: las palabras hacen juego con su expresión facial, la postura corporal y el tono de voz. Las relaciones son más fáciles, libres y sinceras, y la gente percibe menos amenazas para su autoestima (Satir, 2002:107).

Una persona niveladora es sincera, directa y acepta críticas constructivas, las cuales utilizará para el mejoramiento de su persona; cuando se presenta un conflicto propone una alternativa coherente y, dentro de la familia, nutre a los que conviven con ella. Es una persona abierta a la comunicación, la cual es congruente puesto que el mensaje es único y directo.

Son personas en las que los demás confían puesto que saben qué esperar de ellos, y se siente un ambiente cómodo donde la autoestima no se pone en juego. Su postura refleja seguridad y libertad de movimientos y no teme al expresar sus sentimientos.

Las personas pueden cambiar patrones de comunicación destructivos y sustituirlos por una respuesta niveladora, sin embargo, este es un proceso complejo que necesita de la voluntad y el apoyo de las personas con las que se convive. Primero es necesario conocer el patrón de comunicación que se está siguiendo, para poder averiguar cuáles son los temores o actitudes que impiden adoptar una postura niveladora.

En la relación de pareja es fundamental contar con ésta actitud ya que será la base de una comunicación eficaz que permita resolver los conflictos que se presenten a lo largo de la convivencia conyugal. De esta manera el núcleo familiar se verá beneficiado y logrará formar seres felices, con una alta autoestima y las relaciones familiares serán más nutritivas.

La importancia de la comunicación eficaz en la pareja y en la familia es trascendental; ya que como lo menciona Virginia Satir (2002:114) “la soledad, la impotencia, la baja autoestima y la sensación de falta de afecto, representan los verdaderos males de la humanidad. Ciertas formas de comunicación perpetúan esta situación, en tanto que otras las cambian”. Nuestra labor como pedagogos es fomentar espacios y actitudes en donde se puedan reforzar patrones de comunicación que nos lleven a cooperar en el desarrollo de familias nutritivas para tener una convivencia armónica como sociedad.

3.3 PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y COMUNICACIÓN

Para poder comunicarnos mejor es necesario conocer cuales son los elementos que permiten esta actividad. La programación neurolingüística nos ayuda a darnos cuenta de los procesos mediante los cuales el cuerpo se comunica y emite mensajes, aunque éstos por lo regular, permanecen inconscientes.

Ya que la programación neurolingüística es una ciencia un tanto complicada, ésta parte del trabajo pretende dar un panorama general y sencillo acerca de los elementos esenciales que intervienen en la comunicación y proponer algunas técnicas que pueden ayudar a los miembros de la pareja a mejorar su comunicación.

Según Howard Gardner (Ribeiro, 2000), psicólogo de la Universidad de Harvard, el ser humano tiene siete tipos de inteligencia: verbal, matemática, espacial, musical, corporal, intrapersonal e interpersonal. La comunicación forma parte de las últimas dos, puesto que antes de comunicarnos con los demás, es necesario realizar un diálogo interno que nos permita poner en orden nuestras ideas (inteligencia intrapersonal), para después poder compartirlas o expresarlas a los demás (inteligencia interpersonal).

Para Ribeiro (2000), después de la supervivencia física, la comunicación es la más básica y vital de nuestras necesidades, por ello es necesario desarrollar técnicas que nos ayuden a transmitir los mensajes que deseamos, ya que aunque la inteligencia intrapersonal es básica para desarrollar una buena comunicación, no es suficiente, pues necesitamos la capacidad de expresar el conocimiento y las emociones, para que éstas a su vez se conviertan en acciones.

Sin embargo, según investigaciones efectuadas en el ámbito de la neurolingüística, el ser humano no solo se comunica por palabras, de hecho, las palabras solo representan el siete por ciento de la capacidad de influencia de las personas, el tono de la voz el 38% y el lenguaje corporal el 55% Ribeiro (2000:14).



Uno de los principales problemas de la comunicación, consiste en que damos demasiada importancia a la palabra y descuidamos los otros aspectos, que cómo podemos observar, son de mayor importancia. Todos los seres humanos tienen la capacidad de desarrollar condiciones para ejercer plenamente la capacidad de comunicarse eficazmente y una de las

mejores maneras para hacerlo, según la programación neurolingüística, es conocer los mecanismos mediante los cuáles el cuerpo se comunica y las partes conscientes e inconscientes del proceso de la comunicación, para ello, nos proporciona una serie de técnicas que son capaces de fomentar el aprendizaje de la comunicación eficaz.

El principal factor que influye en la inteligencia es la programación del cerebro. Gracias a investigaciones recientes, se sabe que es posible preparar a la gente para que desarrolle la inteligencia interpersonal, puesto que se tienen más conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro (Ribeiro, 2000). Saber distinguir los diferentes aspectos del intercambio de información entre las personas, y poner en práctica ese conocimiento, es uno de los principales objetivos de la programación neurolingüística.

3.3.1 ACCIONES BÁSICAS DEL LENGUAJE.

Cómo ya se menciona, el lenguaje humano, puede ser verbal y no verbal y es posible exteriorizarlo o no. Cuando se exterioriza hablamos de comunicación interpersonal; y cuando no, se le conoce como diálogo interno o comunicación intrapersonal.

Según Ribeiro (2000), el lenguaje que se exterioriza, es decir la comunicación interpersonal, tiene cinco acciones básicas:

a. Petición

Cuando deseamos algo de las personas que nos rodean, es necesario pedirlo. Quién no consigue lingüísticamente, hacer una petición, no puede provocar acciones. Para que lo que se pide sea aceptado y de buenos resultados, es necesario aprender a crear un contexto favorable que aumente la posibilidad de un resultado positivo.

b. Oferta

La oferta, es otra acción básica en la comunicación, porque supone ofrecer o compartir ideas, sentimientos o actividades con la otra persona, para generar acciones en común. Sin embargo, no se puede ofrecer lo que no se posee pues daría paso a la incongruencia y ésta, a su vez a la falta de confianza. Por ello, la oferta implica comprometerse a hacer algo por alguien.

c. Promesa

Una oferta, se convierte en promesa cuando otra persona la acepta. La promesa es otro acto básico del lenguaje y procede del hecho de que la otra persona acepte nuestra oferta. La promesa implica compromiso, ya que si no se cumple algo que se prometió, la confianza se pone en juego, y con ésta, la comunicación eficaz.

d. Declaración

Es una de las acciones lingüísticas más importantes puesto que el que hace una declaración (cuando está seguro de hacerla, tiene el suficiente poder y se compromete con ella) genera acción a su favor; por ejemplo, si alguien declara “voy a dejar de fumar” o “vamos a organizarnos para aprovechar más tiempo juntos”; éstas declaraciones se pueden convertir en acciones que benefician a la persona que las hace. Sin embargo una declaración

solo puede clasificarse como tal cuando se realiza positivamente y en presente.

e. Evaluación

La evaluación es una acción del lenguaje que en ocasiones puede ser engañosa. Cuando alguna persona ve algún acontecimiento, y hace una interpretación de lo que ve, esta haciendo una evaluación, sin embargo ésta no siempre refleja la realidad. Por ello hay que tener mucha atención con esta función del lenguaje, puesto que si se evalúa de manera equivocada, se recibe un mensaje distorsionado que puede crear problemas en la comunicación eficaz.

3.3.2. REPRESENTACIONES Y CLAVES DEL ACCESO OCULAR.

Cuando las personas se comunican, no solo hablan con palabras, todo el cuerpo está involucrado en ésta actividad, la mayoría de las personas tienen un orden en su comportamiento al momento de comunicarse; a este proceso se le conoce en PNL como *estrategia*. Para lograr una comunicación eficaz es importante conocer las *estrategias* que el interlocutor utilice y así encontrar vías que conduzcan hacia una mejor comunicación. En la programación neurolingüística a esta habilidad se le conoce como *calibrar* que es la capacidad para "leer el inconsciente" del otro a través del movimiento de sus ojos, postura, movimientos corporales, tono de voz y palabras que utiliza (Fonseca, 1998:61). Ésta habilidad se desarrolla con la práctica y sobre todo, estando muy atentos para captar la información que se recibe de otra persona.

Primero, es importante señalar que la manera de percibir al mundo se logra utilizando los cinco sentidos, y gracias a ellos, el cerebro puede procesar la información que proviene del exterior, cuándo está información es interiorizada, se transforma en *representaciones internas*, que corresponden a cada uno de los sentidos. Las diferencias sensoriales mediante las cuales las personas procesan la información, son llamados en programación neurolingüística *sistemas representacionales*, estos son:

<i>Visual</i>	→	<i>imágenes</i>
<i>Auditivo</i>	→	<i>voces y sonidos</i>
<i>Kinestésico</i>	→	<i>sentimientos, emociones y sensaciones táctiles.</i>

Esta información es muy útil, ya que cuando las personas se comunican utilizan sus sistemas representacionales, puesto que, como ya lo mencione antes, para realizar una comunicación intrapersonal, primero es necesaria una comunicación interpersonal. Sin embargo, cada persona usa de forma diferente los sistemas representacionales; hay personas que tienen preferencias para usar imágenes en sus procesamientos internos, otros utilizan más el sistema auditivo, y otros más el cinestésico. Es importante señalar que no hay un sistema representacional que sea mejor que los otros, simplemente hay personas que tienen mayor facilidad para procesar cierto tipo de información en comparación con otras.

La programación neurolingüística nos brinda diferentes estrategias para aprender a detectar los sistemas representacionales. Uno de los más importantes es poner atención en la

mirada del interlocutor, ya que según estudios en éste campo, las personas mueven los ojos hacia distintas posiciones, y cada uno de estos movimientos desencadena un proceso diferente en el cerebro. Y aunque este movimiento, regularmente es inconsciente, las personas mueven los ojos en distintas direcciones sistemáticamente, dependiendo del tipo de pensamiento que tienen. Estos movimientos, en programación neurolingüística se llaman *claves del acceso ocular* y son seis (Fonseca, 1998):

Visual recordado (Vr)

Cuando se tienen recuerdos visuales, los ojos tienden a moverse hacia arriba y a la izquierda.

Visual construido (Vc)

Cuando se construyen nuevas imágenes, los ojos tienden a moverse hacia arriba y a la derecha. Cuando las personas desenfocan los ojos y miran hacia enfrente, como no mirando nada, es una señal de que se están realizando visualizaciones.

Auditivo recordado (Ar)

Los ojos se mueven horizontalmente y hacia la izquierda, cuando se recuerda información de sonidos, como palabras, ruidos o tonos.

Auditivo construido (Ac)

Cuando se crean nuevos sonidos los ojos se mueven horizontalmente hacia la derecha.

Cinestésico (C)

Los ojos tienden a moverse hacia abajo y a la derecha cuando se accesa a cualquier información sensorial, ya sea recordada o en el presente, o hacia algo construido a futuro.

Auditivo digital / interno (Ad)

Normalmente las personas mueven sus ojos hacia abajo y a la izquierda, cuando realizan algún contacto con su diálogo interno.



Los movimientos de los ojos ocurren de una manera muy rápida, y para poder captarlos debe estarse muy atento, ya que además, no se da un solo movimiento. En la mayoría de las conversaciones las personas realizan varios movimientos para dar una respuesta.

Las claves del acceso ocular nos ayudan a deducir cuál es el sistema representacional predominante del interlocutor, lo que nos proporciona información acerca de cómo debemos hablarle para mantener su atención. Para ello, es importante conocer lo que en programación neurolingüística se le conoce como *predicados lingüísticos* que son palabras que se refieren a los procesos que una persona selecciona para expresarse. Las últimas investigaciones demuestran que las personas expresan en palabras los mismos procesos que están experimentando internamente para procesar la información (Fonseca, 1998).

Por medio de las palabras, las personas revelan los que están procesando internamente en el cerebro. Por ello, los predicados pueden ser visuales, auditivos o cinestésicos.

Cuando identificamos los sistemas representacionales, podemos utilizar los predicados lingüísticos correspondientes para mantener la atención del interlocutor (Anexo 1).

La importancia del uso de los predicados lingüísticos en la comunicación es enorme, ya que además de revelarnos las preferencias de las personas y sus sistemas representacionales, se pueden utilizar para estar en la misma "frecuencia" que la otra persona, lo que sin duda favorece la comunicación eficaz.

Éste es sólo un pequeño panorama de los beneficios que la programación neurolingüística ofrece para desarrollar la comunicación eficaz. Sin embargo, asimilar estos conocimientos y llevarlos a cabo, requiere de mucha práctica y de un gran esfuerzo.

El taller que se propone en este trabajo pretende ayudar a las parejas a hacer consciente el proceso mediante el cual nos comunicamos para así, encontrar los aspectos que provoquen conflictos en la comunicación y desarrollar nuevas formas de interactuar, teniendo en cuenta los conceptos que se han explicado a lo largo de éste trabajo.

3.4 DIÁLOGO DE LA PAREJA

La comunicación es el proceso que las personas utilizan para expresar algo, pero en la vida de pareja, cobra una importancia fundamental, puesto que es a través de ella, como los cónyuges compartirán sus expectativas, sentimientos e ideas. Entonces, ésta comunicación pasa a un nivel más complejo en el seno de la pareja: *el diálogo*.

Según Oriza (2000) el diálogo en el matrimonio es el proceso de comunicación profundo entre los esposos, ya que permite un continuo acercamiento a la pareja, ayuda a seguir conociéndola y fortalece la relación.

Pero el diálogo no es un proceso sencillo, ya que necesita de la disposición y el interés de los miembros de la pareja para conducirlo en beneficio de la relación y no permitir que un tema de diálogo termine en discusión. Por ello, cuando existe una situación de enojo o resentimiento por parte de alguno de los cónyuges, lo mejor es posponer el diálogo para cuando estén más tranquilos y entonces se pueda pensar mejor y asumir actitudes que fomenten un diálogo eficaz y constructivo.

Una de las actitudes indispensable para que exista un diálogo eficaz es la voluntad de ambos para querer conversar, pues como es lógico, si no hay interés o deseo de dialogar, no habrá diálogo. Oriza (2000) propone otras actitudes y recomendaciones que propician el diálogo eficaz:

Elegir el lugar y el momento adecuado.

Cuando existe interés de dialogar por parte de la pareja, es importante que se busque un ambiente adecuado para que exista un libre intercambio de ideas, sin interrupciones ni incomodidades, es decir, un lugar que garantice la privacidad. También hay que tener cuidado al escoger el momento adecuado, cuando los miembros de la pareja tengan el tiempo suficiente y no existan sentimientos de disgusto que puedan provocar que la comunicación se desvíe negativamente. El diálogo requiere toda la disposición, ambientación y tiempo, para que entonces exista un intercambio profundo de ideas que lleven a la solución de problemas o a la toma de decisiones asertivas.

Asumir actitudes favorables.

Cuando se asumen conductas adecuadas, que propician la confianza necesaria para entablar la comunicación eficaz, el diálogo será más constructivo y se tendrán mejores resultados. Oriza (2000) sugiere asumir las siguientes actitudes que tienen un efecto muy positivo al dialogar con la pareja:

a) *Confianza y apertura.* La confianza es algo que se va construyendo a lo largo de la relación conyugal, y es indispensable para dialogar, puesto que sólo así se pueden manifestar abiertamente y sin limitaciones los sentimientos y pensamientos. La apertura es la disposición que se tiene para compartir las ideas y pensamientos a la pareja y manifestar los aspectos que motivan y molestan de la relación; la apertura es la llave para que en la pareja se de la comprensión, que es un elemento necesario para que exista el diálogo.

b) *Saber expresarse y ser objetivo.* Hay ocasiones en que los mensajes no se transmiten correctamente y pueden malinterpretarse, por ello es necesario hablar con la mayor claridad y objetividad posible. Para ser objetivo y claro, es necesario entender que la comunicación eficaz, en ocasiones requiere de la redundancia, que implica repetir el mensaje de una manera distinta cuando la pareja no ha comprendido lo que se pretende expresar; al ser redundantes se asegura que la pareja comprenda la idea que se trata de transmitir.

c) *Interés para escuchar empáticamente.* Para propiciar un buen diálogo es necesario tener la disposición para escuchar a la pareja poniendo toda la atención y tratando de entender sus sentimientos e ideas, sin hacer prejuicios o estar a la defensiva. Cuando exista algún conflicto es válido expresar lo que sentimos, pero manifestando actitudes de autocontrol, para no dañar ni faltar al respeto a la pareja con comentarios que no han sido reflexionados. Y aunque en la práctica es frecuente que los problemas se encaminen a discusiones, más que a diálogos, saber escuchar es la mejor herramienta para evitar que esto ocurra: "Escuchar activamente supone la participación activa del que escucha, para llevar el proceso de recepción del mensaje a la mayor integridad, de tal manera que, el que escucha, pueda recibir toda la información e ideas que lo lleven a comprender perfectamente el punto de vista, los conceptos, los sentimientos, las molestias, las preocupaciones o las satisfacciones de la otra

persona” (Oriza, 2000:132). Una vez que se *escucha, entonces* se pueden hacer preguntas que ayuden al mejor entendimiento del mensaje, y hacer comentarios que lleven al establecimiento de acuerdos.

d) *Respeto a las ideas del otro.* Para dialogar es importante respetar los puntos de vista, las ideas, los conceptos, y sobre todo los sentimientos de la pareja, pues solo así se puede dar la confianza para entablar una conversación. Las faltas de respeto interrumpen y bloquean el diálogo. Y aunque es lógico que los miembros de la pareja no siempre estén de acuerdo, primero hay que permitir al otro terminar de expresarse, para después, de una manera respetuosa y cariñosa expresar la razón por la que no se está de acuerdo y llegar a una conclusión conjunta.

e) *Ser autocrítico.* Hay ocasiones en que alguno de los cónyuges no tiene la razón cuando se da el diálogo, por ello es importante reconocer, que se pueden cometer errores, y cuando sea necesario, ofrecer una disculpa. Quién no acepta sus errores muestra inseguridad y genera desconfianza en su cónyuge, lo que inhibe la confianza para entablar otro diálogo. El ser autocrítico además de ser un motivo de mejora personal, mantiene abierta la posibilidad permanente del diálogo.

Conclusiones y compromiso.

Cómo el diálogo va encaminado a la solución de conflictos y a la toma de decisiones, conlleva un compromiso de asumir y respetar los acuerdos a los que llega la pareja después de dialogar. Es importante señalar que el diálogo no pretende que algún miembro de la pareja “gane” individualmente, se trata de que ambos ganen, a esto se le llama *ganar-ganar*, lo que busca un beneficio para ambos y para su familia. Cumplir los acuerdos y compromisos genera la confianza necesaria para propiciar el diálogo en situaciones futuras.

Si seguimos las actitudes planteadas, el diálogo podrá ser realmente una herramienta que además de su utilidad para la solución de problemas y toma de decisiones en la vida en pareja, para el intercambio de experiencias, expectativas, ideales, preocupaciones y sentimientos, coadyuve al acercamiento de la pareja, fortalezca su relación y haga madurar su amor conyugal (Oriza, 2000:137)

Éstas recomendaciones ayudan a mantener una comunicación eficaz en favor de las relaciones familiares. A continuación desarrollaré la que Nicomades (1997) llama zonas de diálogo en la pareja y que son los aspectos más importantes y trascendentales sobre los que se deben tomar decisiones conjuntas, y aunque el diálogo debe ser una constante en la vida conyugal, hay aspectos que por su importancia deben tratarse con mayor interés:

La vivienda. Cuando una pareja inicia su vida en común, debe estar de acuerdo en el espacio donde comenzará a vivirla. Probablemente comenzaran su vida en un lugar distinto del que provienen, pero también puede darse el caso, generalmente por razones económicas, de que tengan que vivir con la familia de alguno de los dos. En cualquier caso se debe dialogar sobre las ventajas y los problemas que puedan surgir dependiendo de la decisión que tomen.

El trabajo de ambos. Dialogar en ésta área significa considerar el trabajo o el desempleo

de los dos miembros de la pareja, las horas de permanencia en casa, la independencia personal, la diferencia económica, las relaciones sociales y laborales; puesto que todo esto afecta la dinámica familiar y de pareja, y no estar de acuerdo en cualquiera de estos aspectos puede provocar serias discusiones y alejamiento, e incluso infidelidad.

La independencia. Cuando una pareja decide unir su vida, debe estar conciente de que la independencia personal que tenían cuando eran solteros no puede seguir siendo la misma. Las relaciones sociales y las diversiones y momentos de ocio, así como la dedicación a la familia propia, deben tener una modificación importante a favor del fortalecimiento de la pareja. Asimismo es importante dialogar sobre las zonas en las que seguirán siendo independientes y que tienen que ver más con las necesidades personales, siempre y cuando no afecten la vida del cónyuge o de la familia.

La diversión. Es importante dialogar sobre los momentos de ocio que compartirán juntos y asignar un tiempo específico para la diversión en pareja, pues estos momentos agradables que se comparten, son los que compensan los desequilibrios que pueden provocar los conflictos, el estrés de la vida diaria y la monotonía a la que pueden estar sujetos los miembros de la pareja.

La economía. Es un aspecto que produce serios problemas si no se dialoga eficazmente, pues por lo regular el aprendizaje individual de la administración del dinero es diferente. Se trata de organizar la cuestión económica de tal modo que el resultado sea bueno para ambos miembros de la pareja y para la familia.

El sexo. Es la más íntima de las zonas de diálogo, y la que puede provocar mayor placer, para ello es necesaria una comunicación abierta y respetuosa que de la apertura para que la pareja pueda expresar sus deseos, inquietudes y gustos.

La colaboración mutua. Basada en la igualdad y en el respeto, se trata de recibir apoyo permanente por parte del cónyuge en beneficio de la pareja y en todos los aspectos de la vida cotidiana, así como el apoyo incondicional en situaciones especiales. Para ello es necesario dialogar sobre establecer un programa que indique cuáles son las responsabilidades de cada miembro de la pareja.

El intercambio y el contraste de ideas. Que son enriquecedoras para la vida en pareja, siempre y cuando se den en un ambiente de comprensión y respeto. Cuando las opiniones del otro se tienen en cuenta y se introducen en el proyecto personal, aumenta la confianza mutua y crece el entendimiento; lo que favorece el diálogo en cualquier zona.

La familia política. Es necesario establecer los momentos que se dedicarán a la familia política, para no entrar en conflicto en el momento menos indicado. Asimismo, es de suma importancia establecer los límites entre la familia política y la pareja pues el no hacerlo puede provocar intromisiones que afectan la relación conyugal.

La valoración del otro. Sin importar cuál sea el tema de diálogo es importante que los miembros de la pareja se dirijan frases de reconocimiento y aprecio, pues eso mantiene

latente la idea de que uno sigue siendo importante para el otro.

Las creencias en lo religioso, lo político, la escala de valores, el concepto de la familia y otros, pueden ser motivo de discrepancia en la pareja, por ello es necesario dialogar a cerca de estos temas para establecer límites y acuerdos.

Lo social. Es una de las zonas en la que la pareja debe estar lo más de acuerdo posible, pues las relaciones con amigos u otras parejas hacen que la relación sea más placentera y fomenta momentos de unión y diversión en la pareja.

Los hijos. En ésta zona debe tenerse mucha dedicación, tiempo, comprensión y esfuerzo; pues en ella, se tratarán temas de trascendental importancia, como cuántos hijos tener y en que momento, la educación, la libertad y sus límites, los estudios, las relaciones sociales, el sexo, los valores, la autoridad, y un sin números de aspectos más, que son determinantes para la vida en familia y para el desarrollo y la educación de los hijos.

Estas son algunas de las zonas de diálogo más importantes, mencionarlas todas sería motivo de un trabajo específico, sin embargo, esta información nos muestra el panorama de la complejidad en las relaciones de pareja.

Fomentar un dialogo constructivo a favor de la comunicación eficaz, dará las herramientas necesarias para encontrar mejores soluciones a los conflictos que puedan surgir a lo largo de la vida en pareja, y fomentará la toma de decisiones asertivas que contribuyan al desarrollo de una familia nutricia.

3.5 FACTORES QUE AFECTAN LA COMUNICACIÓN

Como vimos en el inciso anterior, el proceso de diálogo es muy complejo; la comunicación asertiva entre la pareja puede verse mermada por diferentes factores que tendrán un efecto negativo en la comunicación. Y aunque estos factores estarán presentes irremediamente, lo importante es estar conscientes de que existen y, en la medida de lo posible, aprender a manejarlos.

Virginia Satir (1991) señala cinco situaciones que pueden provocar que la comunicación no se desarrolle favorablemente:

Posición corporal.

Cuando dos personas hablan entre sí desde diferentes posiciones físicas, la percepción es diferente. Los pensamientos, los sentimientos, las reacciones corporales y la conducta que resultan de las diferentes posiciones físicas, afectan tanto a la comunicación como a la relación.

La incomodidad, la falta de contacto visual, el ruido, la mala postura, la ausencia del acercamiento afectivo, entre otros; son problemas que se pueden suscitar por posiciones corporales incorrectas y que afectan directamente a la comunicación, aunque a veces no se

esté consciente de ello.

Antes de iniciar una conversación importante es necesario que ambos miembros de la pareja tomen una posición que favorezca la comunicación. Para Satir, esto significa:

Que cada persona esté físicamente cómoda, que las distracciones del exterior se reduzcan al mínimo, que ambas partes hayan decidido tener esa discusión en ese momento, que las dos personas puedan mirarse a los ojos y que la distancia que los separe permita ver y escuchar adecuadamente (Satir, 1991:53).

Esto no garantiza por sí solo el logro de una comunicación eficaz, sin embargo es un buen comienzo y es la base sobre la cual se asentará el resto de la conversación; si se llevan a cabo estas recomendaciones, aumentan las posibilidades de una comunicación eficaz.

Reacciones.

Las interrupciones, la toma de decisiones y la planeación pueden afectar la comunicación, lo que a su vez, repercute en los sentimientos, emociones, pensamientos, conducta y las relaciones con los demás.

Sin embargo, muchos de estos problemas surgen porque no se analizan correctamente las reacciones. Es posible diferenciar entre una situación y lo que surge de dicha situación. Si se logra, se puede modificar la forma en que manejamos las situaciones.

Por ello es necesario saber que:

- Las diferencias de opinión pueden ayudar al crecimiento positivo de una relación, en vez de provocar conflictos.
- La toma de decisiones puede llegar a ser una cuestión real y no simplemente una indicación de quién tiene el poder.
- Las opciones elegidas pueden proporcionar el riesgo y la aventura que provocan nuevas experiencias y renuevan las relaciones.
- Los cambios y las interrupciones pueden ser una oportunidad para moverse en otra dirección o pueden provocar un cambio de ritmo favorable.

Lo importante es cómo se reacciona ante estas situaciones, si se hace de forma positiva, los problemas se manejarán constructivamente y aportarán beneficios enriqueciendo la relación de pareja y fomentando la comunicación eficaz.

Palabras y expresiones.

El empleo de pronombres personales directos y de algunas otras palabras puede modificar lo que se dice y aquello a lo que se responde. Es importante utilizar palabras en primera y segunda persona evitando, las terceras personas, pues sería como hablar de algo o alguien "ajeno" a la relación. Los mensajes directos que se manifiestan concretamente favorecen la comunicación eficaz pues evitan los dobles mensajes y los malentendidos. También es importante utilizar expresiones que hagan saber al interlocutor que el mensaje ha sido recibido adecuadamente.

Proyecciones, estereotipos, reglas y rumores.

Las ideas preconcebidas, los prejuicios y los supuestos influyen en una relación. Actuamos de acuerdo a nuestras percepciones, pero éstas pueden mezclarse con experiencias pasadas desagradables y provocar que hagamos prejuicios innecesarios que afectan la comunicación. Por esta razón se debe prestar atención en el presente, evitando todo tipo de influencias negativas, enfocando la atención al problema o el tema que está en discusión.

La tensión.

Lo que se dice, la forma de decirlo y la manera de reaccionar ante una situación, puede provocar tensión en el interlocutor. Lo cual afecta la comunicación aunque la mayoría de las veces no se esté consciente de ello. Generalmente la actitud que se asume es responder a la tensión en vez de estar en contacto con la situación y con la gente que en ella participa.

Tener opciones para responder a esta tensión es una herramienta importante en la relación de pareja, ya que las reacciones negativas de la gente, muchas veces se deben más a la tensión, que a los problemas en sí.

Según Virginia Satir (1991) respondemos a la tensión más que a la situación, y de acuerdo con una de las cinco maneras a las que ella llama *posiciones de comunicación*:

1. *El conciliador o mártir.* La persona sometida a tensión acepta cualquier cosa que se le diga o se le proponga, independientemente de lo que sienta o crea. Ésta persona considera que la única manera de arreglar las cosas es complaciendo al otro.
2. *El culpabilizador, acusador o atacante.* En esta posición la culpa siempre es de la otra persona, independientemente de lo que esté sucediendo.
3. *El superrazonable o computadora.* La persona se desentiende de los sentimientos y necesidades del otro, inclusive de los suyos propios; consideran que la situación misma es lo importante y lo manejan de acuerdo con reglas establecidas analizando al máximo todos los aspectos sin detenerse en comprender a la otra persona.
4. *El distractor o irrelevante.* La forma de manejar la tensión en ésta posición consiste en no tomar en cuenta absolutamente nada: ni uno mismo, ni la otra persona, ni la situación. Simplemente trata de evitar el tema que le incomoda.
5. *El coherente.* Es ésta posición, la persona toma en cuenta lo que ocurre a sí mismo y a las otras personas, y también toma en consideración la situación y los hechos objetivamente. Por lo que la comunicación es clara, directa y específica pues proporciona información y verifica la que recibe.

Por lo regular, estas respuestas son automáticas y no se hacen conscientemente, pero al conocerlas, podemos identificarlas y hacer un esfuerzo por eliminar las negativas y sustituirlas por una posición coherente, lo que seguramente favorecerá la comunicación eficaz.

A lo largo de éste capítulo se desarrollaron las principales características de la comunicación eficaz, así como las situaciones que la favorecen y la deterioran. En la vida de pareja, este conocimiento es de gran importancia, pues a partir de él se puede fomentar la comunicación eficaz y ayudar a la mejor convivencia familiar, lo que favorece las relaciones interfamiliares y la creación de familias nutrias quienes formarán seres humanos que ayuden al enriquecimiento de la sociedad.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DEL TALLER: “COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA”

5.1 INTRODUCCIÓN

Durante los capítulos anteriores se planteo toda la teoría que servirá como base para el desarrollo del taller. En este capítulo se plantea la propuesta metodológica y didáctica del mismo, así como una serie de recomendaciones encaminadas a enriquecer el taller.

La búsqueda y creación de espacios, como el que se propone en este trabajo, donde los padres puedan intercambiar opiniones y experiencias, así como asimilar nueva información y desarrollar nuevas herramientas que los lleven a desempeñar un mejor papel como padres, es de gran importancia en la sociedad actual pues la transmisión de valores es indispensable en los tiempos modernos, y los padres se encargarán de transmitirlos a sus hijos.

Sin duda un elemento indispensable para fomentar los valores y favorecer el desarrollo integral de la familia y de los hijos, es la comunicación. Éste taller se basa en el supuesto de que la comunicación es un habilidad aprendida, y por tanto puede modificarse al adquirir mejores herramientas que coadyuven a desarrollar una comunicación eficaz y asertiva.

Se pretende que al participar en éste taller, los padres de familia aprendan nuevos patrones de comunicación mediante la adquisición de una conciencia y comprensión de la dinámica familiar y las opciones que existen para la comunicación. Además el taller ayuda a incrementar la percepción y conciencia de la gente respecto de los mensajes que comunica a través de las palabras, el movimiento corporal y la conducta, para así localizar los errores y desarrollar en su lugar, habilidades encaminadas al desarrollo de la comunicación eficaz en el núcleo familiar, y específicamente en la pareja.

Con la metodología que se propone, se busca que las parejas que asistan, puedan usar el taller como una oportunidad para cambiar sus patrones de relación y comunicación con los demás mediante el aprendizaje, la práctica y la experiencia de nuevas formas de hablar, así como descubrir las etapas que generan conflictos y reflexionar sobre la mejor manera para resolverlos.

Cabe mencionar que la propuesta de este trabajo no pretende ser un documento estático y rígido. Es una guía que contempla los aspectos más importantes sobre la comunicación eficaz en la pareja y que ha sido planeada para desarrollar ciertas habilidades de una manera práctica y significativa. Sin embargo, ésta propuesta está abierta a cualquier sugerencia que la enriquezca o alguna modificación que sea necesaria de acuerdo a las características del grupo, el espacio, el tiempo y el coordinador.

5.2 OBJETIVOS

Objetivo general.

Fomentar en los padres de familia habilidades que desarrollen la comunicación eficaz, para usar a ésta como una herramienta en la dinámica familiar y en la relación de pareja con el fin de lograr relaciones nutricias.

Objetivos específicos.

- *Ayudar* a las parejas a identificar acciones y comportamientos que afectan su comunicación.
- *Dar* información general sobre la importancia de la comunicación en la relación de pareja y en el núcleo familiar.
- *Fomentar y reforzar* recursos que colaboren al desarrollo de una comunicación eficaz.
- *El aprendizaje* de nuevos patrones de comunicación más eficaces, nutricios y productivos.
- *Colaborar* para que las relaciones de pareja sean más positivas, en beneficio de la educación y formación de los hijos.
- *Proporcionar* herramientas para la comunicación eficaz.

5.3 METODOLOGÍA

La metodología que se propone es participativa con un enfoque teórico-práctico.

Es necesaria la constante participación de los padres de familia, pues se pretende fomentar herramientas que solo pueden adquirirse con la práctica; además las experiencias compartidas son de gran importancia en el taller pues son un excelente apoyo didáctico para enfocar los contenidos en situaciones reales y significativas para los padres de familia.

Las sesiones están planeadas para que cada tema pueda ser explicado por el coordinador, y después reforzado y asimilado a través de actividades que fomenten y reafirmen el aprendizaje teórico.

Como es un taller de comunicación eficaz, ésta debe estar presente en la relación del coordinador y los participantes y es de gran importancia que la exposición del taller contemple integralmente todos los tipos de comunicación. Por lo tanto, deben manejarse diversas modalidades de aprendizaje, con el fin de enriquecerlo:

- Aprendizaje intelectual a través de la información didáctica de las fichas propuestas para cada sesión del taller.
- Aprendizaje visual a través de diagramas y videos que sirven como apoyo para la explicación y asimilación de cada tema.
- Aprendizaje auditivo, por medio de las explicaciones del coordinador, discusiones grupales y respuestas verbales en los ejercicios propuestos en el taller.

- Aprendizaje cinestésico, mediante sociodramas y expresiones corporales que ejemplifican diferentes situaciones y formas de comunicación.
- Aprendizaje vivencial, a través de las experiencias compartidas durante el desarrollo del taller

5.4 DURACIÓN Y POBLACIÓN

El taller esta organizado en ocho sesiones de dos horas cada una, aunque el tiempo puede adaptarse de acuerdo a las necesidades del grupo.

Está dirigido a parejas que deseen mejorar y fortalecer la comunicación eficaz a favor de las relaciones familiares y de la satisfacción conyugal.

Lo ideal sería trabajar con un grupo de 10 a 15 parejas, pues el número de participantes es idóneo para las actividades propuestas; sin embargo, modificando el tiempo, el espacio y algunos otros aspectos, puede adaptarse a un número mayor o menor de parejas.

Las actividades están planeadas para parejas formadas, sin importar la edad o el hecho de tener hijos; aunque pueden aceptarse participantes sin pareja, pues muchos de los contenidos pueden ayudar a mejorar la relaciones de las familias monoparentales, tanto como las de las familias nucleares.

5.5 EL PAPEL DEL COORDINADOR

La manera en que se comunique el coordinador a los participantes durante el desarrollo del taller, es uno de los aspectos fundamentales, ya que además de que es la mejor herramienta para la enseñanza de la comunicación eficaz, los participantes lo verán como un modelo a seguir.

Sin embargo no se pretende que el coordinador sea perfecto y no cometa errores, ya que pueden utilizarse estos mismos para ejemplificar la solución de problemas comunes en la comunicación, por ello el coordinador debe tener la habilidad para saber manejar éste tipo de fallas. Según Satir (1989) el papel del coordinado en un taller de comunicación consiste en:

- Servir de modelo de una comunicación coherente siendo claro, preciso y directo.
- Escuchar cuidadosamente.
- Verificar si se le escucha bien.
- Pedir información cuando las cosas no son claras.
- Ser perceptivo del nivel de comodidad del grupo y del ritmo que requiere el programa.
- Utilizar metáforas e imágenes como ayuda para que lo extraño se vuelva familiar.
- Sembrar mensajes de crecimiento cada vez que sea posible.

- Emplear cualquier intervención como una oportunidad para incrementar la autoestima de los participantes.
- Expresarse y responder en términos que sean educativos y no terapéuticos, enfocar el aprendizaje y el crecimiento.
- Dar a todos la oportunidad de expresar su opinión durante una discusión grupal.
- Utilizar todos los métodos mediante los cuales la gente aprende: didácticos, visuales, auditivos, vivenciales y cinestésicos.
- Establecer un contacto directo con cada persona tan pronto y como sea posible y con la frecuencia que se necesite, mediante el uso del nombre de la persona y manteniéndose al alcance visual y auditivo.
- Emplear una buena dosis de humor y de tacto.
- Aceptar y reconocer el dolor, cuando se presente.
- Estar pendiente de cualquier indicio interno de divagación o desequilibrio y recuperar el equilibrio y el hilo.
- Quedarse con lo que ha sido útil y dejar a un lado o inútil, para aprender de ambas cosas.

5.6 RECURSOS

Los recursos necesarios para llevar a cabo el taller son los siguientes, sin embargo, estos pueden modificarse de acuerdo a las características del grupo y del espacio en donde se desarrollará el taller.

- Un lugar adecuado, con luz y temperatura confortable para garantizar la comodidad de los participantes así como un espacio adecuado para que puedan desplazarse libremente
- Las fichas del anexo 2 que pueden amplificarse para servir como apoyo didáctico.
- Copias suficientes de los anexos necesarios.
- Sillas para que los participantes se sientan cómodos.
- Hojas de papel bond.
- Grabadora.
- CD's de música de fondo.
- Televisión.
- Videocasetera.
- Video: "Los seis momentos más difíciles de la pareja".
- Hojas blancas y de colores.
- Plumones.
- Revistas.
- Cartulina.
- Plumones.
- Pegamento.
- Espejos.

5.7 FICHAS DESCRIPTIVAS

SESIÓN #1		CONTENIDO → PRESENTACIÓN DEL TALLER Y “LA FAMILIA”		
OBJETIVOS: Presentar los contenidos y objetivos del taller. Identificar las características de las familias nutricias y conflictivas. Orientar sobre las necesidades y funciones de la familia.				
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR	
<u>Presentación del coordinador y del taller.</u> → Exponiendo los temas a tratar y la metodología a seguir. Acentuando los objetivos y la importancia del taller para la vida en pareja y para el núcleo familiar.	Ficha #1	15 min.	Puede prepararse un tríptico informativo para orientar a los asistentes. Esto es de gran ayuda, pues permite que los participantes disminuyan su ansiedad por lo desconocido que puede parecer la experiencia de asistir al taller.	
<u>Conocimiento del grupo por parejas.</u> → Se invitará a los asistentes a que se presenten por parejas exponiendo sus datos más importantes como nombre, edad, años de convivencia, integrantes de su familia, etc. Así como las expectativas que tienen del taller y las razones que los llevaron a asistir.	Grabadora (opcional)	30 min.	Es recomendable poner música de fondo para ambientar, sin que ésta sea distractora. Puede utilizarse, en volumen bajo, música clásica, new age, instrumental, entre otras.	
<u>Exposición del tema: “La Familia”.</u> → Explicando brevemente las funciones de la familia y los modelos familiares, acentuando la importancia de la comunicación eficaz.	Ficha #2	30 min.	Tener presente en todo momento que se trata de un taller de comunicación y por lo tanto, debe hablarse claramente fomentando siempre actitudes que favorezcan la comunicación entre el coordinador y los participantes.	
<u>Familias nutricias y conflictivas.</u> → Una vez expuesto el tema, repartir a los participantes una hoja con las características de las familias nutricias y conflictivas, para que identifiquen las características de su propia familia.	Copias del anexo #2 para cada uno de los participantes	15 min.	Pedir a los participantes que marquen las características con las que se sientan identificados con la mayor sinceridad; dando la confianza necesaria para que no se vean amenazados o presionados.	

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

<p><u>Intercambio de experiencias y comentarios.</u> → Invitar a los participantes a compartir sus comentarios con el resto del grupo con el propósito de llegar a conclusiones sobre las características de las familias nutricias y conflictivas. Para terminar y a manera de conclusión, mencionar las recomendaciones que Virginia Satir propone para ayudar a una familia conflictiva a hacerse mas nutricia.</p>		30 min.	Hacer comentarios que animen a participar, haciendo relevancia en que el objetivo no juzgar a nadie, sino enriquecer el tema con experiencia de cada pareja y de cada familia.
---	--	---------	--

Cont.

SESIÓN #2	CONTENIDO → “LA PAREJA COMO AGENTE EDUCATIVO” Y “DIFERENTES ASPECTOS DE LA PAREJA”
------------------	---

OBJETIVOS: Reflexionar sobre la gran responsabilidad de la pareja en la educación y formación de los hijos.
 Resaltar la importancia de la comunicación eficaz en la resolución de problemas y la toma de decisiones en pareja.
 Conocer los diferentes aspectos que conforman la vida en pareja.

ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR
Integración del grupo y recapitulación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.	Es recomendable iniciar cada sesión con comentarios a cerca de temas anteriores, así se encontrará con mayor facilidad la consecución y relación de los contenidos. Además que se da tiempo para que la gente que llegue un poco retrasada se incorpore al grupo.
Lluvia de ideas. → Pedir a los padres de familia que anoten ideas claras sobre lo que ellos consideran como el papel más importante de la pareja para la formación de los hijos y las influencias que reciben a través del núcleo familiar. → Al terminar de anotar, por turnos, pasarán a pegar su hoja de color en la hoja de rotafolio que deberá estar pegada en la pared.	Hoja de rotafolio blanca Hojas de colores	20 min.	Para animar y orientar a los participantes se puede dar una breve introducción que ejemplifique la importancia de la pareja como formadora de los hijos.
Conclusión de la lluvia de ideas. → Pedir a los padres que expresen las conclusiones del ejercicio y explicar el tema “La pareja cómo agente educativo”	Ficha #3	20 min.	Para que el aprendizaje sea significativo, es importante relacionar en todo momento las aportaciones de los padres y la teoría del tema.
Explicación del tema: “Diferentes aspectos de la pareja”. → Acentuando la importancia de la comunicación eficaz para resolver problemas y para la toma de decisiones en cada uno de los aspectos.	Ficha #4	10 min.	Recordar siempre la importancia de mantener una comunicación asertiva, utilizando el vocabulario adecuado a la población.

<p><u>Lectura y discusión del caso #1.</u> → Caso #1 “Un matrimonio joven” Proporcionar a cada participante una copia del caso y realizar la lectura , para después iniciar una discusión grupal que puede tener como guía las siguientes preguntas: ¿Existe una comunicación adecuada en ésta pareja? ¿Qué aspecto de la pareja es el más conflictivo? ¿Se puede decir que está pareja esta unida? ¿Qué influencias externas afectan a esta pareja?</p>	Copias suficientes del anexo 3a.	30 min.	Las preguntas que se proponen son solo una guía, la discusión ira tomando su propio rumbo, pero es responsabilidad del coordinador guiar la conversación para que no se salga del tema ni del tiempo disponible.
<p><u>Lectura y discusión del caso #2.</u> → Caso #2 “Elsa y Luis” Realizar la lectura en grupo, permitir que los participantes reflexionen un momento en silencio para después buscar en grupo una manera para que Luis y Elsa lleguen a un acuerdo y “negocien”, sin pelear, con tolerancia y respeto, su situación.</p>	Copias suficientes del anexo 3b.	30 min.	En las lecturas, se puede pedir a algunos participantes que lean en voz alta para todos.

SESIÓN #3	CONTENIDO → “ETAPAS DE LA PAREJA”		
OBJETIVOS: Conocer las diferentes etapas por las que atraviesa la pareja e identificar los momentos más difíciles. Enfatizar el uso de la comunicación eficaz como una herramienta para superar estos cambios. Analizar ejemplos visuales con el fin de identificar la complejidad de cada etapa de la pareja.			
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR
Integración del grupo y recapitulación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.	
<u>Proyección del video: “Los seis momentos más difíciles de la pareja”.</u> → Proyectar el video.	Televisión. Videocasetera. Video “Los seis momentos más difíciles de la pareja”	20 min.	Este video puede conseguirse en La Fundación Mexicana para la Planeación Familiar A.C. (MEXFAM). Juárez 208, Tlalpan 14000, México DF. Tel. (0155) 5487-0030.
<u>Explicación del tema: “Etapas de la pareja”.</u> → Exponer el tema haciendo énfasis en la importancia de la comunicación eficaz para afrontar los cambios que se presentan inevitablemente en la vida de pareja, relacionando los contenidos del video.	Ficha #5	20 min.	
<u>Sociodrama de los momentos más difíciles de la pareja.</u> → Pedir al grupo que se divida en seis equipos. → Asignar a cada equipo una de las etapas para representar un sociodrama. → Se darán 20 min. para la planeación y organización de los equipos y 3 min. a cada equipo para su representación.	Espacio suficiente	40 min.	Primero es necesario explicar qué es un sociodrama y dar las indicaciones necesarias para que no exista ninguna duda de lo que los participantes tienen que hacer. Puede ser que haya cierta resistencia para realizar esta actividad, pero se pueden utilizar palabras motivadoras y explicar que éste ejercicio es muy importante para ejemplificar problemas, y así, encontrar una mejor manera de solucionarlos.
<u>Comentarios y conclusiones.</u> → Cuando se hayan presentado todos los sociodramas, se procederá al análisis de los mismos; haciendo hincapié siempre en el uso de la comunicación eficaz para solucionar problemas y establecer acuerdos.		30 min.	Guiar la discusión grupal hacia la conclusión de que hay que adaptarse a los cambios que se presentan cuando las parejas evolucionan, utilizando como herramienta la comunicación eficaz.

SESIÓN #4		CONTENIDO → “LA COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA”		
OBJETIVOS → Resaltar la importancia de la comunicación eficaz en todos los aspectos y etapas de la pareja. Reflexionar sobre la importancia de desarrollar mejores herramientas para la comunicación.				
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR	
Integración del grupo y recapitulación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.		
<u>Collage sobre la comunicación en la pareja.</u> → Organizar a los asistentes en cuatro equipos. → Pedirles que realicen, en equipo, un collage contestando la siguiente pregunta: ¿Para que se utiliza la comunicación en la pareja? Señalando que pueden utilizarse dibujos, recortes y palabras clave únicamente.	Revistas. Cartulina. Plumones. Pegamento. Tijeras.	30 min.	Mientras los equipos realizan el collage puede utilizarse música de fondo. También es conveniente pasar a los lugares a motivar a los equipos.	
<u>Explicación del collage por equipo.</u> → Cada equipo explicará el significado de su collage y tendrá 5 minutos para hacerlo. Es importante solicitar que todos los integrantes del equipo participen y den su opinión sobre la experiencia.		20 min.	Cuando un equipo no de suficiente información pueden formularse preguntas que ayuden a indagar más.	
<u>Conclusiones grupales.</u> → Pedir a los asistentes que manifiesten sus conclusiones sobre el tema. → Anotar en una hoja los puntos más importantes que mencionaron los participantes durante la explicación de su collage.	Hoja de rotafolio. Plumones.	30 min.	Se puede pedir de favor a alguien que escriba los puntos más importantes, mientras que el coordinador dirige la discusión y complementa los comentarios de los participantes.	
<u>Exposición del tema.</u> → El coordinador explicará el tema: “La comunicación eficaz en la pareja”, señalando la importancia del desarrollo de herramientas que fomenten la comunicación eficaz en la toma de decisiones y para la solución de problemas en los diferentes aspectos y etapas de la pareja.	Ficha #6	30 min.		

SESIÓN #5	CONTENIDO → “PATRONES DE LA COMUNICACIÓN”		
OBJETIVOS: Conocer los diferentes patrones que las personas utilizan para comunicarse. Identificar las ventajas y desventajas de cada patrón de comunicación. Fomentar y desarrollar el patrón nivelador en la comunicación de pareja.			
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR
Integración del grupo y recopilación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.	
<u>Exposición del tema: “Patrones de la comunicación”</u> → Explicar el tema señalando las características específicas de cada patrón de comunicación según Virginia Satir, utilizando ejemplos visuales.	Ficha #7	20 min.	Para una mejor retención del tema puede proporcionarse, a cada participante, un documento escrito que contenga las características más importantes de cada patrón de comunicación.
<u>Sociodrama de Patrones de la Comunicación.</u> → Organizar al grupo en 5 equipos. → A cada equipo se le pedirá que personifique a individuos de un patrón determinado: <ul style="list-style-type: none"> - Acusador o inculpador. - Calculador. - Aplacador. - Distractor. - Nivelador. 	Ficha #7 a la vista de los participantes.	15 min.	Para facilitar este ejercicio y como guía para los participantes, pueden sugerirse ciertas situaciones, o proponer una pregunta a la que se tiene que responder desde el punto de vista de cada patrón.
<u>Organización de los equipos.</u> → Dar un tiempo razonable para que los equipos se pongan de acuerdo.	Espacio adecuado.	15 min.	Se puede poner música de fondo.
<u>Exposición y análisis de los sociodramas.</u> → Se otorgarán 10 minutos a cada equipo para su participación. → Cinco minutos para el sociodrama y cinco para intercambio de opiniones del grupo en general a cerca de las ventajas o desventajas de cada patrón de comunicación.	Espacio adecuado	50 min.	Para la reflexión grupal o de equipo pueden hacerse las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron asumiendo el papel de este patrón? ¿Creen que este patrón beneficia o bloquea la comunicación? ¿Porqué? ¿Cómo se sentirían hablando con una persona que utilice éste patrón para comunicarse?

Conclusiones grupales → Concluir sobre la importancia del patrón nivelador en beneficio de la comunicación eficaz y el efecto negativo de los demás patrones de comunicación.	Ficha #7 a la vista.	10 min.	Este es un tiempo para el coordinador, ya que los participantes ya tuvieron la oportunidad para expresar sus opiniones.
---	----------------------	---------	---

SESIÓN #6	CONTENIDO → “PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y COMUNICACIÓN”.		
OBJETIVOS: Conocer las herramientas que ofrece la Programación Neurolingüística en el desarrollo de la comunicación eficaz. Destacar la importancia de los canales de la comunicación para favorecer la relación de pareja. Indagar el canal de comunicación predominante en cada participante. Reflexionar sobre la importancia del lenguaje no verbal en la comunicación de pareja.			
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR
Integración del grupo y recapitulación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.	
<u>Exposición del tema: “Programación Neurolingüística y Comunicación”.</u> → Haciendo énfasis en los aspectos más importantes de la PNL relacionados directamente con la comunicación eficaz, así como las herramientas que nos brinda para favorecer dicha comunicación.	Ficha #8	20 min.	Para la explicación de este tema son de gran ayuda ejemplos prácticos sobre los canales de la comunicación.
<u>Juego de espejos de Virginia Satir.</u> → Este ejercicio se trabaja por parejas. Pedir a los miembros de cada pareja que se asignen una letra (A y B). → A, dirá una oración breve que considere verdadera. → B, observa y escucha atentamente, luego trata de imitar exactamente a A en tono, gestos, palabras, ritmo, posición corporal y expresión facial. → A continuación ambas personas revisan si estuvo bien la imitación, corrigen errores y lo intentan de nuevo hasta que ambos estén de acuerdo en que B expresó exactamente lo que dijo A. → Se intercambian papeles.	Espacio suficiente para que las parejas no se distraigan o se interrumpen entre sí.	30 min. 10 min. para la explicación. 10 min. para la 1ª ronda. 10 min. para la 2ª ronda.	Se recomienda una demostración de éste ejercicio antes de que los participantes comiencen. El coordinador puede circular por el aula mientras el grupo está trabajando, con el fin de ayudar a los participantes para que sigan las instrucciones al pie de la letra.

<p><u>Análisis y reflexión del ejercicio.</u> → Primero se pide a las parejas que comenten entre sí sus experiencias. → Posteriormente se comentarán y analizarán grupalmente las observaciones de cada pareja.</p>		20 mín.	El coordinador puede concluir con algunas reflexiones sobre los canales de la comunicación y la importancia de las palabras, el tono de voz y la posición corporal.
<p><u>Test de Canales de la Comunicación de Lair Ribeiro.</u> → Proporcionar individualmente el test impreso en hojas y explicar brevemente el procedimiento para contestarlo, dando el tiempo suficiente para hacerlo sin presiones.</p>	Test impreso para cada participante.	30 min.	Mencionar que cualquier duda que surja al contestar el test, se exprese con confianza al coordinador. Subrayar que el objetivo de este test es conocer la predominancia de los canales de la comunicación.
<p><u>Comentarios finales del ejercicio por parte del coordinador.</u></p>		10 min.	Es éste espacio pueden recordarse las características de cada canal de comunicación así como la importancia de conocerlos para el desarrollo de la comunicación eficaz.

SESIÓN #7		CONTENIDO → “EL DIÁLOGO EN LA PAREJA”		
OBJETIVOS: Reflexionar sobre el diálogo en la relación de pareja. Utilizar las herramientas proporcionadas durante el taller para establecer un diálogo con la pareja.				
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR	
Integración del grupo y recapitulación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.		
<p><u>Completamiento de frases.</u></p> <p>→ Proporcionar a los participantes los cuestionarios impresos.</p> <p>→ Pedir a los participantes que de manera privada e individualmente contesten el cuestionario de completamiento de frases propuestos por Nicomades.</p>	Cuestionarios impresos para cada participante (anexo 5)	30 min.	Señalar la importancia de contestar los cuestionario sinceramente y sin temor, pues esto ayudará a mejorar el diálogo en la pareja.	
<p><u>Discusión en pareja sobre el ejercicio anterior.</u></p> <p>→ Pedir a las parejas que intercambien entre sí los cuestionarios y que dialoguen punto por punto las 10 preguntas, con tolerancia, comprensión, empatía y amor, acerca de su contenido.</p>	Espacio suficiente para que las parejas no se interrumpan entre sí.	30 min.	Es importante hacer énfasis en utilizar las herramientas que se han aprendido a lo largo del taller sobre la comunicación eficaz. Mencionar que el diálogo puede continuar en casa por la falta de tiempo.	
<p><u>Discusión grupal.</u></p> <p>→ Guiar la discusión grupal sobre los sentimientos que surgieron con éste ejercicio.</p> <p>→ Pueden tomarse como guía las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron con ésta experiencia?</p> <p>¿Pudieron llegar a un acuerdo en cada una de las frases?</p> <p>¿En qué momento se presentaron problemas para entablar el diálogo?</p> <p>En general, ¿creen que hay más acuerdo o desacuerdos en su relación de pareja?</p>		30 min.	Puede señalarse que éste ejercicio ayuda a poner de manifiesto el grado de acuerdo o desacuerdo de la pareja. Y aunque es normal que todas las parejas tengan diferencias, es importante identificar si el grado de desacuerdo es tal, que es necesario buscar ayuda especializada.	

<p>→ Por último, contestar grupalmente la siguiente pregunta y anotar las respuestas de todos los participantes en una hoja de rotafolios: ¿Qué herramientas utilizaron para comunicarse eficazmente?</p>			
<p><u>Exposición del tema: “El diálogo en la pareja”.</u> → Hacer énfasis en las herramientas que se han aprendido a lo largo del taller.</p>	<p>Ficha #9</p>	<p>20 min.</p>	<p>Es importante incluir dentro de la explicación, algunos comentarios de la discusión grupal para que ésta sea más significativa para los participantes.</p>

SESIÓN #8	CONTENIDO → #FACTORES QUE AFECTAN LA COMUNICACIÓN”		
OBJETIVOS: Identificar los factores que intervienen negativamente al entablar una conversación. Experimentar algunos de éstos factores para analizar los problemas que pueden provocar. Que los participantes realicen una evaluación del taller.			
ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RECOMENDACIONES PARA EL COORDINADOR
Integración del grupo y recapitulación de los contenidos de la sesión anterior.		10 min.	
<u>Explicación del tema: “Factores que afectan la comunicación”.</u> → Utilizando ejemplos de cada uno de los factores que afectan la comunicación.	Ficha #10	20 min.	Hay que resaltar dos puntos: la posición corporal y la forma de manejar la tensión, mencionando que posteriormente se realizará un ejercicio para demostrar cómo afectan la comunicación.
<u>Ejercicio de posición corporal de Virginia Satir.</u> → Organizar al grupo por parejas y sentar a un miembro enfrente del otro. Pedirles su atención, y explicarles que cada pareja va a comenzar una conversación de un tema propuesto por el coordinador. Por ejemplo, decidir qué harán el próximo fin de semana. → Primero, las parejas comenzarán a conversar estando sentadas frente a frente y hablando sin dejar de mirarse a los ojos. → Interrumpir la conversación y solicitar que muevan sus sillas respaldo contra respaldo de manera que se den la espalda y continúen la conversación. → Cambiar de posición a los participantes. Uno se subirá a una silla y el otro se sentará en el suelo pidiendo que continúen la conversación manteniendo el contacto visual.	Espacio suficiente. Sillas cómodas. Hojas blancas. Espejos.	60 min.	Cómo apoyo, el coordinador puede mencionar que las instrucciones podrán sentirlas un poco raras al principio, pero que es normal sentir esto cuando se experimenta algo nuevo. Cada vez que se cambie la posición del ejercicio se puede decir “ahora voy a interrumpirlos”. Esto ayuda a que las parejas se den cuenta de las interrupciones que puede haber mientras se establece un diálogo. Los tiempos para cambiar de posición dependerán del tiempo con el que se cuente, aproximadamente de 2 a 4 minutos.

<p>→ Las parejas se ponen de pie frente a frente, pero mirando por encima del hombro mientras continúan la conversación.</p> <p>→ Las parejas se mantienen de pie. Pero ahora uno de los miembros mira por encima del otro, sin establecer contacto visual, mientras que el otro, mira directamente los ojos del primero.</p> <p>→ Las parejas siguen estando de pie y frente afrente, pero se mantienen separados, por lo menos, a unos cuatro metros de distancia.</p> <p>→ Cada pareja se sienta frente a frente y se les proporciona una hoja de papel para que la coloquen de manera que no puedan ver sus rostros.</p> <p>→ Se proporciona un espejo lo suficientemente grande para reflejar el rostro completo de una persona, uno de los miembros de la pareja se contempla mientras conversa con el otro. después se intercambian papeles.</p> <p>→ Por último, los miembros de la pareja se sientan cómodamente frente a frente y viéndose a los ojos, puede haber contacto físico y afectivo si así lo desean. Se les pide que concluyan la conversación y que permanezcan en silencio durante unos minutos.</p>			<p>El coordinador puede alzar la voz para hacerse notar y preguntar si a alguien le es familiar una situación como ésta, con el propósito de fomentar una reflexión.</p> <p>Al terminar la última posición se puede sugerir que se despidan ya que la experiencia ha terminado y que es bueno expresar sus sentimientos al respecto.</p>
<p><u>Discusión grupal.</u></p> <p>→ Pueden utilizarse cómo guía estas preguntas: ¿Qué ocurría con el diálogo cuando estaban en las diferentes posiciones? ¿Qué posición se les hizo más incómoda?</p>		10 min.	<p>Puede señalarse a manera de conclusión, que es importante saber que las posiciones corporales pueden afectar la comunicación. Por ello, antes de dialogar sobre un asunto importante, es mejor encontrar el lugar y momento adecuado.</p>

<p>¿Qué similitud encontraron entre estos ejercicios y sus actividades cotidianas? ¿Cómo se afectó la comunicación?</p>			
<p><u>Evaluación del taller.</u> → Proporcionar una hoja blanca a cada participante. → Pedirles que escriban cómo les pareció el taller y los beneficios que obtuvieron con él. Es importante hacer énfasis en que se señalen las cosas buenas y malas que hayan experimentado; con el fin de realizar una crítica constructiva.</p>	<p>Hojas blancas.</p>	<p>20 min.</p>	<p>Para finalizar es importante dar las gracias a todos los participantes por su asistencia, entregar diplomas o constancias y mencionar los puntos más importantes que se hayan manejado en el taller, a manera de conclusión.</p>

V. CONCLUSIONES

La familia es de gran importancia para el funcionamiento de la sociedad, hoy en día los valores y las relaciones familiares están continuamente amenazados por una serie de aspectos económicos políticos y sociales, que muchas veces influyen de forma negativa en las relaciones de pareja, y por lo tanto, afectan a todo el núcleo familiar. Por ello, es de gran importancia planear espacios como el que propongo en éste trabajo, donde lo padres puedan encontrar la formación necesaria para guiar mejor a sus hijos.

La importancia de la familia en el desarrollo afectivo y biopsicosocial de los individuos es trascendental, es la institución educativa con más influencia sobre las personas y sin embargo, la mayoría de las veces los padres de familia, quienes serán los encargados de formar a sus hijos, no cuentan con la información suficiente que los oriente y guíe en esta tarea tan importante para los sociedad.

La pareja es la base sobre la que se desarrolla la familia y por lo tanto, influye de manera definitiva en el núcleo familiar, ya sea de manera positiva o negativa. Mi trabajo pretende ayudar a las parejas a guiar de manera nutricia las relaciones familiares mediante un taller que brinde información clara y significativa, y fomente actividades donde se pongan en práctica éstos conocimientos.

La mejor manera de fomentar relaciones nutricias en el núcleo familiar es desarrollando la comunicación eficaz, por lo tanto, los orientadores familiares debemos ofrecer las herramientas que ayuden a favorecer éste tipo de comunicación, para que a su vez, cada persona la practique dentro de su familia. La comunicación eficaz en la pareja y en el núcleo familiar es importante por muchos factores, es indispensable para la convivencia armónica, para la toma de decisiones democráticas, para la expresión de afecto y de deseos, para el fomento del aprendizaje, la creatividad y la motivación. Los humanos somos seres sociales por naturaleza, necesitamos comunicarnos para sobrevivir, pero debemos aprender a hacerlo de manera eficaz para que además de una necesidad, la comunicación sea una herramienta que nos sirva para relacionarnos y tener una vida sana y feliz.

La Programación Neurolingüística nos brinda elementos útiles que podemos utilizar para fomentar la comunicación eficaz en las parejas, pues ayuda a hacer concientes los procesos internos de la comunicación, para poder identificar actitudes negativas y desarrollar en éstas áreas de oportunidad nuevas habilidades positivas que desarrollen la comunicación eficaz. Cuando las parejas adquieran éstos conocimientos irán asimilando los elementos que brinda la PNL hasta manifestarlos inconscientemente y de ésta manera habrán adquirido la habilidad de comunicarse eficazmente. Ésta no es una tarea fácil pues es complicado cambiar patrones que se han adquirido y reforzado durante varios años, sin embargo talleres como el que se propone en éste trabajo donde se estimule la participación activa de los participantes, ayudarán a transmitir éste tipo de conocimientos.

El principal objetivo de ésta tesina fue diseñar una propuesta pedagógica integral para realizar un taller para padres de familia que resaltara la importancia de la comunicación eficaz en la pareja y que brindara a los participantes las experiencias necesarias para adquirir significativamente éste conocimiento. Y aunque mi trabajo es una propuesta, considero que éste objetivo puede cumplirse cuando se ponga en práctica, pues cuenta con los elementos metodológicos para lograr el aprendizaje significativo de las parejas para que después puedan aplicar éstos elementos a su vida cotidiana en favor de las relaciones familiares.

Para elaborar, organizar y diseñar éste taller fue de gran importancia la formación que recibí durante la carrera de Pedagogía, pues me dio los elementos necesarios para realizar éste trabajo que ha sido de gran satisfacción profesional. Además de que el enfoque humanístico que está presente implícitamente en el plan de estudios de la carrera te brinda la habilidad de ver los sucesos educativos desde una perspectiva diferente, en donde mas allá de aprender teorías y supuestos, puedas analizar los hechos y proponer soluciones asertivas a favor de la sociedad, puesto que los individuos que viven en la sociedad son al final nuestro objeto de estudio. Por otro lado, durante la carrera, se amplió mi perspectiva de los alcances de la Pedagogía, una de éstas áreas es la Orientación Familiar, que aunque todos la conocemos, son pocos los que vemos en ella una oportunidad de desarrollo profesional, y valla que lo es pues es un campo prolífero que además de ser extenso, te ofrece la oportunidad de proponer y ampliar el conocimiento. La Orientación Familiar abarca infinidad de temas y modalidades, espero que éste trabajo despierte el interés de más pedagogos para involucrarse en el campo de la Pedagogía Familiar pues aún falta mucho por hacer.

Por lo anterior, la Orientación Familiar tiene una gran responsabilidad social, los pedagogos interesados en ésta área tenemos que esforzarnos por realizar un verdadero proyecto de Pedagogía Familiar que consideren las características y necesidades de la población mexicana en todos sus ámbitos y que cumpla con el objetivo principal de ayudar a las parejas y a las familias a formar individuos felices y completos en todos los aspectos del ser humano.

VI. BIBLIOGRAFÍA

1. ACKERMAN, Nathan W. (1994) *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Psicodinamismos de la vida familiar*. Buenos Aires, Argentina: Lumen Hormé. 413 p.
2. ÁLVAREZ, Ramiro (1997) *Manual práctico de PNL: programación neurolingüística*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer. 232 p.
3. CUDICIO, Catherine (1996) *Comprendiendo la PNL: programación neurolingüística, herramienta de comunicación*. Barcelona, España: Granica. 199 p.
4. CHÁVEZ Asencio, Manuel (1990) *La familia en el derecho, relaciones jurídicas conyugales*. México: Porúa S.A. 604 p.
5. CHEHAYBAR y Kuri, Edith (1995) *Técnicas para el aprendizaje grupal*. México: CISE-UNAM 163 p.
6. DOMINIAN, Jack (1995) *El matrimonio: Guía para fortalecer una convivencia duradera*. Barcelona, España: Paidós. 304 p.
7. EDAC (2000) *Cómo redescubrir el matrimonio*. México: Trillas. 111 p.
8. ENLACE (1998) *Matrimonio y familia vol. I y II* México: Trillas. 93 p.
9. ENLACE (2002) *Manual de orientaciones para la formación de Escuelas para padres*. México: Trillas. 61 p.
10. ELSNER, Montero, Reyes, Zegers (2001) *La familia: Una aventura*. México: Alfaomega. 229 p.
11. FONSECA, Carlos (1998) *Si alguien puede tu puedes: la magia de modelar el éxito con Programación Neurolingüística*. México: Pax. 201 p.
12. GALLI, Roberto (1976) *La pedagogía familiar hoy*. Barcelona, España: Editorial Herder. 320 p.
13. JIMENO, Adelina (1997) *La familia: El desafío de la diversidad*. Barcelona, España: Ariel S.A. 283 p.
14. NARANJO, Nicomades (1997) *¿Cómo es su familia?* Bilbao, España: Ediciones Mensajero. 326 p.



15. ORIZA Vrgas, Jorge A. (2000) *La Inteligencia emocional en el matrimonio*. México: Étoile. 204 p.
16. PASTOR Ramos, Gerardo (1997) *Sociología de la familia: enfoque institucional y grupal*. Salamanca, España: Ediciones Sígueme. 345 p.
17. PÉREZ, Federico (1995) *Aprendiendo a cambiar: cómo aplicar la programación neurolingüística a nuestra vida diaria*. México: Pax-México. 137 p.
18. QUINTANA Cabañas (et.al) (1993) *Pedagogía familiar*. Madrid, España: Narcea S.A. de C.V. 222 p.
19. RIBEIRO, Lair (2000) *La comunicación eficaz*. Barcelona, España: Ediciones Urano. 256 p.
20. SATIR, Virginia (1991) *Ejercicios para la comunicación humana*. México, D.F: Pax. 126 p.
21. SATIR, Virginia (2002) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Colombia: Pax. 403 p.
22. SATIR, Virginia (1983) *Terapia familiar, paso a paso*. Colombia: Pax. 275 p.
23. SCHMELKES, Corina (1998) *Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación*. México: Oxford. 201 p.
24. VANSTEENWAGEN, Alfons (1998) *Amor: Palabra de acción*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Lumen. 253 p.

Páginas electrónicas:

www.inegi.gob.mx

www.mexfam.org.mx

ANEXOS

ANEXO 1

PREDICADOS LINGÜÍSTICOS Y CONSTRUCCIONES VISUALES

Visuales	Auditivos	Kinestésicos
Mira	Vibración	Agasajo
Panorama	Decir	Mimo
Imagen	Oiga	Cariño
Claro	Acento	Siento
Foco	Murmurar	Beso
Brillante	Gritar	Tacto
Opaco	Sonido	Suave
Imaginación	Proclamar	Calmar
Reflejo	Disonante	Palpa
Perspectiva	Altisonante	Agarra
Escena	Armonioso	Sólido
Visto	Mudo	Contacto
Brillo	Vocal	Frío
Claridad	Preguntar	Caliente
Demostrar	Tono	Toque
Examinar	Resonar	Arañar
Visión	Repiquetear	Repeler
Borrar	Silencioso	Rechaza
Turbio	Tartamudear	Duro
Tiniebla	Oye	Blando
Revelar	Alarido	Cálido
Ciego	Chillido	Rígido
Color	Sintonizar	Aplaca
Enfocar	Estridencia	Concreto
Evidente	Susurro	Sostiene
Nítido	Musicalidad	Profundo
Mirada	Voz	Enervar
Traslucir	Alarma	Palpitación

Construcciones visuales

Veo el futuro brillante
Ya veo lo que dices
Vi claramente sus intenciones
No puedo verlo ni en pintura
Siempre con la misma facha
Es tan pequeño e insignificante en sus apreciaciones
Los ojos, son las ventanas del alma
Como te ven, te tratan
Todo es según del color con que se mira
Analiza la cuestión
Mi perspectiva del problema es ...
Y todo a media luz
La distancia entre nosotros es cada vez más grande
Mis ojos te lo dicen al mirar
Cuando hablo me gusta que me miren a los ojos
Déjame reenmarcar la situación
Se le traslucen los pensamientos
El esquema global de la compañía es ...

Construcciones auditivas

Lo sé de oído
Estamos en la misma frecuencia
Suenan a chino
Toca de oído
Como quién oye llover
La armonía de la vida
Música angelical
Están en el mismo canal
Palabra por palabra
Otra forma de hablar
Dar la nota
Acceder a los ruegos
Escúchame con atención
Soy todo oídos
Suenan bien
Hablas tanto que no me dejas escucharte
Dime lo que sientes por mí
No hagan ruido

Construcciones kinestésicas

Pegar de brincos
Piel de lija
Lo siento profundamente
Arañar como un gato
Poner el dedo en la yaga
A palo dado ni Dios lo quita
Te voy a hacer polvo
Sentar las bases
No seguir la discusión
Apoyo a deudores
De tal palo, tal astilla
¡Uf, que peso!
Romper el hielo
Siento el cambio
Al mal paso, darle prisa
Me sale del alma
Me aplasta la crisis
No solo de pan vive el hombre
Se me arruga el corazón
Estoy hecho un nudo
No hagan olas
Tocar fondo

ANEXO 2

FICHAS PARA LA PRESENTACIÓN DEL TALLER

FICHA # 1 PRESENTACIÓN DEL TALLER: "COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA"

OBJETIVOS:

- AYUDAR A LAS PAREJAS A IDENTIFICAR ACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE AFECTAN SU COMUNICACIÓN.
- DAR INFORMACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.
- FOMENTAR Y REFORZAR RECURSOS QUE COLABOREN AL DESARROLLO DE UNA COMUNICACIÓN EFICAZ
- EL APRENDIZAJE DE NUEVOS PATRONES DE COMUNICACIÓN MÁS EFICACES, NUTRICIOS Y PRODUCTIVOS.
- COLABORAR PARA QUE LAS RELACIONES DE PAREJA SEAN MÁS POSITIVAS, EN BENEFICIO DE LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS.
- PROPORCIONAR HERRAMIENTAS PARA LA COMUNICACIÓN EFICAZ.

CONTENIDOS:

- LA FAMILIA.
- DIFERENTES ASPECTOS DE LA PAREJA.
- LA PAREJA COMO AGENTE EDUCATIVO.
- LA COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA.
- PATRONES DE LA COMUNICACIÓN.
- PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y COMUNICACIÓN.
- EL DIÁLOGO EN LA PAREJA.
- FACTORES QUE AFECTAN LA COMUNICACIÓN.

FICHA #2 LA FAMILIA

FUNCIONES DE LA FAMILIA:

- PROVISIÓN DE ALIMENTO, ABRIGO, CUIDADO Y PROTECCIÓN.
- PROMOVER LA UNIÓN SOCIAL Y LOS LAZOS AFECTIVOS.
- DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL.
- EL MODELAMIENTO DE LOS ROLES SEXUALES.
- PREPARACIÓN PARA LA INTEGRACIÓN DE ROLES SOCIALES.
- FOMENTO DEL APRENDIZAJE Y LA CREATIVIDAD.

MODELOS FAMILIARES

SEGÚN SU ORGANIZACIÓN

- * FAMILIAS PRIMITIVAS
- * FAMILIA EXTENSA
- * FAMILIA NUCLEAR
- * FAMILIAS GENS
- * FAMILIA OTGÓNICA-TRONCAL
- * FAMILIA MONOPARENTAL

SEGÚN SU FUNCIONAMIENTO

- * FAMILIA NUTRICIA
- * FAMILIA CONFLICTIVA

RECOMENDACIONES PARA FORMAR FAMILIAS NUTRICIAS

- ACEPTAR QUE TU FAMILIA, EN OCASIONES TIENE COMPORTAMIENTOS CONFLICTIVOS Y RECONOCERLOS.
- QUE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA PERDONE A LOS DEMÁS Y A SÍ MISMO.
- DISPOSICIÓN PARA CAMBIAR.
- TOMAR MEDIDAS PARA INICIAR EL CAMBIO.

FICHA #3 LA PAREJA COMO AGENTE EDUCATIVO

EL DISEÑO FAMILIAR SE PLANEA EN BASE A DOS PREGUNTAS:

- ¿QUÉ CLASE DE SER HUMANO DESEO QUE SEA MI HIJO?
- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA LOGRAR MI PROPÓSITO?

ESTILOS EDUCATIVOS PATERNOS:

AUTORITARIO-RECÍPROCO → CONTROL FIRME DE LOS PADRES AUNQUE RAZONADO Y BIEN PLANEADO

AUTORITARIO-REPRESIVO → CONTROL PATERNO FUERTE E IMPOSITIVO. CARECE DE RECIPROCIDAD Y DIÁLOGO

PERMISIVO-INDULGENTE → PRINCIPIO DE NO REPRESIÓN, DÉBIL CONTROL DE LOS HIJOS.

PERMISIVO-NEGLIGENTE → PERMISIVIDAD COMO PRODUCTO DE LA FALTA DE ATENCIÓN DE LOS PADRES

CONSEJOS PARA LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS:

- SER SUPERIORES A LOS NIÑOS.
- UNANIMIDAD DE LOS PROGENITORES.
- COHERENCIA ENTRE LO QUE SE DICE Y SE HACE.
- ESTABLECIMIENTO DE REGLAS.

FICHA #4 DIFERENTES ASPECTOS DE LA PAREJA

COMPLEMENTARIEDAD ENTRE HOMBRE Y MUJER

- DIMENSIÓN PERSONAL
- DIMENSIÓN CORPORAL
- DIMENSIÓN SEXUAL

ESTILOS DE AMOR EN LA PAREJA:

- EROS
- STORGE
- LUDUS
- PRAGMA
- MANÍA
- AGAPE

EL PROCESO AMOROSO

- EL ENAMORAMIENTO → IDEALIZACIÓN DE LA PAREJA
- AMOR ENTRE COMPAÑEROS → CONSTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA EN COMÚN

LA SEXUALIDAD EN LA RELACIÓN

FUNCIONES DE LA SEXUALIDAD: PROCREACIÓN, RECREACIÓN, INTIMIDAD, Y COMUNICACIÓN.

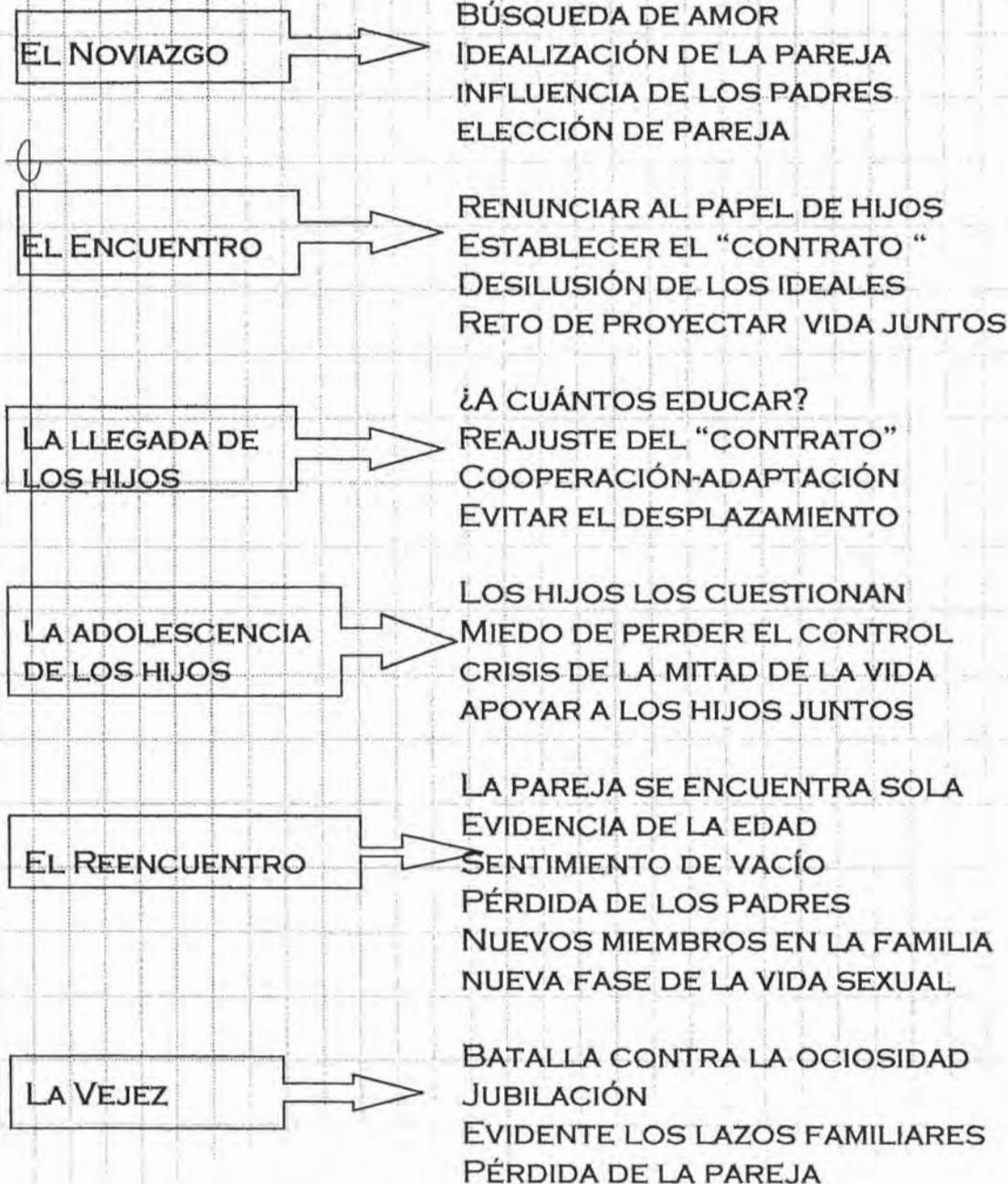
Lenguaje utilizado - LENGUAJE CORPORAL AUTÓNOMO
- LENGUAJE CORPORAL VOLUNTARIO
- LENGUAJE DE COMPORTAMIENTO
- LENGUAJE HABLADO

EL ASPECTO ECONÓMICO EN LA PAREJA:

ÁREAS PARA DIALOGAR:

- ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL DINERO.
- PROPORCIÓN QUE APORTE CADA MIEMBRO DE LA PAREJA.
- CARACTERÍSTICAS DEL EMPLEO DE CADA CÓNYUGE.
- EXIGENCIAS DE TIEMPO Y ESPACIO.

FICHA #5 ETAPAS DE LA PAREJA



FICHA #6 COMUNICACIÓN EFICAZ EN LA PAREJA

FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- EXPRESIÓN DE AFECTO, APOYO Y COMPRENSIÓN.
 - TOMA DE DECISIONES.
 - ESTABLECIMIENTO DE REGLAS
- LA ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS
- ACUERDO EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS
- ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

RECOMENDACIONES PARA ESCUCHAR:

- QUE EL ESCUCHA DÉ TODA SU ATENCIÓN
- QUE EL ESCUCHA ABANDONE IDEAS PRECONCEBIDAS
 - QUE EL ESCUCHA NO EMITA JUICIOS
- QUE EL ESCUCHA FORMULE PREGUNTAS SI NO ENTIENDE
- QUE EL ESCUCHA HAGA SABER QUE RECIBIÓ EL MENSAJE

LOS CINCO DERECHOS POR VIRGINIA SATIR:

1. EL DERECHO DE VER Y ESCUCHAR LO QUE HAY AQUÍ, EN VEZ DE LO QUE DEBERÍA HABER, HUBO O HABRÁ.
2. EL DERECHO DE DECIR LO QUE UNO SIENTE Y PIENSA, EN VEZ DE LO QUE UNO DEBERÍA DECIR
3. EL DERECHO DE SENTIR LO QUE UNO SIENTE, EN VEZ DE LO QUE DEBERÍA SENTIR
4. EL DERECHO DE PEDIR LO QUE UNO DESEA, EN VEZ DE AGUARDAR A QUE LE DEN PERMISO
5. EL DERECHO DE CORRER RIESGOS POR SU PROPIA CUENTA, EN VEZ DE QUERER SÓLO LO SEGURO.

FICHA # / PATRONES DE COMUNICACIÓN

APLACADOR

- SU CUERPO REFLEJA UNA POSTURA DE VÍCTIMA
 - ES PASIVO Y NO HABLA NI SE MUEVE MUCHO
 - TIENE UNA AUTOESTIMA BAJA
- SIEMPRE TIENE QUE ACUDIR A LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

ACUSADOR

- SE EXPRESA CON PALABRAS FUERTES U OFENSIVAS
- ACUSA A LOS DEMÁS Y LOS RESPONSABILIZA DE SUS ERRORES
 - ENCUENTRA DEFECTOS EN TODOS MENOS EN SÍ MISMO
 - TIENE BAJA AUTOESTIMA

CALCULADOR

- ES SUPERRAZONABLE, UTILIZA PALABRAS LARGAS Y COMPLEJAS
 - CALCULA Y REFLEXIONA EN EXCESO
- NO TIENDE A EXPRESAR SU EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
 - UTILIZA PALABRAS ABSTRACTAS

DISTRACTOR

- SIEMPRE BUSCA ALGÚN PRETEXTO PARA DESVIAR LA PLÁTICA
 - MANTIENE SU ATENCIÓN FUERA DE LA CONVERSACIÓN
 - EVADE A LAS PERSONAS, TIENE UNA ACTITUD DISTRAÍDA
 - TIENE BAJA AUTOESTIMA

NIVELADOR

- HAY CONCORDANCIA ENTRE LO QUE DICE Y HACE
- LAS RELACIONES SON MÁS FÁCILES, LIBRES Y SINCERAS
 - ES DIRECTO Y ACEPTA CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS
 - NUTRE A LOS QUE CONVIVEN CON ÉL
- NO TEME EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS, ES DIRECTO AL HABLAR

FICHA #8 PNL Y COMUNICACION

ACCIONES BÁSICAS DEL LENGUAJE:

- ➔ PETICIÓN
- ➔ OFERTA
- ➔ PROMESA
- ➔ DECLARACIÓN
- ➔ EVALUACIÓN

SISTEMAS REPRESENTACIONALES:

VISUAL → IMÁGENES

AUDITIVO → VOCES Y SONIDOS

CINESTÉSICO → EMOCIONES Y SENSACIONES TÁCTILES



FICHA #9 EL DIÁLOGO EN LA PAREJA

ACTITUDES RECOMENDABLES PARA EL DIÁLOGO EFICAZ

1. ELEGIR EL LUGAR Y EL MOMENTO ADECUADO
2. ASUMIR ACTITUDES FAVORABLES COMO:
 - * CONFIANZA Y APERTURA
 - * SABER EXPRESARSE Y SER OBJETIVO
 - * INTERÉS POR ESCUCHAR EMPÁTICAMENTE
 - * RESPETO A LAS IDEAS DEL OTRO
 - * SER AUTOCRÍTICO
3. CONCLUSIONES Y COMPROMISO

ZONAS DE DIÁLOGO EN LA PAREJA

VIVIENDA

COLABORACIÓN

TRABAJO

FAMILIA POLÍTICA

INDEPENDENCIA

VALORACIÓN DEL OTRO

DIVERSIÓN

CREENCIAS

ECONOMÍA

RELACIONES SOCIALES

SEXO

HIJOS

FICHA #10 “FACTORES QUE AFECTAN LA COMUNICACIÓN

POSICIÓN CORPORAL

REACCIONES

PALABRAS Y EXPRESIONES

PROYECCIONES, ESTEREOTIPOS, REGLAS

LA TENSIÓN

- CONCILIADOR O MÁRTIR
- CULPABILIZADOR O ATACANTE
- SUPERRAZONABLE
- DISTRACTOR O IRRELEVANTE
- COHERENTE

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE FAMILIAS NUTRICIAS Y FAMILIAS CONFLICTIVAS

FAMILIAS CONFLICTIVAS

- Los cuerpos son rígidos y tensos o encorvados.
- Los rostros parecen ceñudos, tristes o indiferentes como mascarar.
- Los ojos miran hacia el suelo o más allá de la gente que está en frente.
- Los oídos no escuchan y las voces son inaudibles.
- No hay muestras amistosas entre los miembros de la familia.
- No existen demostraciones de alegría en la convivencia.
- La familia parece permanecer junta por obligación, y unos tratan apenas de tolerar a los demás.
- A veces alguien trata de aligerar la tensión del ambiente, pero sus palabras son recibidas con frialdad.
- El humor es sarcástico, e incluso cruel.
- Los adultos están tan ocupados en decir a los hijos, y uno al otro, lo que deben y no deben hacer, que jamás aprenden a disfrutarse como personas.
- Los miembros de la familia se sorprenden de que incluso, pueden disfrutar de la compañía de los demás.
- Los adultos están tan ocupados en su trabajo o en sus actividades dentro de la casa que rara vez entran en contacto real con los otros.
- Se invierten todas las energías en un esfuerzo para evitar la aparición de problemas.

FAMILIAS NUTRICIAS

- Los cuerpos son elegantes y sanos.
- Las expresiones faciales relajadas.
- La gente mira a los demás directo a los ojos, no a través de otros o hacia el suelo.
- Hablan con voces sonoras y claras.
- Hay cierta fluidez y armonía en sus relaciones interpersonales.
- Los niños son abiertos y amistosos, y el resto de la familia los trata como personas importantes.
- Cada persona parece segura de que tendrá la oportunidad de ser escuchada.
- Las personas se sienten a gusto con el contacto físico y las manifestaciones de afecto.
- Los miembros de la familia pueden hablar de cualquier cosa.
- La familia planifica junta tomando en cuenta los puntos de vista de todos los integrantes.
- Los padres opinan que su labor primaria es enseñar a los niños a ser verdaderamente humanos en todas las situaciones.
- La conducta de los padres concuerda con lo que dicen.
- Los padres saben que sus hijos tienen la capacidad de aprender sólo cuando se conoce su valor y se sienten valorados.
- Cuando deben corregir a sus hijos, los padres recurren siempre a la claridad: piden información, escuchan, comprenden, buscan la oportunidad adecuada y tienen conciencia de los sentimientos del niño y su deseo natural de aprender y agradecer.
- Los padres saben que habrá problemas, simplemente por que la vida los presenta, y estarán alertas para encontrar soluciones creativas a cada nueva dificultad que se suscite.

ANEXO 4A

CASO #1 UN MATRIMONIO JOVEN

José y Raquel se conocieron en plena adolescencia: ambos tenían 14 años. Vivían en la misma ciudad y José era, desde la infancia, amigo de un hermano de Raquel.

José pronto mostró interés en salir con Raquel, pero no se vio correspondido. Sin embargo, no se desanimaba. José llegó a decirlo: “Si algún día cambias de idea, será tú la que me pidas que seamos novios.” Tres años después Raquel pidió los que José tanto deseaba, aun cuando este último no pensaba en ello.

José dice que no dudaba estar enamorado de Raquel. Ella, por el contrario, no estaba muy segura de sus sentimientos y, al comenzar el noviazgo, se le hacía difícil salir con José. Por eso los primeros meses fueron terribles para él, pues tenía que actuar con mucho tacto para evitar una posible ruptura.

“No es que no me gustara José. Lo que pasaba era que no quería aceptar que mi destino fuera casarme. Eran tantos los inconvenientes que veía en el matrimonio que llegué a la conclusión que no me convenía casarme. Me parecía que el matrimonio era solamente para las personas que no tenían otra cosa que hacer, para mujeres a las que les gustaban las cosas de la casa. Me atraía mucho más vivir de manera independiente en un departamento de soltera y dedicarme por entero a estudiar y escribir.” Esto es lo que Raquel expresó.

La etapa del noviazgo duró tres años. Ambos coincidieron que no debían prolongarlo más: se conocían desde hace seis años.

La boda se celebró por fin. Él había terminado su carrera y trabajaba en un laboratorio clínico en donde ganaba cualquier cosa. Ella acabó la carrera de periodismo seis días antes de casarse.

El primer año de matrimonio.

Al regreso del viaje de bodas, José y Raquel tuvieron la misma sensación de tristeza por encontrarse solos. Era la primera vez que no estaban rodeados de gente (padres, hermanos, amigos). Raquel era la más afectada por la situación: lloraba casi continuamente por la ausencia de su familia.

A pesar de no tener que pagar renta (los padres de José les prestaron un departamento de su propiedad) vivían con bastante estrechez económica. El sueldo de José, además de escaso, era inseguro.

Las dificultades económicas no impedían, sin embargo, la ilusión de ambos de ir amueblando poco a poco la casa. Aquí desempeñaba un papel muy importante la capacidad de Raquel para administrar el dinero, hasta el punto de que algunas personas de su familia estaban asombradas de lo bien que aprovechaba su escaso sueldo.

La primera época de su matrimonio les sirvió para conocerse mejor. “Recordándolo bien dice José, me doy cuenta de que yo tenía algunas actitudes típicas de mi inmadurez. Una de ellas se basaba en el principio siguiente: ‘El hombre es el que manda en la casa.’ Era machista sin saberlo.

De acuerdo con este planteamiento, no ayudaba a Raquel en las tareas domésticas. Y si lo hacía, era como un favor muy especial. Hoy pienso, en cambio, que el matrimonio es de los dos, en cincuenta por ciento para cada uno.”

Raquel, por su parte, añade que José era muy rígido en su actitud. Además, no tenía mucha confianza en sus dotes para el hogar, lo que lo llevaba a entrometerse en las tareas domésticas.

Llegaba a vigilar, por ejemplo, cómo planchaba ella los puños de sus camisas.

Ante estas actitudes de su marido, Raquel se quejaba y se rebelaba. Algunas veces le decía a gritos:

- ¡A ti te habría convenido una mujer abnegada y sumisa!

Estas reacciones de Raquel respondían al objetivo que se había propuesto para su vida matrimonial: *No me voy a quedar callada.*

José dice que le gustaba esta conducta de su esposa. Prefería que le hiciera frente (sabiendo, por otra parte, que había amor de por medio). Añade que procuraba tranquilizarla, aunque todavía no está seguro de que en aquella época comprendiera la psicología femenina.

Después de pelearse actuaban de modo muy diferente. Ella quería solucionarlo todo pronto; él, por el contrario, prefería dar un paseo y dejar pasar el tiempo antes de hablar. José confiesa que se callaba por orgullo. Pero al día siguiente reconocía siempre sus errores.

Raquel quedó embarazada muy pronto y ello le produjo gran alegría. Tenía mucha ilusión de ser madre. Sin embargo, debido a esa circunstancia no pudo, inicialmente, encontrar trabajo. En la dirección de una revista le dijeron lo siguiente:

- Una mujer embarazada no es conveniente para la empresa.

Afortunadamente, poco después la contrataron en la redacción de un periódico. José dice que esto fue muy importante para ella:

- Raquel necesita una proyección exterior. Siente que se ahoga en la casa. El descubrimiento de esta necesidad suya me hizo cambiar de opinión con respecto al trabajo de la mujer casada fuera del hogar. A partir de ese momento hemos estado siempre de

acuerdo en que ella trabaje, con la única función de que ello sea compatible con su función de esposa y de madre.

- Trabajar algunas horas fuera –añade Raquel- me ha servido hasta ahora para no ponerme nerviosa con las tareas de hogar y regresar con más gusto a la casa.

El trabajo de Raquel no perjudicaba, por otra parte, la comunicación del matrimonio.

Diariamente encontraban tiempo suficiente para hablar de todo lo que pensaban o de lo que les sucedía. Algunas conversaciones se referían a su propio matrimonio y a su futura familia. De este modo, los dos iban cambiando en algunas osas por influencia recíproca:

- Ella pensaba más que yo –dice José-. Era más reflexiva y profunda y sabía lo que quería. No le fue muy difícil influir en mí positivamente. Como yo era inseguro, ella me animaba y me descubría mis capacidades. En una palabra: me infundía confianza en mí mismo.

- Él también me ayudaba a mí en muchos problemas –añade Raquel- tranquilizándome cuando me veía preocupada o ayudándome a tomar alguna decisión.

Esta comunicación no se limitaba sólo al ámbito del hogar. Desde el comienzo de su matrimonio, José y Raquel le dieron mucha atención e importancia al tema de las amistades.

Los dos necesitaban de la relación con amigos y del apoyo que ello conlleva. En este primer año hicieron amistad con seis matrimonios. Todas las semanas organizaban algo con ellos.

Tanto Raquel como José dicen que esta actitud de sociabilidad surgió ya en su infancia como consecuencia de la educación recibida:

- Yo aprendí de mis padres –dice Raquel- a tener la casa abierta, también aprendí que la amistad hay que cultivarla y que ello exige esfuerzo.

- Mí padre –agrega José- nos insistía mucho en el valor de la amistad y de la gratitud.

A los 10 meses de la boda nació Lucía. A Raquel le fue muy mal en el parto y después de él. Según sus propias palabras:

“Quede físicamente destrozada. Eso me impedía, de momento, ser feliz con el nacimiento de mi hija. Por otra parte, tuve desde el principio la preocupación de si sería capaz de sacar adelante a mi niña”.

Poco a poco las aguas volvieron a su cauce. La ayuda de una muchacha le permitió a Raquel, dos meses después, seguir trabajando en el periódico.

La llegada de Lucía no fue tampoco un obstáculo para las relaciones sociales del matrimonio. José y Raquel seguían recibiendo y visitando amigos (en sus visitas llevaban

siempre a la niña). Se dieron cuenta, por otra parte, de que el nacimiento de su hija les había influido en otros aspectos:

- A mí me ayudó a ser más serena –dice Raquel-. Además sirvió para que José y yo nos sintiéramos aún más unidos.

- Yo no creo que la niña nos uniera más, pues ya estábamos muy unidos; pero, en cambio, aprendí a valorar a mis padres.

Segundo y tercer años de matrimonio:

A lo largo del segundo año, Raquel siguió trabajando en la misma empresa periodística con notables éxitos profesionales. Se sentía muy feliz con esta ocupación.

A José le hicieron una propuesta para trabajar en una escuela particular. Al principio no le hizo mucha ilusión, debido a que veía mucha diferencia entre el trabajo de laboratorio y el de profesor. Fue Luis de Mora, amigo personal suyo y directivo del citado colegio, quien más lo animó.

José accedió, pero puso la condición de desempeñar un trabajo a nivel directivo.

A diferencia de Raquel que lo pensó un poco más, José tomó casi de inmediato la decisión de aceptar la propuesta de trabajo. Sin embargo, más tarde entró en una fase de crisis y de dudas, especialmente en víspera de empezar a trabajar. Era más seguro que ella en la decisión, pero más inseguro en la espera. Raquel, como siempre, trató de infundirle confianza.

José empezó a trabajar como jefe de estudios en la mencionada escuela. El cambio laboral les proporcionó seguridad económica.

José hizo grandes proyectos con Luis de la Mora y estaba contento. Cuatro meses después nació Rafael. Para entonces habían mejorado bastante las condiciones de la casa.

Durante el siguiente año escolar José empezó a tener problemas importantes en su trabajo. Todo fue consecuencia de haberse dividido el equipo directivo. Llegó un momento en que los objetivos de la escuela no coincidían con los que hacía tiempo habían propuesto José y Luis de la Mora, por ello quedaron marginados y sin poder llevarlos a cabo.

La cuestión se complicó aún más con la renuncia de Luis de la Mora. Esto dio por resultado que José quedara aislado en la escuela. A partir de ese momento, José perdió toda la ilusión por su trabajo y se concretó a cumplir con su obligación. Como siempre que tenía problemas, José encontraba en Raquel el estímulo y la ayuda moral que necesitaba para sobrellevarlos.

- No te preocupes. Tú vales mucho y saldrás adelante. Además, con el tiempo todo se arreglará.

A pesar de que lo veía poco contento, Raquel no arrepintió nunca de la decisión que habían tomado respecto al cambio de trabajo de José.

Antes de terminar las clases le ofrecieron a José dos propuestas de trabajo. Las dos suponían el traslado a otra ciudad. La primera de ellas consistía en un trabajo a nivel directivo en una empresa de negocios. La segunda era ocupar un puesto como profesor en la facultad de química.

Después de estudiar con Raquel los pros y los contras de las dos propuestas, José se inclinó por la segunda. Había descubierto las posibilidades de la enseñanza y no quería abandonar este camino.

Situación actual:

José y Raquel acaban de instalarse en su nueva casa. El traslado de los muebles, con todo lo que eso implica, ha significado un gran esfuerzo y gasto para los dos, especialmente para ella, a quien le ha tocado la mayor parte del trabajo y está esperando su tercer hijo.

Raquel dice que le ha costado mucho renunciar a todo lo que tenía en su lugar de residencia anterior: padres, hermanos, amigos y trabajo profesional.

Quizá lo más duro para ella ha sido dejar el periódico:

- Lo he hecho pensando en mi marido. Nunca he querido ser un freno para él.

José está muy ilusionado con el nuevo trabajo y encuentra en Raquel la seguridad que necesita para realizarlo. Cuando él dice que lo que hace no vale nada comparado con lo que hacen los demás, Raquel le ayuda a descubrir sus posibilidades y a aprovecharlas.

José atribuye su inseguridad a la influencia de su padre en la infancia: este último exigía una gran perfección en todas las cosas, y por ello tendía más a hacerlas él mismo que a darle a José la oportunidad de realizarlas.

Pero cuando Raquel lo apoya, José se crece ante las dificultades. Los dos han tomado como un reto el enfrentarse por primera vez a una situación sin estar protegidos por su familia y, en consecuencia, esperan mucho del futuro:

- Yo espero organizar muy bien mi nuevo trabajo y sacar adelante un proyecto de investigación.

- Yo espero poder ayudar a José en sus proyectos y organizar mi nueva vida en la nueva ciudad: trabajo del hogar y trabajo profesional. Me gustaría mucho seguir trabajando en algún periódico.

ANEXO 4B

CASO #2 ELSA Y LUIS

Por fin ha llegado el domingo. Elsa y Luis Enrique trabajaron mucho durante toda la semana. Debido a su trabajo, él pasa muchas horas en el tráfico, pues tiene que ir de un lugar a otro de la ciudad. Por su parte, ella pasa horas enteras de cada día en una oficina, frente al teclado de una computadora.

Tanto Elsa como Luis Enrique han imaginado, desde el jueves, cómo quieren pasar el domingo. Ella está ansiosa por visitar, con su familia, la nueva exposición de arte popular; después, quiere llevar a los niños al parque y comer ahí los emparedados que preparará desde la casa. Ya que está cerca de ahí el centro comercial, desea pasar a comprar unos víveres que hacen falta. Para concluir el día, antes de regresar a casa quiere visitar a sus padres, llevar un pastel y cenar con ellos, mientras charlan un rato. A Elsa no le importa levantarse muy temprano, con tal de poder cumplir con todas las actividades que ha planeado, aunque sabe que le costará trabajo convencer a su esposo de hacer juntos todo eso. Por otro lado, Luis Enrique ha esperado por lo menos tres días éste momento: abrir los ojos no antes de la 11 o 12 del día, encender el televisor en cuanto se haya levantado, levantarse solo media hora para desayunar, volver a acostarse, echarle un vistazo a la programación televisiva durante al menos dos horas, levantarse para traer a la cama unas frituras, volver a acurrucarse y dormir unas tres horas, levantarse, lavar el coche, darse un baño, jugar con los niños, charlar y bromear con su esposa y volver a acostarse, hasta el otro día. Él desea que su esposa lo comprenda y que también descansa un poco, después de la difícil jornada de la semana. Sin embargo, él está seguro de que, si hace todo esto que pasa por su mente, Elsa no estará de acuerdo, se enojará muchísimo, discutirán, y ella estará disgustada con él durante dos días, por lo menos. Son las 7:30 de la mañana y Luis Enrique está inquieto, en la cama, pensando entre sueño y sueño en todo esto ¡Es tan temprano y él ya comienza a ponerse de malas!

ANEXO 5

TEST DE LAIR RIBEIRO

Escoge las veinte palabras de la lista siguiente que, por cualquier razón, más te han impresionado o más te han llamado la atención:

1. Tronar	<input type="checkbox"/>	34. Sumergir	<input type="checkbox"/>
2. Retrato	<input type="checkbox"/>	35. Discurso	<input type="checkbox"/>
3. Soborno	<input type="checkbox"/>	36. Quemadura	<input type="checkbox"/>
4. Desafinado	<input type="checkbox"/>	37. Murmurar	<input type="checkbox"/>
5. Aureola	<input type="checkbox"/>	38. Sabroso	<input type="checkbox"/>
6. Mezclar	<input type="checkbox"/>	39. Gesticular	<input type="checkbox"/>
7. Emoción	<input type="checkbox"/>	40. Espina	<input type="checkbox"/>
8. Trompeta	<input type="checkbox"/>	41. Estampa	<input type="checkbox"/>
9. Apariencia	<input type="checkbox"/>	42. Sensación	<input type="checkbox"/>
10. Espejismo	<input type="checkbox"/>	43. Acento	<input type="checkbox"/>
11. Gruñido	<input type="checkbox"/>	44. Visualización	<input type="checkbox"/>
12. Viento	<input type="checkbox"/>	45. Aroma	<input type="checkbox"/>
13. Comodidad	<input type="checkbox"/>	46. Ritmo	<input type="checkbox"/>
14. Audiencia	<input type="checkbox"/>	47. Húmedo	<input type="checkbox"/>
15. Descolorido	<input type="checkbox"/>	48. Retórica	<input type="checkbox"/>
16. Comezón	<input type="checkbox"/>	49. Gorjeo	<input type="checkbox"/>
17. Ruborizar	<input type="checkbox"/>	50. Áspero	<input type="checkbox"/>
18. Palpable	<input type="checkbox"/>	51. Pálido	<input type="checkbox"/>
19. Iluminación	<input type="checkbox"/>	52. Griterío	<input type="checkbox"/>
20. Dulzura	<input type="checkbox"/>	53. Terciopelo	<input type="checkbox"/>
21. Eco	<input type="checkbox"/>	54. Claridad	<input type="checkbox"/>
22. Transparentar	<input type="checkbox"/>	55. Observar	<input type="checkbox"/>
23. Timbre	<input type="checkbox"/>	56. Silencio	<input type="checkbox"/>
24. Enfocar	<input type="checkbox"/>	57. Arrancar	<input type="checkbox"/>
25. Perfume	<input type="checkbox"/>	58. Brillante	<input type="checkbox"/>
26. Ofuscar	<input type="checkbox"/>	59. Orquesta	<input type="checkbox"/>
27. Ruido	<input type="checkbox"/>	60. Paisaje	<input type="checkbox"/>
28. Panorama	<input type="checkbox"/>	61. Textura	<input type="checkbox"/>
29. Elocuencia	<input type="checkbox"/>	62. Acústico	<input type="checkbox"/>
30. Periscopio	<input type="checkbox"/>	63. Sujetar	<input type="checkbox"/>
31. Silbido	<input type="checkbox"/>	64. Espejo	<input type="checkbox"/>
32. Colorear	<input type="checkbox"/>	65. Sinfonía	<input type="checkbox"/>
33. Campanilla	<input type="checkbox"/>	66. Escenario	<input type="checkbox"/>

Traslada ahora tus respuestas a esta página, es decir, marca solo los números de las palabras que has seleccionado y a continuación anota abajo, en la línea de totales, cuántas palabras has marcado en cada grupo (el A, el B y el C).

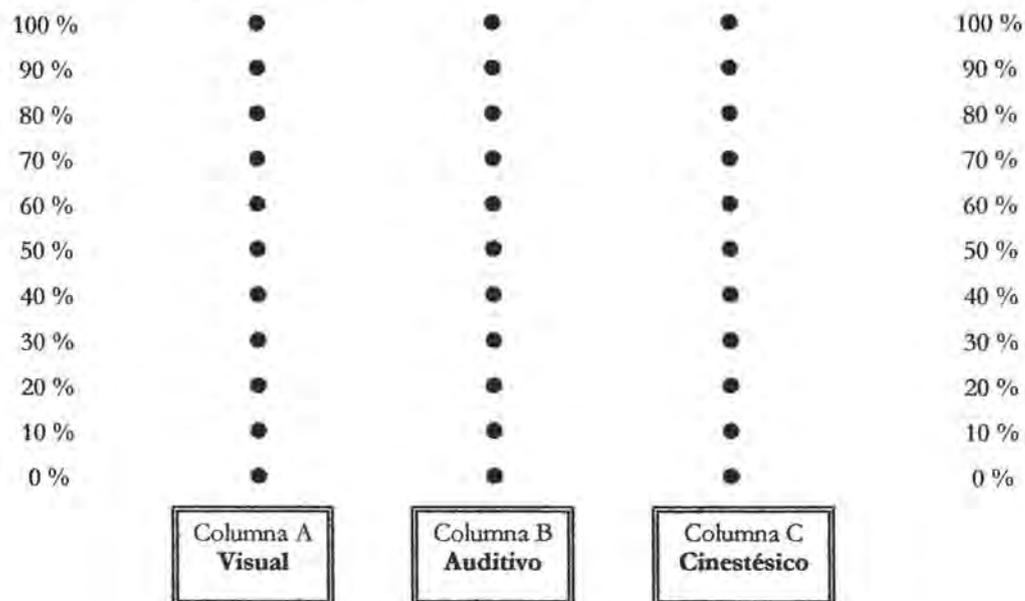
A	B	C
2	1	3
5	4	6
9	8	7
10	11	12
15	14	13
17	21	16
19	23	18
22	27	20
24	29	25
26	31	34
28	33	36
30	35	38
32	37	39
41	43	40
44	46	42
51	48	45
54	49	47
55	52	50
58	56	53
60	59	57
64	62	61
66	65	63

Total	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	= 20
--------------	----------------------	---	----------------------	---	----------------------	------

Ahora multiplica por 5 el total obtenido en cada columna:

COLUMNA A: _____	X 5 = _____
COLUMNA B: _____	X 5 = _____
COLUMNA C: _____	X 5 = _____

Y, a continuación, indica el resultado obtenido en el cuadro que sigue:



Si unes los puntos marcados en cada columna, obtendrás un gráfico de tu capacidad de comunicación en los tres canales (el visual, el auditivo y el cinestésico). Comprueba qué canal de comunicación predomina en ti y en cuál de ellos eres meno competitivo.

La puntuación más alta indica la predominancia. La más baja demuestra qué aspectos de ti podrías mejorar en tu comunicación para aumentar tu potencial comunicativo.

ANEXO 6
COMPLETAMIENTO DE FRASES

Lea individualmente las frases que siguen y termínelas:

1. El diálogo con mi pareja es bueno siempre y en todos lo niveles, aunque _____

2. Reconozco que a veces podría mejorar el diálogo tan sólo con _____

3. Dialogo con mi pareja hasta que surge el tema de _____

4. Me gustaría que mi pareja me atendiera y comprendiera en _____

5. El punto en el que nunca estoy de acuerdo con mi pareja es _____

6. Cuando hablamos de _____ el diálogo _____
y yo me siento _____
7. No intento el diálogo porque _____

8. Aunque me case nunca renunciare a _____

9. Ya estoy casada(o), y no estoy dispuesta(o) a renunciar a _____

10. Para sentirme amada(o) necesito que mi pareja _____

11. Me gustaría proponer a mi pareja llegar a un acuerdo sobre los puntos siguientes:
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____
 - otros. _____