



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“DESARROLLO DE UNA PRUEBA COMO PROPUESTA DE
EVALUACIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL EN
RELACIONES DE PAREJA”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EN TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A
CYNTHIA LORENA VAZQUEZ DIAZ

ASESORES

LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE

LIC. ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN

LIC. JUAN ANTONIO VARGAS BUSTOS



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2004



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.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres: por permitirme existir, por darme alas para poder volar y ayudarme a decidir a ello.

A mis hermanos: por ser para mí, en esta aventura que es la vida, cómplices, amigos, mis hermanos.

A mis sobrinos: por ser mis eternos “sujetillos de indias” y darme tantos momentos llenos de alegría y risas.

A mis cuñados: por ser mi familia, soportarme y darme amor como si fueran mis hermanos y permitirme ser más para ustedes que su cuñada.

A mi novio: por ser fuente constante de inspiración en ésta tesis y en mi vida, por apoyarme y estar allí, por conocerme y aún así amarme.

A mi abuelita: por ser como eres, por preocuparte por mí y enseñarme tu alegre visión de la vida.

A mis tíos y primos: por compartir tantos momentos en mi vida y permitirme ser como soy, aguantarme y quererme.

A mi otra familia: porque hay lazos más importantes que los de la sangre, y son los del alma y el corazón.

A mis amigos: por ser conmigo más que eso y ayudarme en la vida a descubrir quién soy y qué quiero.

A mis maestros: por compartir conmigo sus conocimientos, por ampliar mi visión del mundo y enseñarme a ver más allá.

Cynthia.

INDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
1. CAPITULO I. MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL	6
1.1 Antecedentes	6
1.2 Conceptos Fundamentales	12
1.3 Terapias Cognitivo-Conductuales	19
2. CAPITULO II. RELACIONES DE PAREJA	24
2.1 Antecedentes	25
2.2 Factores Influyentes en la elección de pareja	26
2.3 Tipos de pareja	30
2.4 Etapas en la relación de pareja	33
2.5 Elementos importantes en la relación de pareja	35
2.5.1 Comunicación	36
2.5.2 Sexualidad	37
2.5.3 Economía	38
2.5.4 Solución de problemas	39
3. CAPITULO III. EVALUACIONES EN RELACIONES DE PAREJA	41
3.1 Breve reseña histórica de la evaluación	41
3.1.1 Constitución	41
3.1.2 Desarrollo	42
3.2 Modelos de Evaluación Psicológica	44
3.3 Elementos necesarios de la Evaluación	47
3.3.1 Puntuaciones utilizadas	47
3.3.2 Confiabilidad	48
3.3.3 Validez	49
3.4 Elaboración de cuestionarios y escalas	49
3.4.1 Cuestionarios	50
3.4.2 Escalas de Actitudes	50
3.4.3. Elementos necesarios	53

3.5 Ejemplos de evaluaciones en relaciones de pareja	54
4. CAPITULO IV. PROPUESTA DE EVALUACIÓN	61
4.1 ¿Por qué evaluar en relaciones de pareja?	61
4.2 Propuesta de evaluación	62
4.3 Resultados	68
4.4 Alternativas	70
CONCLUSIONES	71
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	75

INTRODUCCIÓN

A través de los años, el hombre ha creado la necesidad de establecer vínculos interpersonales, y a su vez ir perpetuando la especie; lo anterior se logra conformando relaciones de pareja.

En el campo de la psicología ha cobrado mayor importancia el estudio de las relaciones de pareja, creando una serie de métodos que permitan el estudio de no sólo la conformación sino del mantenimiento y buen funcionamiento de ésta, porque gracias a esto se deriva el núcleo de la sociedad que es la familia.

Por tanto, el objetivo de ésta tesis es desarrollar una prueba como propuesta de evaluación cognitivo-conductual en relaciones de pareja partiendo de la hipótesis de que si sabemos en qué área la pareja puede presentar dificultades, entonces se puede establecer un plan de trabajo para solucionarlas.

En el Capítulo I se estudiará el modelo cognitivo-conductual; analizando los antecedentes, los conceptos fundamentales y algunos tipos de terapias existentes dentro de éste modelo.

El Capítulo II tratará de las relaciones de pareja; los antecedentes de las mismas, los factores que influyen en la elección de pareja, algunos tipos de parejas existentes, las etapas por las que pasan las relaciones de pareja y algunos elementos importantes en la relación como la comunicación, la sexualidad, la economía y la solución de problemas.

Evaluaciones en relaciones de pareja, es el nombre del Capítulo III, en el cual se dará una breve reseña histórica de la evaluación pasando por la constitución y el desarrollo de ésta; se hablará de los modelos de evaluación psicológica, de los elementos necesarios para realizarla como son; las puntuaciones utilizadas, la confiabilidad y la validez; la elaboración cuestionarios, escalas y lo que se necesita para esto y daré ejemplos de evaluaciones ya existentes para las relaciones de pareja.

Finalmente, en el Capítulo IV se verá por qué se considera importante evaluar dentro de las relaciones de pareja, dando una propuesta de evaluación y la forma en que deben ser considerados y calificados los resultados y presentando algunas alternativas para investigar y obtener mayor información.

RESUMEN

A través de la historia, las personas han tratado de dar explicación a un sinnúmero de eventos que suceden alrededor de su vida, han tratado de dar soluciones a problemas que lo aquejan desarrollando para esto un sin fin de teorías y técnicas, una de éstas es la psicología.

La tendencia a la vida en pareja, bajo la modalidad legal o social que sea, es una constante que se ha mantenido durante la historia en la mayoría de las culturas; ha evolucionado de acuerdo con los cambios en las costumbres, normas sociales y valores culturales del lugar o de la época (Casado, 1991; Rojas, 1994); y por tanto, ha sido objeto de estudio para la psicología.

Diferentes factores son los que influyen en la elección de pareja y, existen diferentes tipos de parejas que, independientemente lo que cada persona busca en la formación de la relación, tiene una secuencia o pasa por diferentes etapas. Así, para que la pareja funcione, requiere de ciertos elementos importantes para la formación y mantenimiento de ésta como lo son: la comunicación, la sexualidad, la economía y la solución de problemas.

Por tanto, la evaluación de las relaciones de pareja adquiere gran importancia ya que a través de ellas se conforma uno de los pilares culturales existentes como la familia. El evaluar a ésta, nos puede ayudar a mejorar ciertos patrones existentes para fortalecer los vínculos entre sus miembros y lograr una estabilidad funcional y duradera.

Para ello, nos valemos del modelo cognitivo-conductual que combina la comprensión de la clínica de los terapeutas cognitivos con la tecnología de los terapeutas conductuales (Linn y Garske, 1988). Esto propicia el desarrollo de técnicas de modificación cognitivo-conductual; el modo principal de acción es modificar los patrones erróneos del pensamiento y las premisas, asunciones y actitudes subyacentes a las cogniciones del cliente.

El objetivo de ésta tesis es desarrollar una prueba como propuesta de evaluación cognitivo-conductual en relaciones de pareja que nos permita identificar las áreas en que la pareja presenta dificultades, si es que las presenta, para poder mantener la estabilidad funcional y duradera a las que nos referimos antes; y con referencia a ello, poder seguir un plan de trabajo establecido.

CAPITULO I.

MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL

A través de la historia, las personas han tratado de dar explicaciones a un sinnúmero de eventos que suceden alrededor de su vida, han tratado de encontrar soluciones a problemas que los aquejan, desarrollando para esto un sinnúmero de teorías y técnicas, una de éstas es la psicología.

De igual forma, a lo largo de la historia de la psicología se han desarrollado varios modelos o corrientes teóricas para la intervención psicológica en diferentes contextos; una de ellas, y en la que nos centraremos aquí, es la teoría cognitivo-conductual, la cual ha recibido aportaciones de varios científicos y sus principios han surgido en distintos países.

1.1 Antecedentes

A finales del siglo XIX y principios del XX se observó una orientación más amplia sobre el desarrollo de la ciencia y la conducta, un interés mayor en el método científico fue evidente en diversas áreas de trabajo y se extendió más allá de una disciplina única como la psicología. Las ciencias en general estaban surgiendo como un enfoque empírico y experimental. El contexto más amplio puede notarse observando el trabajo de Charles Darwin cuya contribución al entendimiento de la evolución es bien conocido (Kazdin, 1996).

Para Kazdin (1996), procesos como el aprendizaje y los principios identificados en el laboratorio y en la investigación naturista con subhumanos, además del interés que poseen por derecho propio debido a los resultados arrojados por éstas en diversas áreas de la ciencia (como los hechos por Pavlov en estudios de digestión), podrían esparcir luz sobre el funcionamiento humano y la adaptación. Por ejemplo, John B. Watson cristalizó un movimiento en psicología conocido como conductismo.

Watson exaltó el objetivismo como fundamento de una psicología nueva. Consideraba a la conciencia y a los estados subjetivos como temas que no podían abordarse mediante el estudio científico. Pensaba que los fenómenos mentales se explicaban mediante leyes estímulo-respuesta y a través del estudio de receptores, efectores y conexiones nerviosas. El pensamiento Watsoniano concedió al aprendizaje un puesto central en la psicología, y en

especial al aprendizaje de estímulo-respuesta; el papel de las influencias externas sobre la conducta era fundamental, de lo cual se derivaba la suposición de que la conducta podía modificarse fácilmente a través de manipulaciones ambientales (Kazdin, 1983). Así, en 1920, Watson describió el famoso caso de Albert y la rata blanca, en el que condicionó a un niño pequeño a tener un temor de tipo neurótico hacia objetos blancos y con pelo (Phares, 1996).

Según Kazdin (1996), la modificación conductual puede rastrearse en la investigación de laboratorio en fisiología en los años 1800 y 1900. El trabajo del fisiólogo ruso Ivan P. Pavlov es particularmente significativo; estudió la digestión, en especial como eran influidas las respuestas reflejas por sustancias colocadas en el sistema digestivo, encontró que las secreciones gástricas eran estimuladas cuando los animales simplemente veían la comida o escuchaban la preparación de la misma. Dio un giro en su investigación al estudiar la manera en que se efectuaban las conexiones entre diversos estímulos ambientales (vistas y sonidos) y reacciones reflejas como la salivación en respuesta a la comida.

Al tipo de aprendizaje que Pavlov estudió se le llama condicionamiento clásico o respondiente, éste se ocupa de estímulos que evocan respuestas. Ciertos estímulos en nuestro ambiente producen respuestas reflejas, a las que se les llama respondientes o respuestas incondicionadas y son consideradas respuestas involuntarias o automáticas que no están bajo el control del individuo. Por medio del condicionamiento clásico, un estímulo neutro (que no produce un reflejo particular) puede hacer que produzca una respuesta refleja; se aparea consistentemente el estímulo neutro (conocido como estímulo condicionado) con un estímulo que produce una respuesta refleja (estímulo incondicionado), entonces el estímulo condicionado por sí mismo puede producir la respuesta (respuesta condicionada).

El trabajo de Pavlov fue significativo tanto por sus hallazgos específicos como por sus métodos de investigación, éstos sugirieron una forma en que podía aprenderse la conducta.

Cómo Watson y Pavlov, los investigadores se hallaban evaluando el impacto de diferentes consecuencias sobre el desarrollo de nuevas conductas. Thorndike, interesado en el aprendizaje de nuevas conductas, formuló leyes o principios de comportamiento; la más significativa fue la Ley del Efecto, que manifiesta que las consecuencias que proceden a la

conducta auxilian al aprendizaje. Las recompensas proporcionaron consecuencias que incrementaban el aprendizaje de la conducta.

B. F. Skinner, de acuerdo con Phares (1996), impulsó la causa de la terapia conductual cuando explicó su aplicación de los principios operantes a las intervenciones terapéuticas y sociales. Recibió la influencia de Pavlov y Thorndike y también llevó a cabo estudios de laboratorio con animales; exploró el impacto de varias consecuencias sobre la conducta y ayudó a poner en claro el aprendizaje resultante de las consecuencias y sus diferencias con el condicionamiento respondiente estudiado por Pavlov. Observó que muchas de las conductas se emiten de manera espontánea y se hallan bajo el control primario de sus consecuencias. Le llamó operantes a dichas conductas debido a que eran respuestas que operaban (tenían influencia alguna) sobre el ambiente. Las conductas operantes se fortalecen (incrementan) o debilitan (decrementan) en función de los eventos que las siguen. Las operantes se distinguen gracias a que se encuentran controladas (influidas) por sus consecuencias. El proceso de aprendizaje de conductas operantes se conoce como condicionamiento operante (Kazdin, 1996).

A finales del decenio de 1960, el camino hacia el cambio de la conducta de interés comenzó a desviarse hacia el condicionamiento, alteración de contingencias de reforzamiento y similares. Las revistas especializadas en investigación estaban llenas de artículos que describían nuevos métodos objetivos para evaluar la conducta y de novedosos enfoques conductuales al tratamiento de todo, desde el alcoholismo, disfunciones sexuales y falta de asertividad hasta obesidad, tabaquismo y soledad. La clave de todo esto no residía en los pensamientos del paciente, sino en su conducta (Phares, 1996).

De forma gradual, pero progresiva, los terapeutas de conducta dejaron de preocuparse por el celo misionero a favor de la búsqueda de nuevos horizontes dentro de su propio campo. Fue una época excitante de la expansión intelectual en conceptos, metodologías y modos de completar los datos más allá de los considerados por la teoría de aprendizaje tradicional. Se desarrollaron métodos de tratamiento más sofisticados, se perfeccionó la metodología y se establecieron mejores procedimientos para la evaluación de los resultados. Y, descansando sobre una base menos segura, la revolución cognitiva invadía la teoría conductual (Caballo, 1995).

Según Caballo (1995), aunque el trabajo de Pavlov sobre el condicionamiento clásico, el de Watson sobre el conductismo, el de Thorndike sobre el aprendizaje, y el de Skinner sobre el condicionamiento operante constituyen las piedras angulares de la terapia de la conducta, hubo que esperar hasta finales de los años sesenta para que éstos fundamentos se encontraran preparados para sostener toda la estructura.

Una hipótesis de la modificación conductual es que la conducta de interés puede cambiarse al proporcionar nuevas experiencias de aprendizaje; al utilizar éste como punto de partida, los tratamientos conductuales proporcionan experiencias especiales de aprendizaje para modificar la conducta objetivo o clínicamente funcional, y para incrementar la conducta adaptativa en la vida cotidiana. El rasgo principal del enfoque conductual es el reconocimiento de la plasticidad de la conducta o la posibilidad de explicar su cambio cuando se proporcionan experiencias de aprendizaje.

En un intento de superar la psicología de estímulo-respuesta, varios investigadores introdujeron conceptos mediacionales en las relaciones entre los estímulos y las respuestas. En la investigación del aprendizaje, empezó a tomarse en cuenta el papel de las variables relacionadas con el organismo (O), y de ésta manera la psicología E-R (estímulo-respuesta) se convirtió en psicología E-O-R (estímulo-organismo-respuesta). Había muchas razones para esta modificación; la más evidente era la de que el simple análisis de la conducta en términos estímulo-respuesta no siempre podía explicar los fenómenos de aprendizaje complejo que se producían en el laboratorio (Kazdin, 1983).

El desarrollo de la investigación de laboratorio y el estudio científico de la conducta fueron ingredientes significativos subyacentes al desarrollo de la modificación de la conducta. No menos significativa fue la naciente insatisfacción con los enfoques tradicionales hacia los problemas clínicos (Kazdin, 1996).

Hubo un creciente interés por temas ignorados como el pensamiento, la percepción, los procesos motivacionales complejos y la mediación en general. Muchos de los tipos de aprendizaje investigados en los animales parecían inadecuados a la hora de abordar los problemas del aprendizaje y del pensamiento humano. La diferencia entre el aprendizaje humano y el animal se debía a la propiedad del lenguaje.

La necesidad de incluir variables intermedias, fenómenos privados y los procesos conscientes en general, en el estudio de la conducta, había sido evidente desde los

comienzos del conductismo y de la teoría estímulo-respuesta. Muchos modificadores de conducta afirman que los procesos cognitivos, simbólicos y privados, siguen las mismas leyes que las conductas manifiestas. Para Skinner (en Kazdin, 1983), es uno de los que mantienen este punto de vista desde hace muchos años: "... Un evento privado puede distinguirse por su falta de accesibilidad pero no, por lo que podemos saber, por alguna estructura o naturaleza especial".

Para Mahoney (1983), hubo un creciente interés por los fenómenos encubiertos como variables científicamente legítimas y clínicamente indispensables. Homme, en 1965, consideró los pensamientos como elementos iniciales básicos en cadenas posteriores de respuestas explícitas. Ya que éstos eventos encubiertos son observables para un público de uno (su poseedor), puede someterse a la investigación empírica y al control experimental. Según Homme, evitar o ignorar los eventos privados es situarlos misteriosamente aparte de otras conductas (observables públicamente) y consecuentemente, reforzar el dualismo (físico-mental) que los conductistas han negado tan fuertemente. El desarrollo de la modificación de la conducta cognoscitiva no se llevó a cabo en forma rápida; los pioneros en esta área presentaron datos de relevancia y utilidad científica sobre variables cognoscitivas.

Para mediados del decenio de 1970, la cognición había comenzado a regresar a la escena. Las personas comenzaban a hablar de métodos cognitivos-conductuales (Phares, 1996).

Como menciona Kazdin (1983), la importancia de la cognición como tema central en el aprendizaje, fue explicada por primera vez por Tolman. Dicho autor afirmaba que los organismos desarrollaban cogniciones sobre distintos estímulos y que la formación de éstas cogniciones constituía el aprendizaje. Tolman mantenía que el organismo aprendía estrategias de respuesta y percibía relaciones generales en su ambiente.

Los enfoques conductuales evolucionaron incluyendo influencias que no son externas al individuo y que juegan un papel central dentro de varios puntos de vista de la modificación conductual (Kazdin, 1996). Según Mahoney (1983), los datos provenientes de diferentes líneas de investigación presentan una evidencia coincidente sobre el papel crítico de los factores cognoscitivos en la conducta humana.

La continua polémica sobre qué es lo que se aprende, cómo tienen lugar el aprendizaje y qué papel desempeñan las variables mediacionales, ha estado presente en toda la psicología del aprendizaje.

Dentro de la tradición conductista se han realizado varios intentos de equilibrar los diferentes puntos de vista existentes, insistiendo en la necesidad de centrarse sobre la conducta manifiesta y las funciones E-R, aunque reconociendo al mismo tiempo la acción de mecanismos mediacionales. Un intento de reconciliar la psicología E-R con la cognición fue llevado a cabo por George Miller, Eugene Galanter y Karl Pribram, quienes reconocían los fenómenos y procesos privados que subyacen a la conducta manifiesta como áreas de estudio importantes y por derecho propio (Kazdin, 1983).

Según Kazdin (1983), la modificación de conducta siempre ha manejado algunos acontecimientos privados bajo la forma de imágenes, verbalizaciones internas y pensamientos. Aunque el objetivo terapéutico último de la modificación de conducta ha sido siempre cambiar la conducta manifiesta, eso no significa que los sucesos privados no pueden utilizarse para conseguir ese cambio. El interés en incluir variables cognitivas en la explicación científica de la conducta forma parte de un cambio de actitud general dentro de la psicología; se ha dado a los factores cognitivos la suficiente importancia en la explicación de diversos fenómenos relacionados con la percepción, el lenguaje, la memoria, y el pensamiento, para considerar a la psicología cognitiva como un área de estudio formal.

La denominada “revolución cognitiva”, introducida por líderes como Mahoney y Beck, constituyó un acontecimiento de notable significación en la historia de la terapia de la conducta. Mahoney, en 1979, reconoce que todas las terapias son simultáneamente cognitivas y conductuales, en mayor o menor medida, y que lo que se necesita es investigación sistemática más que continuos debates (Caballo, 1995).

Las áreas medulares de la investigación psicológica se centran en los procesos cognoscitivos y en su influencia sobre la percepción, motivación, aprendizaje, formación de actitudes e interacción social. La investigación básica en psicología del desarrollo se enfoca en tópicos como la forma en que surgen en la infancia los procesos cognoscitivos, el lenguaje y de que modo éste afecta la conducta. La teoría e investigación sobre el desarrollo infantil ha explicado con detalle el surgimiento e importancia de los procesos cognoscitivos en el transcurso de la niñez (Kazdin, 1983).

Los terapeutas cognitivo-conductuales ven a los acontecimientos externos únicamente como uno de los componentes del proceso; intentan integrar los puntos de interés de ambas estructuras con el fin de combinar la comprensión clínica de los terapeutas cognitivos con la tecnología de los terapeutas conductuales (Linn y Garske, 1988).

1.2 Conceptos Fundamentales

Nuestra vida está compuesta fundamentalmente de respuestas privadas ante medios privados, y con la creciente aceptación de la investigación cognitivo-conductual, podemos esperar ver un desarrollo más prometedor hacia la comprensión de los procesos y parámetros de nuestro medio ambiente privado (Mahoney, 1983).

Según Kazdin (1996), el término cognitivo-conductual captura el hecho de que muchas técnicas con base cognoscitiva que abarcan procedimientos conductuales.

Los tratamientos cognitivos representan una orientación nueva en la modificación de conducta. A pesar de que uno de los puntos de mayor controversia ha sido el área de los eventos privados, pensamientos, sentimientos y recuerdos, ésta orientación se desarrolló como consecuencia a la insatisfacción estímulo-respuesta, y como fruto a la investigación que ha demostrado el papel de los procesos del pensamiento en el control de la conducta. Otra razón para reconocer la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de la conducta es que muchos de los problemas que requieren intervención terapéutica tienen un fundamento cognitivo (Kazdin, 1983).

Los terapeutas cognitivo-conductuales resaltaban la interdependencia de los múltiples procesos que están envueltos en los pensamientos, sentimientos y conductas del individuo, así como en las consecuencias ambientales. Consideran que las cogniciones del cliente son únicamente uno de los diversos factores que contribuyen a la etiología y mantenimiento de la conducta disfuncional (Linn y Garske, 1988).

Las percepciones, planes, atribuciones, expectativas y creencias (apuntalamientos cognoscitivos) tienen un papel central en la conducta. De acuerdo con esto, los eventos ambientales pueden influir la conducta, pero la persona procesa estos eventos a través de sus creencias y atribuciones. Así, los procesos cognoscitivos le dan sentido a un evento y ayudan a determinar su impacto (Kazdin, 1996).

Existen tres tipos de aprendizaje que se consideran importantes para el desarrollo o modificación de la conducta. Los condicionamientos clásico (respondiente) y operante, que fueron mencionados en el apartado anterior, y el aprendizaje vicario (observacional) o modelamiento.

Menciona Kazdin (1983) que en la investigación sobre condicionamiento clásico en humanos varios investigadores han informado de la presencia de variables en forma de cogniciones, percepciones e interpretaciones de estímulos. Los sujetos parece que diseñan sus propias instrucciones que, a su vez, mejoran o impiden la adquisición de las respuestas condicionadas. Por otra parte, las expectativas de los sujetos sobre la ocurrencia del estímulo incondicionado y su intensidad, se relacionan directamente con la ejecución de la respuesta condicionada. Se ha considerado que la influencia de los factores cognitivos distingue claramente el aprendizaje humano del animal.

También se ha dedicado atención al papel de la cognición en la investigación sobre condicionamiento operante en humanos, especialmente en el condicionamiento verbal. El darse cuenta de las contingencias de reforzamiento durante el aprendizaje, y la posibilidad de que el aprendizaje tenga lugar sin percatarse, han sido aspectos a los que se ha dedicado un gran número de estudios. La consciencia se define en este contexto como el reconocimiento de la relación entre la conducta y sus consecuencias. Hay datos que indican que el aprendizaje mejora considerablemente cuando los sujetos pueden reconocer o describir la contingencia que se está manejando. Muchos investigadores de los procesos del aprendizaje y de la modificación de conducta en general, piensan que el papel de la información en el control de la conducta ha constituido un argumento fundamental a la hora de reconocer la importancia de las cogniciones como determinantes de la conducta (Kazdin, 1983).

El aprendizaje observacional o vicario ha acentuado el papel de los procesos cognoscitivos y simbólicos. En él, un individuo puede aprender una respuesta mediante la observación de alguna otra persona que la está realizando. El observador no necesita llevar a cabo la respuesta para aprenderla y el aprendizaje puede hacerse patente mucho tiempo después de la experiencia observacional. El requisito para aprender mediante este procedimiento, es la observación de un modelo; se supone que la respuesta modelada la adquiere el observador a través de la codificación cognoscitiva o cubierta de los eventos

observados. Esta codificación se basa en la representación imaginaria o verbal de la conducta modelada. Un individuo expuesto al modelado de estímulos puede, más tarde, utilizar los códigos verbales o imaginarios y realizar la respuesta (Kazdin, 1983; Kazdin, 1996).

Debido a que las técnicas de la modificación de conducta proceden directamente de los datos proporcionados por la investigación del condicionamiento clásico, operante y vicario, no debe sorprender el hecho de que las aplicaciones de los fenómenos del aprendizaje a la terapia también se hallan incorporados factores cognitivos.

Varios autores han proporcionado teorías de la conducta que trataban de integrar aspectos de diferentes paradigmas de aprendizaje y toman en consideración procesos cognoscitivos. Por ejemplo, Bandura propuso una teoría de aprendizaje social que abarcaba varios tipos de aprendizaje y la diversidad de influencias que cada tipo enlaza. Así, los enfoques del aprendizaje social utilizan elementos del aprendizaje clásico, operante y vicario para explicar la conducta. Integran eventos en el ambiente y, a un grado mucho mayor, cogniciones (pensamientos, creencias, percepciones) acerca de los eventos ambientales en una estructura general que depende de diferentes experiencias de aprendizaje, así, reconoce la importancia tanto de las influencias cognoscitivas como de las ambientales y su interacción (Kazdin, 1996; Ford y Urban, 1998).

Los teóricos cognitivos creen que el aprendizaje implica fundamentalmente la estructuración del campo cognitivo y la percepción de relaciones entre acontecimientos ambientales; pero la diferencia en las percepciones no debe considerarse a la ligera, ya que la excitación, estrés, ansiedad y otros signos biológicos y psicológicos pueden ser notablemente diferentes de persona a persona. Tienden a usar conceptos mediacionales, variables internas y acontecimientos privados (Kazdin, 1996; Kazdin, 1983).

El modelo cognitivo plantea la hipótesis de que las percepciones de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas. Los sentimientos no están determinados por las situaciones mismas, sino más bien por el modo como esas personas interpretan esas situaciones (Beck, 2000; Ford y Urban, 1988).

Según Beck (2000), los sentimientos de las personas están asociados con su forma de pensar e interpretar una situación. La respuesta emocional está condicionada por la percepción de la situación. El terapeuta cognitivo se interesa especialmente por el nivel de

pensamiento que opera simultáneamente con el pensamiento superficial, que es el más evidente. De esto surgen: 1) pensamientos automáticos; 2) creencias, y 3) actitudes, reglas y presunciones.

Pensamientos automáticos.

Surgen de manera automática y suelen ser veloces y breves, sin embargo es posible aprender a identificarlos por medio de la observación de los cambios afectivos.

Si se identifican los pensamientos automáticos, probablemente se podrá evaluar la validez de éstos. Si una persona se da cuenta de que hizo una interpretación errónea y logra corregirla, seguramente descubrirá que su estado de ánimo mejora. En términos cognitivos, cuando los pensamientos disfuncionales son sometidos a la reflexión racional, las emociones suelen modificarse.

Creencias.

A partir de su infancia, las personas desarrollan ciertas creencias acerca de ellas mismas, las otras personas y el mundo. Las creencias centrales son ideas tan fundamentales y profundas que no se suelen expresar, ni siquiera ante uno mismo. Estas ideas son consideradas por la persona como verdades absolutas.

Las creencias centrales constituyen el nivel más esencial de creencias. Son globales, rígidas y se generalizan en exceso. Los pensamientos automáticos, que son las palabras e imágenes que pasan por la mente de la persona, son, en cambio, específicos para cada situación y se considera que constituyen el nivel más superficial de la cognición.

Actitudes, reglas y presunciones.

Son creencias intermedias que tienen lugar entre los pensamientos automáticos y las creencias centrales.

Las creencias centrales inciden en el desarrollo de una clase intermedia de creencias, que consisten en actitudes, reglas y presunciones a menudo no expresadas.

Estas creencias influyen en la forma de ver una situación, y esa visión a su vez influye en el modo en como piensa, siente y se comporta.

Creencias centrales

Creencias intermedias

(reglas, actitudes y presunciones)

Pensamientos automáticos

Las creencias centrales y las intermedias se originan desde las primeras etapas de su desarrollo, cuando las personas tratan de comprender su entorno. Necesitan organizar sus experiencias de una manera coherente para lograr la adaptación que necesitan. Sus interacciones con el mundo y con los demás las llevan a ciertos aprendizajes que conforman sus creencias y son variables en cuanto a su grado de exactitud y funcionalidad. Las creencias disfuncionales pueden ser desaprendidas y en su lugar se pueden aprender otras creencias basadas en la realidad y más funcionales.

Relación entre la conducta y los procesos automáticos.

Creencias centrales

Creencias intermedias

(reglas, actitudes y presunciones)

Situación

Pensamientos automáticos

Emoción

En una situación específica, las creencias subyacentes de una persona influyen sobre sus percepciones, y esto se expresa por medio de pensamientos automáticos específicos para cada situación. Estos pensamientos a su vez influyen sobre la conducta y a menudo llevan a respuestas fisiológicas.

Creencias centrales

Soy incompetente

*Creencias intermedias**(reglas, actitudes y presunciones)*

Si no comprendo algo a la perfección

soy tonto

<i>Situación</i>	<i>Pensamientos automáticos</i>	<i>Reacciones</i>
Lectura de un libro	Es demasiado difícil. Nunca lo comprenderé	Emocional
	Malestar	Comportamiento Cerrar el libro
		Fisiológica Pesadez en el abdomen

El primer objetivo del terapeuta cognitivo-conductual, mencionan Linn y Garske (1988), es ayudar al cliente a tomar consciencia del proceso transaccional que envuelve múltiples procesos. Este aprendizaje se alcanza de una manera clínicamente manifiesta, esto es, incluyendo al cliente como un colaborador en la recolección de datos con el fin de permitirle descubrir cómo sus propios pensamientos, sentimientos y conductas influyen en los numerosos problemas que presentan.

El terapeuta también actúa como un entrenador ayudando al cliente a desarrollar y fomentar las habilidades intra e interpersonales necesarias para enfrentar situaciones estresantes. Un rasgo clave de las terapias cognitivas-conductuales es ayudar al cliente a anticipar y prepararse para posibles fracasos que pueden encontrar a lo largo del camino.

Las etapas secuenciales del proceso de cambio son tres. La primera, incluye el entrenamiento del cliente para ayudar a ser un mejor observador de su propia conducta. Según la teoría cognitivo-conductual, para cambiar la conducta disfuncional, el cliente,

primero debe darse cuenta de su ocurrencia y luego, interrumpirla. La etapa inicial de recogida de datos y auto-observación es útil a dos propósitos adicionales; primero, el cliente lleva a percibir datos relevantes que previamente pudo haber desatendido, o pasado por alto, desarrollando de esta forma una visión más diferenciada de sus propios problemas; el segundo, es contribuir a la traducción o reconceptualización del proceso, a medida que el terapeuta interroga al cliente, este empieza a redefinir sus problemas presentes en términos que permiten visualizar más fácilmente la solución (Linn y Garske, 1988; Ford y Urban, 1998).

La segunda etapa del cambio de conducta, ayuda al cliente a desarrollar pensamientos y conductas funcionales e incompatibles con las anteriores. Los objetivos de esta segunda etapa producirán cambios en tres áreas. Primero, existe un foco en el cambio de la conducta manifiesta del cliente, como la conducta del cliente cambia, las transacciones con el ambiente también son alteradas. La segunda, es la actividad auto-regulativa del cliente, se pretende reducir la frecuencia y/o el impacto de las cogniciones inadaptadas y los sentimientos perturbadores que pueden interferir la capacidad para afrontar las situaciones adecuadamente; al mismo tiempo se hacen esfuerzos por promover pensamientos y sentimientos funcionales. El foco final de la segunda etapa son las estructuras cognitivas del cliente, cuando se logra que el cliente se comprometa en un conjunto de experimentos personales o experiencias representativas, este puede reunir datos que lo ayuden a cambiar sus estructuras cognitivas, uno de los modos más efectivos para cambiar la forma de pensar y sentir es a través del cambio de la conducta propia (Linn y Garske, 1988; Ford y Urban, 1998).

La tercera etapa, envuelve las cogniciones y los sentimientos del cliente respecto al cambio. El terapeuta trabaja con el cliente para consolidar cambios, promover generalizaciones y mantener los efectos del tratamiento y disminuir la posibilidad de recaer. El objetivo es hacer que el cliente atribuya los cambios a sí mismo y afianzar el tratamiento ayudando al cliente a anticipar las recaídas intermitentes. La probabilidad de recaída disminuye si se identifican con antelación aquellas situaciones que son de alto riesgo en cuanto a la aparición de un colapso futuro, y se desarrollan habilidades de afrontamiento para hacer frente a tales situaciones (Linn y Garske, 1988; Ford y Urban, 1998).

En resumen, el terapeuta cognitivo-conductual trabaja con los clientes para hacer que: 1) identifiquen sus cogniciones (pensamientos automáticos) como hipótesis que son dignas de examinar; 2) ejecuten experimentos personales y recojan datos anómalos; y 3) examinen la naturaleza de las creencias o esquemas que den lugar a sus trastornos emocionales y conductas disfuncionales (Linn y Garske, 1988).

1.3 Terapias Cognitivo-Conductuales

Los problemas que aparecen en la consulta del terapeuta están basados frecuentemente en pensamientos, autoverbalizaciones y otros procesos encubiertos. En estos casos, los fenómenos privados son normalmente el objetivo fundamental del tratamiento. Debido a que algunos investigadores han responsabilizado a los pensamientos, percepciones o interpretaciones de la realidad desadaptativas o ilógicas de trastornos psicológicos específicos, se ha atribuido a las cogniciones y a los acontecimientos privados una importancia etiológica puesto que a menudo subyacen o agravan problemas de conducta manifiesta concretos (Kazdin, 1983).

El interés suscitado por los fenómenos privados y el surgimiento de movimientos orientados a su consideración explícita, contribuyó a consolidar divisiones existentes en la terapia que se habían desarrollado de forma algo independiente. Algunas de las técnicas terapéuticas consideradas actualmente como parte de la modificación de conducta no tuvieron su origen dentro de ella. Fueron asumidas más bien por el campo a medida que iban aumentando su interés por los procesos cognitivos. Se ha denominado en conjunto a éstas técnicas “modificación cognitiva conductual” y dentro de ellas se engloban todos aquellos procedimientos que tienen en cuenta los fenómenos privados o internos en su formulación. “La hipótesis que subyacen dichas técnicas propone que los procesos cognoscitivos desadaptados conducen a conductas desadaptadas y que la modificación de éstos procesos puede conducir al cambio conductual” (Kazdin, 1983; Kazdin, 1996).

Como mencionan Ford y Urban (1998) y Kazdin (1996), el principal modo de acción de estas terapias es modificar los patrones erróneos de pensamiento del cliente y las premisas, asunciones y actitudes subyacentes a estas cogniciones. El foco de la terapia está en el contenido ideacional envuelto en el síntoma.

La mayoría de las técnicas con base cognoscitiva se aplican en el contexto de sesiones de psicoterapia en las que terapeutas profesionales tratan a niños, adolescentes y adultos de manera individual o grupal, que ha incluido problemas como fóbicos, clientes con problemas de drogas, problemas de pareja y sexuales (Kazdin, 1996; Linn y Garske, 1988). Estas técnicas suelen emplearse en combinación con técnicas de reforzamiento y castigo en los escenarios de aplicación, y se emplean para maximizar la probabilidad de lograr un cambio.

Aunque existen diversas formas de poner en práctica la terapia cognitivo-conductual, es posible identificar algunas características en común. Las intervenciones de la terapia cognitivo-conductual usualmente son activas, de tiempo limitado y considerablemente estructuradas. Están diseñadas para ayudar al cliente a identificar, hacer pruebas de realidad y corregir las conceptualizaciones distorsionadas e inadecuadas y las creencias irracionales (Linn y Garske, 1988).

Terapia Racional Emotiva.

El terapeuta que más atención ha recibido es Albert Ellis, quien desarrolló la Terapia Racional Emotiva (TRE). La premisa básica es que gran parte, si no todo el sufrimiento emocional es debido a los modos disfuncionales en que las personas construyen el mundo y las creencias irracionales que mantienen. Dichas creencias conducen a pensamientos y sentimientos auto-derrotistas que ejercen un efecto anverso sobre la conducta.

La tarea del terapeuta encierra tres tipos de acción. Primero, determinar los eventos que perturban al cliente; a continuación, ayudar al cliente a descubrir las pautas específicas de pensamientos y las creencias subyacentes que constituyen la respuesta interna a estos eventos y que dan nacimiento a las emociones negativas; y, finalmente, ayuda al cliente a alterar estas pautas de pensamientos y creencias (Ellis, 1999; Linn y Garske, 1988; Kazdin, 1983; Kazdin, 1996).

El propósito de la terapia racional emotiva es examinar las autoverbalizaciones que la gente se hace, desafiarlas, señalar su irracionalidad y, de manera importante, sustituirlas por autoverbalizaciones más adaptadas (Kazdin, 1983; Kazdin, 1996; Ellis, 1999).

Terapia Cognitiva.

Aaron Beck, desarrollo un enfoque activo y estructurado para el tratamiento de una diversidad de desordenes. Según Linn y Garske (1988), para entender la forma de terapia

cognitiva de Beck, es necesario primero introducir tres conceptos básicos que son: 1) eventos cognitivos; 2) procesos cognitivos; y 3) las estructuras cognitivas.

Los eventos cognitivos son la corriente de pensamientos e imágenes que tenemos pero a la que con frecuencia no prestamos atención; tales pensamientos pueden ser fácilmente recuperados si se demandan. Debido a que estos pensamientos emergen automáticamente, son extremadamente rápidos, con frecuencia son vagos informes y generados sin que el cliente los inicie voluntariamente, difíciles de interrumpir y muy frecuentemente se cree completamente en ellos, están asociados con una diversidad de emociones e influyen en la conducta.

Los procesos cognitivos más frecuentes se refieren al razonamiento dicotómico, que es la tendencia a dividir los eventos en segmentos o pensar en términos de extremos; la sobregeneralización, que es el proceso de llegar a conclusiones de gran alcance sobre la base de datos escasos; la magnificación, que es la tendencia a ver los eventos como mucho más importantes, amenazantes o catastróficos de lo que objetivamente son; y, la inferencia arbitraria, que se refiere al proceso de elaborar conclusiones cuando carece de evidencia o ésta es contraria a las conclusiones.

Las estructuras cognitivas se refieren a los esquemas, las asunciones o las premisas que determinan a qué eventos se presta atención y cómo se interpretan éstos. El esquema ejercerá influencias sobre la clase de información a la que atenderemos, cómo la estructuraremos, qué importancia le atribuiremos y que sucederá como consecuencia.

Para Gavino (1997), su aplicación requiere de siete pasos: 1) estrategias de activación conductual, asignándose la realización de tareas conductuales (para la casa) dirigidas al incremento de la asertividad; 2) se proporciona una explicación cognitiva del malestar emocional; 3) identificación y registro diario de los pensamientos automáticos (e imágenes) disfuncionales que generan efectos negativos; 4) cuestionamiento y puesta a prueba de las cogniciones negativas; 5) se continúa detectando y rebatiendo los supuestos básicos, creencias generales, inadecuadas y/o las conclusiones que se derivan de las cogniciones desadaptativas; 6) se realiza un entrenamiento en habilidades conductuales de afrontamiento; y, 7) preparación para el final de la terapia y la prevención de recaídas.

Inoculación de estrés.

Está diseñada para ayudar a los individuos a manejar eventos estresantes como son situaciones en las que surgen ansiedad, ira o dolor. El enfoque enseña una variedad de habilidades cognoscitivas y de autocontrol para reducir el impacto de estos eventos. La noción médica de inoculación se emplea para transmitir la idea de que se expone a los clientes a dosis pequeñas o manejables del evento estresante que no abrumen sus defensas (Kazdin, 1996; Linn y Garske, 1988; Ford y Urban, 1998). El programa de entrenamiento incluye tres fases; la primera, diseñada para ayudar al cliente a desarrollar una mejor comprensión de la naturaleza del estrés y del afrontamiento; la segunda, en que se enseñan habilidades específicas de afrontamiento y se asegura que tales habilidades ya poseídas sean en efecto utilizadas; la tercera, diseñada para proporcionar la práctica gradual de diversas habilidades de afrontamiento por parte del cliente y para permitir la evaluación de los resultados de estos experimentos.

El tratamiento ayuda a que los clientes identifiquen eventos estresantes y las cogniciones que surgen cuando se les confronta con éstos eventos; a que evalúen los eventos de manera distinta aplicando diversas estrategias de manejo, incluyendo relajación, imagerías y autoafirmaciones adaptativas; y a que practiquen sus habilidades de enfrentamiento tanto en las sesiones de tratamiento como en la vida diaria. El entrenamiento ayuda a que los clientes reemplacen apreciaciones (interpretaciones) cognoscitivas desadaptadas de los eventos con evaluaciones y autoafirmaciones positivas. Para lograrlo, se incluye en el tratamiento componentes de autocotrol y cognoscitivos.

Solución de problemas.

Thomas D'Zurilla y Marwin Goldfried, en 1971, sugirieron que el enseñar a una persona técnicas para manejar problemas podía ser de gran utilidad en la terapia. Esta técnica se dirige a enseñar al cliente formas de reaccionar ante distintos problemas; el terapeuta ayuda al cliente a elaborar una lista de soluciones posibles y a seleccionar la mejor entre ellas para poder enfrentar el problema en cuestión (Kazdin, 1983).

Según Linn y Garske (1988) la fase inicial de entrenamiento está diseñada para fomentar la predisposición a resolver problemas e incluye: 1) identificación y reconocimiento de una situación problemática cuando ésta ocurre; 2) aceptación de la idea

relativa a que en la vida la presencia de problemas es normal e inevitable; y 3) la expectativa de la propia capacidad para resolver problemas efectivamente.

La segunda fase se centra en la definición y resolución del problema e incluye: 1) buscar todos los hechos e información disponibles y ser cuidadoso en la descripción de los hechos, ésta debe realizarse en términos claros, específicos y concretos; 2) diferenciar información relevante de irrelevante y hechos objetivos de inferencias, asunciones e interpretaciones no verificadas; 3) identificar factores o circunstancias que hacen problemática la situación; y 4) establecer objetivos realistas en la solución de problemas.

La tercera fase, incluye la creación y evaluación de un amplio rango de cursos o alternativas de acción. El cliente es estimulado a imaginar y considerar como podrían responder a otros si se les pidiera que enfrentasen una situación problemática similar y a buscar información que provenga de otros. El cliente y el terapeuta evalúan los pros y contras de cada solución propuesta y ordenan las soluciones asignándoles puntuaciones desde la menos hasta la más práctica y deseable. El cliente puede entonces ensayar estrategias y conductas por medio del ensayo conductual y la práctica gradual.

La fase final supone que el cliente ponga a prueba la solución más aceptable y factible, y luego considere los resultados. Se prepara a los clientes para esperar algunos fracasos pero también para premiarse a ellos mismos por haberlo intentado.

Las cuatro técnicas anteriores, son sólo algunos de los ejemplos dentro de las terapias cognitivas-conductuales existentes, entre otras se pueden mencionar el modelado, el entrenamiento en autoinstrucción, condicionamiento encubierto y la terapia cognitivo-conductual con niños.

CAPITULO II.

RELACIONES DE PAREJA

La terapia cognitivo-conductual tiene sus raíces en la práctica individual que posteriormente fue aplicada al tratamiento de familias, ya que no puede negarse la importancia que tienen los factores cognitivos en la interacción de cada relación, así como los cambios de conducta durante el proceso de adaptación. El contenido de las percepciones de cada integrante de una familia y sus interacciones con los otros miembros de ésta, afectan no sólo la calidad y la intensidad emocional de alguno de ellos, sino también de toda la familia, ya que las emociones individuales están ligadas directamente a percepciones particulares que la persona ha acumulado durante los eventos de su vida en la interacción con otros (Sánchez y Gutiérrez, 2000).

Ellis dice que las personas se alteran, que actúan de manera disfuncional solamente cuando viven eventos intolerables o catastróficos. Él distingue la insatisfacción marital que resulta cuando él o ella no reciben lo suficiente o lo esperado de su relación, esto se convierte en emociones como depresión, coraje y frustración, revistiéndose en agresiones verbales contra él o contra ella.

El modelo propone que al haber demasiada agresión y, por tanto, un comportamiento disfuncional, se produce la falta de percepción y comprensión de los eventos. Cuando se llega a esta situación de bloqueo o aislamiento, el cónyuge percibe las situaciones positivas o neutrales como eventos negativos e ignora los placenteros y afirma *“mi matrimonio no tienen nada de bueno”*.

Al aplicar el modelo cognitivo-conductual a las relaciones de pareja, éste quizá se amplíe para poder comprender mejor las relaciones familiares. Los objetivos de la terapia de pareja son: aumentar las interacciones positivas mutuas, disminuir los intercambios negativos y proporcionar estrategias generales para la solución de futuros problemas dentro de la relación en una serie de procedimientos solos o en combinación como son el contrato conductual, entrenamiento en solución de problemas, entrenamiento en comunicación, aumento de los intercambios positivos y reestructuración de cogniciones problemáticas (Caballo, 1995).

Este tipo de terapia es empleada cuando existe una insatisfacción en la pareja en la cual hay dos factores importantes que contribuyen; las incompatibilidades y los mitos con respecto a la relación. Esta insatisfacción aparece cuando uno o ambos miembros de la pareja no obtienen lo que desean de su pareja y/o de la relación. A menudo hay una discrepancia entre lo que la pareja suponía o predecía que iba a ocurrir en su relación íntima y lo que ocurre en realidad (Ellis y Dryden, 1989).

Debido a esta discrepancia parece interesante analizar la manera en que se conforman las parejas, qué aspectos consideran importantes en la elección y mantenimiento y la forma en que se interrelacionan.

2.1 Antecedentes

La convivencia entre el hombre y la mujer es el campo en que pueden desarrollarse los sentimientos y pasiones más intensos tanto en sentido positivo como en sentido negativo. La mayor felicidad de una persona, pero también la raíz de su desesperación más profunda, puede encontrarse en último extremo en este campo de la convivencia. Como consecuencia, la elección de pareja influye en nuestra vida de forma más decisiva que la elección de profesión (Correll, 1981).

La tendencia a la vida en pareja, bajo la modalidad legal o social que sea, es una constante que se ha mantenido durante la historia en la mayoría de las culturas; ha evolucionado de acuerdo con los cambios en las costumbres, normas sociales y valores culturales del lugar y de la época (Casado, 1991; Rojas, 1994).

Hasta hace relativamente poco, el matrimonio era una función necesaria y esencial de la institución familiar, superior en muchos casos al amor espontáneo y romántico. No era extraño que el hombre y la mujer concertaran el enlace conociéndose muy poco e incluso sin conocerse, con la ayuda de intermediarios con arreglos entre familia. Con una buena disposición, optimismo y suerte, la atracción mutua brotaba en la pareja después del casamiento. Hoy, sin embargo, se busca antes que nada la relación amorosa. El ritual del matrimonio, aunque atractivo socialmente, se ha vuelto un accesorio. De hecho, los demógrafos señalan que en las sociedades Occidentales, las parejas contraen matrimonio más tarde que nunca y, cada día, más hombres y mujeres optan por permanecer solteros.

A pesar de las amplias libertades y múltiples alternativas que ofrece la sociedad actual, el hogar sigue siendo la fuente primordial de felicidad y de significado en la vida del hombre y la mujer. Encuestas en Europa y Norteamérica muestran, por ejemplo, que para la inmensa mayoría de los adultos la convivencia de pareja dentro del ámbito de un hogar es la aspiración más importante. De hecho, la búsqueda de la unión feliz es particularmente intensa en éstos tiempos; la razón es que el vertiginoso ritmo de vida cotidiana provoca en las personas una gran necesidad de compañía, de intimidad y de apoyo emocional. En México, el matrimonio sigue siendo una institución apreciada por los jóvenes adultos; sin embargo, en determinados ambientes no siempre se casan, sino que viven en unión libre al menos un tiempo (Rojas, 1994; Rage, 1996).

Los hombres y mujeres de hoy nos sentimos menos coaccionados que antes por las reglas y presiones homogeneizantes típicas de la sociedad, y tendemos a explorar más fácilmente nuevas direcciones y estilos de vida, a expresar más libremente nuestras convicciones, nuestro inconformismo y creatividad. Como resultado, ciertas actitudes y conductas que antes se suprimían o se ocultaban, hoy se hacen evidentes. La cultura de nuestro tiempo premia también la originalidad, la innovación, lo práctico y lo efectivo. Muchas de las ideas y tendencias o modas insólitas que al principio se consideraban extrañas, intolerables o incluso inmorales, llegan con el tiempo a ser aceptadas por la mayoría. Este proceso de cambio dinámico y continuo constituye el mecanismo más importante de transformación de la pareja (Rojas, 1994).

Muy influyentes en la reconfiguración del hogar y en la aparición de nuevos modelos de relación de pareja son la alta valoración que hoy se asigna a elegir libremente entre múltiples alternativas, a la realización de la persona, a la calidad de vida y a la economía del dinero y del consumo. Sin duda, estas tendencias socioculturales han supuesto para el hombre y la mujer un incentivo para buscar la felicidad de pareja más allá de los antiguos patrones tradicionales de relación, de las normas convencionales o de las viejas costumbres establecidas.

2.2 Factores influyentes en la elección de pareja

Sabemos que existe a partir de la adolescencia la tendencia a buscar una pareja, pero ¿cuáles son las características que hacen especialmente atractiva a una persona por encima

de las demás?. La respuesta no es sencilla ya que interviene una multitud de factores (Casado, 1991).

La mayoría de los individuos comparten una imagen de la pareja ideal; tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son “elegibles” o “no elegibles”.

Existen diferentes tipos de atractivos como el aspecto físico, los elementos psicológicos, el nivel educativo y social compatible, o los valores religiosos y morales, que pueden ser aplicados en la elección de la pareja y que los lleve a relacionarse con éxito.

Aspecto físico.

La idea del sentido común de la apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social, es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera.

Algunos elementos que pueden despertar una atracción mutua son: la semejanza de personalidad, semejanza de rasgos, semejanza de la capacidad de los individuos para satisfacer las mismas necesidades y posesión de factores emocionales mutuamente apreciados.

Las personas que se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios; la semejanza atrae y aumenta cuando la similitud es percibida.

Los parámetros de atractivo son muy diferentes de acuerdo con la época, cultura y subcultura, sociedad, familia y decisión personal.

Atractivo psicológico.

La comunicación, la expresión de ternura, intimidad, amistad, aspectos de la personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más, son ejemplos.

Descubrir y tratar al otro como a ti, es un aspecto base para una sana convivencia, esto quiere decir que el otro no debe ser tratado como objeto, que vale en cuanto a persona. Debe ser tratado como persona, sólo se le acepta tal cual cuando se le da la posibilidad de decir y ser él mismo.

Otro de los aspectos psicológicos importantes es la intimidad, estructura que se convierte en un imperativo fundamental del hombre, es necesaria una atmósfera especial, lazo profundo que da la impresión de encontrarse seguro y protegido y exigen que las personas se acerquen entre sí como sujetos.

Atractivo sociológico.

Comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura y subcultura, entre otros.

Se trata de crear un nosotros entre la pareja para que exista una convivencia pero sin perder la individualidad, se forma con la reciprocidad de las personas y se debe ir construyendo.

Atractivo axiológico.

Se trata del tipo de valores que tienen los miembros de la pareja, económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos.

Uno de los valores más importantes dentro de la relación de pareja es la “veracidad”. En torno a este valor se ha constituido la moral del hombre de nuestra época. Algunas de las actividades más relacionadas con este valor es la búsqueda de la verdad: pensar, actuar y hablar con veracidad.

Otro elemento es el respeto al parecer ajeno; esto habla de amor y de creer en la otra persona, a pesar de no estar de acuerdo con ella, porque para la persona esta es su verdad.

A la fidelidad se le considera como la garantía de la rectitud en las relaciones de pareja, familiares e interpersonales. Es básicamente indispensable para lograr la intimidad personal y la convivencia social.

El respeto, que es el derecho de pensar libremente y expresar las ideas; el pluralismo, que tiene como base una tolerancia; el dialogo, para lograr una relación de pareja y familia más abierta y pluralista: el servicio, que significa “ser” para los dos; y la igualdad, autodeterminación frente a todos los muros creados por la injusticia (Rage, 1996).

Amor.

El amor juega un papel primordial ya que es un motor de atracción; el amor de pareja es un estado de ánimo fundamental para la existencia humana, lo necesitamos para sobrevivir, lo perseguimos por placer, los buscamos para darle significado, propósito, finalidad o razón de ser a nuestra vida diaria. Desafortunadamente el joven adulto que piensa en la elección de pareja no se ha tomado con frecuencia el tiempo necesario para tener una definición razonable del amor y mucho para valorar lo que el amor significa para ellos como individuos (Casado, 1991, Rojas, 1994; Rage, 1996).

Amar no es simplemente un sentimiento, que es por definición perecedero, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, la relación mas completa y noble que incluye lo mejor de las demás relaciones (respeto, admiración, amistad e intimidad).

El amor implica, entre otras cosas, imaginación e idealización; viven en un estado de éxtasis, encantamiento, ensueño, esperanza y anhelo por la persona amada; pero también experimentan ansiedad, miedo de no ser correspondidos, aprehensión y tormento porque en ningún otro momento nos encontramos tan vulnerables e indefensos contra el sufrimiento como cuando estamos enamorados (Scharff y Scharff, 1991).

Aunque se nace con la capacidad de amar, la disposición hacia el amor se adquiere, se aprende y se desarrolla con la práctica y con el tiempo. El amor es selectivo y requiere que entendamos, conozcamos y nos intereseamos de verdad por el ser amado y por su mundo. Sólo cuando aceptamos que cada pareja es única, diferente e individual, que está ahí, fuera de nosotros, y la conocemos y comprendemos, podemos ubicarnos genuinamente con amor y comprensión en su lugar.

Según Rage (1996) existen tres tipos de amor. El amor romántico, tiene sus raíces culturales en el pasado, pero sobrevive en la actualidad a través de innumerables cuentos de hadas, narrados en incontables formas que son transmitidas por generaciones y que los medios masivos de comunicación han recogido, adaptado y explotado a través del cine, la televisión, revistas y novelas; es la búsqueda del compañero ideal, personificando las perfecciones y los atributos divinos.

El amor maduro, se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él; es a través del cual la persona da sin recibir y comprende cuatro elementos básicos: a) la preocupación activa por la vida y el desarrollo de aquel a quién amamos; b) responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psíquicas del otro; c) respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal como es, de reconocer su individualidad particular; y d) conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

Y el amor profano o falsificado, puede reconocerse cuando la relación es degradante, explotadora, posesiva, violenta, antisocial e irresponsable.

El amor supone aprender a dar y recibir amor, y que las necesidades del otro deben ser por lo menos tan importantes como las propias. Una relación de amor sólo puede conseguirse si hay elección libre por parte de los dos (Rojas, 1994).

2.3 Tipos de parejas

La relación de pareja es un intercambio permanente de emociones, pensamientos, proyectos, tiempo, reconocimiento, fantasías, recuerdos, cuidados, etc. Como en cualquier intercambio, este puede ser justo y cada persona da y recibe de manera equilibrada o, por el contrario, la balanza puede inclinarse a cada uno de los lados.

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

La pareja al ser la relación interpersonal adulta más profunda, viene a sustituir a la familia de origen.

Los nuevos modelos de relación de pareja se basan en expectativas de igualdad un tanto idealizadas, contiene aspiraciones feministas y una dosis importante de la nueva sensibilidad masculina, como consecuencia, a la pareja de hoy se le exige no sólo ser buenos amigos, compañeros íntimos y cónyuges sexuales, sino la realización personal y profesional de ambos fuera del hogar y la mutua participación en el cuidado y educación de los hijos (Rojas, 1994).

Correl (1981) menciona cinco tipos de parejas que se unen con base a lo que uno espera del otro. En el primer tipo, la persona busca aceptación social, busca un compañero a través del cual pueda aumentar su propio prestigio, el aspecto externo deberá ser “presentable”, la pareja deberá estar dispuesto a admirar al otro y reforzar su prestigio.

En el segundo tipo se aspira a la seguridad y a la protección, espera de su pareja una satisfacción a esa motivación. En el tercer tipo, aspira sobre todas las cosas a la confianza y al contacto interhumano, es el cónyuge ideal ya que se adapta de tal manera al otro que él mismo se siente satisfecho en esa relación y el otro puede confiar en todos los casos en su pareja y su lealtad.

El cuarto tipo está orientado a las normas, y aspira a una pareja que corresponda a sus ideas sobre principios, fidelidad y puntualidad. En el último se aspira a la independencia y a la propia responsabilidad, desea conservar en la pareja la mayor cantidad posible de su independencia, pero también está dispuesto a conceder esa independencia a su pareja.

Por su parte, Rage (1996), menciona siete tipos de relaciones basadas en lo que cada integrante aporta. La *relación nutriente (madre-hijo)*: es donde ella atiende la casa, educa a los hijos, toma las decisiones, compone los aparatos domésticos, distribuye el dinero, planea el futuro, su vida consiste en dedicarse por completo a su marido, hijos y casa; el hombre se siente cómodo, protegido y bien cuidado, trabaja rutinariamente en su empleo, alaba públicamente a su mujer llamándola “mami”.

Relación apoyadora (padre-hija): es una relación de dependencia; el hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano, exitoso y tener control de todas las situaciones; la mujer, en cambio, aparece en su “regazo” aceptando su ayuda y dirección, controla las relaciones exagerando su dependencia y aparente debilidad y se involucra poco sexualmente.

Relación retadora (arpía-buenazo): la mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad; el hombre exagera su expresión de amor y niega su asertividad; en la mujer, la hostilidad y el coraje son utilizadas como defensas respecto a la vulnerabilidad que sienten en el amor.

Relación educativa (amo-sirviente): es la relación entre un hombre “tirano” con una “buena chica”; el esposo es un hombre fuerte y protector que entrena a su débil e inculta esposa; la chica carece de identidad y proyecta su poder hacia el esposo en forma de idolatrado amor.

Relación confrontadora (los halcones): es una relación competitiva, formada por dos personas fuertes, la competencia suple al amor y cada uno de los miembros culpa al otro de sus carencias.

Relación acomodaticia (los palomos): las parejas jóvenes necesitan estar convencidas de que deben gastar el tiempo por agradarse mutuamente; son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad; la paz es más importante que los verdaderos sentimientos.

Relación rítmica: que le permite tanto al hombre como a la mujer rechazar las limitaciones que le han sido impuestas por las instituciones que el ser humano ha creado; cada miembro de la pareja es libre para moverse y ser realmente como es; ambos miembros tienen su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor. Los cónyuges son interdependientes, están en contacto continuo y expresan sus necesidades sin restricciones ni formulismos, son dos personas fuertes que se vuelven más fuertes juntas y se responsabilizan por ello.

Algunas otras formas de pareja, menciona Casado (1991), son: “*Contigo a pesar de...*” en donde la pareja se mantiene a pesar de que uno de los miembros, generalmente el hombre, la vive como una renuncia, puede considerar positiva su relación pero tiene sobre sí la fantasía de que para ello está renunciando a otras posibilidades en su vida.

“*Contigo o nada*”, una o las dos persona, tienen la creencia “no puedo vivir sin ti”, toda su energía está depositada en la otra persona dentro de una relación simbiótica.

“*Contigo todo es maravilloso*”, el elemento primordial es la fantasía, es una pareja que vive en una nube, sin comunicarse realmente ni expresar sus sentimientos, ni sus necesidades. Esta idealización pseudo romántica de la pareja oculta el temor de enfrentarse con el riesgo de que todo no sea tan fácil.

“*Contigo si...*”, esta es una relación condicional donde existe un límite a la relación, al margen del resultado favorable o conflicto de la relación, existe esa limitación que impide profundizarla en muchos casos por el temor grande al compromiso.

“*Contigo de igual a igual (pero yo diré como)*”; parece como si los miembros de la pareja jugaran un partido de tenis uno contra el otro, y por tanto, cada punto de uno es en detrimento de su compañero/a. Y ciertamente están jugando un partido de tenis, sólo que deben de entender que es un partido de dobles y ellos forman pareja, de modo que cada punto conseguido individualmente por uno de los dos, es un punto para la pareja y cada jugada fallada por uno de los dos, es un punto menos para la pareja.

“*Ni contigo, ni sin ti*”; son frecuentes las rupturas seguidas de reconciliaciones cargadas de los mejores propósitos, existe un alto grado de discrepancia y diferencias pero también una cadena invisible que impide una ruptura total.

Estas seis formas de pareja, entre otras muchas, reflejan la complejidad del desarrollo de la relación, la multicausalidad de los conflictos y su interdependencia.

2.4 Etapas de la relación de pareja.

La unión de amor entre dos personas está siempre en proceso dinámico de cambio y a través del tiempo adopta formas diferentes, dependiendo de los motivos que les hayan llevado a unirse, la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución de la relación. En las primeras etapas, casi todas las parejas viven intensamente el amor romántico, la forma más pura de la unión pasional. Con el paso del tiempo suele predominar, el cariño, el afecto, la dependencia mutua y la amistad, a medida que las emociones intensas que acompañan al enamoramiento se van apagando y la pareja desarrolla y refuerza los lazos de ternura, el apego, la confianza, la seguridad, los intereses mutuos y la lealtad.

Shostrom (en Rage, 1996) plantea que la relación de pareja tiene sus etapas, esto es, una secuencia en la relación. El autor habla de cuatro grandes dimensiones: eros, empatía, amistad y ágape.

Dimensión de eros. Es la forma romántica del amor; incluye curiosidad, celos exclusividad, deseos sexuales y carnales. El sexo juega un papel muy importante, el fin es lograr la unión entre el amante y el amado.

Dimensión de la empatía. Comprende una mayor madurez, aparece la empatía y comprende compasión, aprecio y tolerancia por la personalidad del otro. Esta relación tiene lugar en donde hay individuos que se respetan.

Dimensión de la amistad. Se busca incrementar los intereses comunes, con más tiempo para realizar actividades juntos. Se pretende profundizar en la identidad de cada uno, mientras se mantiene la intimidad; esto supone la búsqueda activa de nuevos intereses con los cuales los dos puedan comprometerse.

Dimensión de ágape. Es un amor que no requiere motivación, no busca para sí mismo sino que es sanamente altruista; busca llenar el vacío del otro más que el de uno mismo. Es un amor que ayuda, alimenta y es propio de las personas maduras, acepta y alienta los intereses de cada uno, es una relación cooperativa.

Freidberg (1982) menciona otras etapas:

El joven adulto. El joven adulto en condiciones de formar una pareja satisfactoria tiene que haber logrado superar una de las etapas del desarrollo individual más difíciles, la

adolescencia, en la que tiene que cortar las ligas emocionales con sus padres de manera que pueda establecer una identidad individual independiente asimilando algunos de los valores de éstos y rechazando otros. Esta identidad separada de su núcleo familiar le permitirá asumir su vida futura en forma responsable y relacionarse íntimamente con una persona ajena a su familia con sus características propias y no como compensación a sus carencias en el desarrollo.

La pareja en formación y matrimonio. La formación de la pareja es una de las transiciones más complejas y difíciles; es usualmente vista, sin embargo, por las personas como una transición al gozo y al placer sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades. La etapa de formación de la pareja requiere de la resolución de tres tareas fundamentales: a) preparación personal para asumir el rol de esposo/a; b) separarse o cuando menos modificar la liga con relaciones cercanas que interfieren con el compromiso requerido para la formación de pareja; y c) acomodo a los patrones de gratificación e interacción marital. Estos a su vez llevan a la pareja a desarrollar satisfactoriamente las tareas necesarias para la formación de la pareja, ajuste sexual, sistema de comunicación, patrón de relaciones con familiares, patrón de relaciones con amistades, patrón de trabajo y diversiones y patrón de toma de decisiones.

La pareja con hijos pequeños. Hay una modificación substancial de los roles y las tareas a desarrollar con su pareja. Ahora forma un nuevo subsistema parental y parte de sus funciones consiste en el establecimiento de una relación con sus hijos sin perder su relación de pareja. La decisión de tener hijos y la motivación para la misma es crucial en la pareja. En el caso ideal, la pareja debe tener hijos para satisfacer necesidades paternas, estando sus necesidades afectivas como pareja resultas satisfactoriamente y al mismo tiempo, habiendo suficiente espacio emocional para ser llenado por éstos. Al nacimiento del hijo la pareja tiene que adaptarse a una realidad diferente sin interferir en su relación.

La pareja con adolescentes. La estabilidad se pone a prueba, ya que una de las características de los adolescentes es el reto a los valores establecidos de sus padres y de la sociedad en general. Esta etapa brinda una oportunidad de enriquecimiento de experiencias y cuando hay un grado satisfactorio de comunicación en la pareja, ésta puede ser un gran apoyo para el proceso de cambio en el joven.

Los padres con hijos en estas etapas sufren un proceso semejante en el que empieza a concebirse en forma distinta ahora que sus funciones parentales empiezan a disminuir y requieren de actividades o intereses que las substituyan.

Salida de los hijos del hogar. Puede ser fuente de problemas o de enriquecimiento. Se da una desestabilización que es asimilada por otros intereses y actividades.

Los cambios en la pareja para asimilar esta etapa son fundamentales ya que éstos facilitan o dificultan la salida de los hijos en la medida que sean satisfactoriamente logrados o no. Fundamentalmente, éstos involucran una inversión de la energía de las funciones parentales en su propia relación como pareja o en su desarrollo individual que le permite dedicarse a actividades que usualmente han quedado postergadas por las obligaciones de la paternidad.

Los últimos años de vida de la pareja. Se presenta un nuevo reto funcional que puede estar lleno de tensiones debidas a cambios en el estilo de vida por imposibilidades físicas, laborales, enfermedades, viudez, etc. Puede presentarse una baja de autoestima.

El enfrentamiento a la muerte del otro y la propia es un tema importante que frecuentemente es evitado, aunque permea las comunicaciones cotidianas de las personas en esta etapa. El manejo de la vejez tiene connotaciones culturales importantes y debido al ritmo de cambio y avance tecnológico, han quedado relegados a un papel periférico en nuestra cultura.

2.5 Elementos importantes en la relación de pareja.

En la situación de la elección de pareja, la persona desea por una parte el complemento de su propia existencia y por otra que el compañero confirme sus expectativas. La raíz de la necesidad de complemento de la persona, es la vivencia de su propia imperfección; mientras que el punto de partida de la necesidad de confirmación se haya en su motivación fundamental. Sin embargo, tanto la esencia del afán de complemento como la del deseo de confirmación consiste en que no puede llegarse jamás a una satisfacción completa (Correll, 1981).

Debido a esto, y a que, como ya se mencionó, la relación de pareja es un proceso dinámico de interrelación y de intercambio permanente, existen algunos elementos que pueden ayudar a mantener una relación estable.

2.5.1 Comunicación.

La pareja es un proceso duradero, una comunicación permanente con el fin de resolver en común los problemas y encontrar la armonía, teniendo en conciencia de que no es posible una armonía definitiva y estable en este sentido, sino que en el fondo constituye una agregación progresiva de coincidencias armónicas que han de concebirse siempre de nuevo ((Correll, 1981).

Comunicación se refiere a la conducta no verbal tanto como a la conducta verbal, dentro de un contexto social, incluyendo todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado.

Satir (1986) menciona que como seres humanos, sin comunicación no podríamos sobrevivir ya que necesitamos averiguar hechos acerca del mundo, aprendemos a diferenciarnos de los objetos y relacionarnos con ellos. También necesitamos averiguar hechos acerca de otras personas y acerca de la naturaleza de las relaciones. Para recibir esta vital información contamos con dos métodos básicos: pedimos respuestas verbales y también observamos la conducta no verbal.

Tenemos al mismo tiempo, la capacidad de dar información ya que necesitamos lograr que los otros sepan qué está sucediendo dentro de nosotros, es decir, lo que hemos aprendido o lo que creemos saber, lo que esperamos de otros, cómo interpretamos lo que otros hacen, cuál es la conducta que nos agrada y cuál la que nos desagradan, cuáles son nuestras intenciones y cuál es la imagen que otros nos dan de ellos mismos.

La mejor manera de comprender la comunicación permanente necesaria para la pareja es a partir de dos estilos de comunicación opuestos entre sí, la forma de comunicación de la integración, en la cual condescendemos totalmente con el otro y le ayudamos a realizar sus ideas, postergando nuestra opinión.

En la forma de comunicación de la dominación nos atenemos a nuestras propias ideas e intentamos imponerlas a la pareja sin tener en cuenta su opinión.

En la realización concreta de la pareja aparece en primer plano unas veces la primera y otras la segunda forma de comunicación y en ocasiones practicamos también una sutil mezcla de las dos.

2.5.2 Sexualidad

La atracción sexual es un ingrediente fundamental, uno de los factores que hacen que las parejas se mantengan juntas, una expresión de las funciones creativas del amor, una condición necesaria para la estabilidad y continuidad de la pareja (Vallejo-Nagera, 1998).

A lo largo de la historia y de las diversas civilizaciones y culturas, la sexualidad cambia o ha cambiado en lo que se refiere a costumbres y forma de manifestarse. En esta época de nuestra existencia se suele hablar de la sexualidad para casi todas las actividades (Rage, 1996).

Existen algunos factores que influyen en la conducta sexual, ejemplos de éstos son los factores educacionales, que se refiere a la forma en que fuimos tratados por nuestros padres como la preferencia por los juguetes; los culturales principalmente relacionados con la moral y la religión: los psicológicos que incluyen los miedos, preocupaciones y tabúes; y los circunstanciales como enfermedades físicas, fatiga, estrés o depresión (Vallejo-Nagera 1998).

Según Rage (1996) hay tres aspectos útiles en la relación sexual; la compatibilidad sexual en donde con frecuencia se necesita cierto tiempo para establecer una relación sexual que resulte satisfactoria; para disfrutar plenamente del sexo, es necesario que el individuo sea totalmente él mismo, tiene que ser capaz de ser libre y vital en muchos aspectos de la relación mutua; y entre las condiciones que facilitan la compatibilidad, se cuenta la unión íntima de vivir o trabajar juntos, compartir empresas mutuas, apoyado en un sentimiento de estabilidad, conduce más a la adaptación sexual que las relaciones clandestinas.

La pareja, sin embargo, a veces se abrirá abismos y distancias, y será necesario renovar los sentimientos y reafirmar la voluntad de unidad. Cada cual, en su pareja, se mantiene a distancias variables, cada cual según sus necesidades y condición, y también según las necesidades del compañero, avanza o retrocede en un sutil juego de balanceo. Esto depende también del nivel de comunicación y entendimiento que se da en la pareja (López 1983).

El sexo, el amor y el vínculo pueden diferir en calidad y magnitud dentro de una misma relación, de tal forma que todas las parejas en buenas relaciones sexuales gozarán, así mismo, en ciertos momentos de una buena relación total.

El sexo puede cumplir un papel central o secundario dentro de una pareja, y su importancia variar considerablemente en diferentes etapas del ciclo de la pareja, mencionado anteriormente; el objetivo también puede variar, algunas parejas lo usan para aliviar su angustia y tensión aunque lo ideal es que busquen el goce sexual como manifestación de intimidad y apertura en grado máximo (Sager, 1976).

Como sea, se debe trabajar para lograr un clima de permisividad y comprensión en las experiencias sexuales teniendo como meta lograr la armonía como persona y pareja, al mismo tiempo que lograr una comunicación a través de la voluntad personal de compartir un proyecto de vida, lo que tienen y lo que son.

Los vínculos emocionales y el deseo de comprometerse sexualmente con la pareja está íntimamente relacionado con el amor a sí mismo. Se puede decir que se debe dar una sensibilidad proveniente de una atracción e interés por la otra persona, pero también supone un sentido de responsabilidad que tiene por objeto aprender a dar y recibir.

2.5.3 Economía.

El dinero es un sistema simbólico para expresar problemas de valor. Habla de la forma en que valoramos y somos valorados; es medible y se puede hablar de él, más fácilmente que de los sentimientos que acompañan a su empleo. El dinero está asociado al poder y, por tanto, al control (Rage, 1996).

Desafortunadamente, muchas personas calculan su propio valor personal comparando sus ganancias o posesiones con las de los demás. Para mucha gente, la lucha por ganarse la vida es mantenerse solvente o para hacer frente a una competencia económica, representa una de las exigencias principales de la vida.

El área económica es una de las causas más frecuentes de conflicto en la vida de la pareja, al grado que las puede llevar hasta la separación definitiva. Sin embargo, el afrontarlo sin pánico, sin compasión de sí mismo y sin ceder a una conducta defensiva, hostil y de autoengaño, es una de las mayores pruebas de madurez.

Hoy, el mundo laboral, y de las profesiones ya no está bajo el absoluto dominio masculino, ni el hogar es el ámbito exclusivo de la mujer. La imagen familiar tradicional del hombre en el trabajo y la mujer en la casa ha sido relegada a la historia, las realidades sociales y económicas se han encargado de transformarla.

En los últimos años, menciona Rojas (1994), la preeminencia social masculina ha sido paulatinamente invadida por la cultura feminista. Como consecuencia, la mujer ha desafiado al hombre a cambiar su personalidad, y adaptarse a una nueva dinámica de pareja. La metamorfosis de la mujer ha producido irremediables cambios de ajuste en el varón y, en gran medida, le ha impulsado a tornarse en un ser más abierto y cariñoso. El movimiento feminista ha sido, en definitiva, un agente de evolución para ambos sexos, y mientras las mujeres se están liberando de los estereotipos del pasado, los hombres tratan de deshacerse de aquella imagen varonil trasnochada, severa y difícil de soportar.

Debido a la transformación social y económica, en muchos de los casos ambos tienen que trabajar para enfrentar este tipo de problemas. Esto significa que se dan situaciones contradictorias para ambos cónyuges:

- a) El esposo tiene que comprometerse, además de su rol tradicional, en una persona activa dentro del hogar, con los hijos, con la esposa; la mujer tendrá que duplicar su esfuerzo como esposa, madre y profesionista o trabajadora para ayudar a los gastos y enfrentar los conflictos de sus distintos roles.
- b) Tiene sus ventajas el comprometerse juntos a lograr que la pareja salga adelante en sus planes, pero con un compromiso activo e integral de ambos. No compiten, cooperan en cuanto a lograr alguna seguridad mediante la adquisición de bienes.
- c) Nadie niega la importancia que tiene el dinero en la vida de la pareja, especialmente en una sociedad en constante inflación como lo es la nuestra. Sin embargo, la importancia que tiene este aspecto es el lugar que se le da en la escala de valores.

2.5.4 Solución de problemas.

Se define el problema como lo que surge siempre que se bloquea una vía hacia una meta deseada. Cada solución de problemas exige que se produzcan ideas originales y nuevas, y podría derivarse del discernimiento.

Como se mencionó en el capítulo anterior la solución de problemas se puede aplicar a un sinnúmero de éstos, e implica un análisis donde nuestras actitudes, intereses, emociones y percepciones pueden contribuir a la búsqueda de soluciones o estorbarla.

Dentro de la pareja, la comunicación positiva en la solución de problemas no está fijada desde el principio, sino que se elabora en común, no imponiendo un miembro su

opinión en forma dominante y obligando al otro a condescender, sino llegando a un compromiso o tomando una decisión que acepten ambos miembros a través de una mezcla sutil de formas de comportamiento integradoras y dominantes (Correll, 1981).

CAPITULO III

EVALUACIONES EN RELACIONES DE PAREJA

Dentro del área de la psicología, es importante evaluar con un sinnúmero de fines, por ejemplo llegar a dar un diagnóstico y recomendar un tratamiento, orientar en una selección de carreras, seleccionar para elegir al candidato más idóneo para algún puesto, valorar alguna intervención, etc.

Cualquiera que sea el objetivo o el contexto de evaluación, han de ser aplicados una serie de dispositivos de medida o análisis para basar los juicios emitidos, por ello la importancia de las técnicas a utilizar durante el proceso evaluativo es grande.

En los últimos veinte años se ha producido una ampliación en los objetos de evaluación psicológica.

3.1 Breve reseña histórica de la evaluación

La evaluación psicológica como subdisciplina de la psicología, transcurre históricamente en paralelo a ella.

3.1.1 Constitución

Tres son los autores que comparten la paternidad de la constitución de la evaluación psicológica.

Francis Galton, padre de la psicología diferencial, cuyo objetivo básico fue la descripción y medición de las características humanas. A él se debió el que pudiera llevarse a cabo una primera rudimentaria evaluación psicológica, ya que en 1884, creó un laboratorio antropométrico en Londres, donde cualquier persona, por poco dinero, podía conseguir evaluaciones sensoriales, perceptivas y motoras (Fernández-Ballesteros, 1999; Phares, 1996).

McKeen Cattel a quién se le debe una serie de pruebas psicológicas para la medida de la presión dinamométrica, la velocidad de rotación del brazo, la habilidad para recibir estimulación en la palma de la mano, la memoria para las letras, etc. En 1890 acuñó el término “test mental”; el objetivo de tales pruebas lo caracterizó en la determinación del rango, exactitud y naturaleza de las facultades, sus conexiones, así como sus

perturbaciones. Es también el primero que plantea baterías de pruebas para la evaluación psicológica, mantiene como objetivo prioritario el estudio de las ejecuciones de los sujetos en diversas tareas (Fernández-Ballesteros, 1999, Phares, 1996).

Alfred Binet propone el método de lo que serán los tests mentales, con tales pruebas se integrará el estudio de la memoria, las imágenes mentales, la imaginación, la atención, la comprensión, la sugestibilidad, los sentimientos estéticos y morales y hasta la fuerza de voluntad. Plantea tres tipos de requisitos que éstas pruebas deben reunir: formadas por tareas sencillas, que en su aplicación se invierta poco tiempo, que sean independientes del examinador y que los resultados obtenidos puedan ser contrastados por otros observadores. Es el primer autor que emite un concepto claro de diagnóstico psicológico, así compara tres tipos de métodos complementarios en el estudio diferencial del niño normal y retrasado, el examen médico, el examen escolar y el diagnóstico psicológico que dará lugar al primer test de medida de la inteligencia (Fernández-Ballesteros, 1999).

3.1.2 Desarrollo

Fernández-Ballesteros (1999) plantea los desarrollos de la evaluación psicológica acontecidos desde 1910 a 1970 en forma de listado cronológico, argumentando que los criterios en la elección de éstos, son dos: conceptuales y tecnológicos. Se refiere a aquellas fechas, autores y obras que produjeron bien un desarrollo conceptual (en el sentido de introducir nuevas vías de análisis de las cuestiones evaluativas) o bien a nuevos desarrollos tecnológicos (en el sentido de innovadores procedimientos de evaluación y medida).

1910 Kent y Rosanoff establecen una incipiente validación del “Test de asociación de palabras” de Jung.

1915 Aparece el “Test de Laberintos” de Porteus, con el que se pretende la evaluación de las capacidades mentales libres de influencias culturales.

1916 Primera adaptación norteamericana de las escalas de Binet que adopta el nombre de “Escala de Stanford-Binet para la medida de la inteligencia”.

1914-1918 Woodworth construye el primer test colectivo de medida de ajuste personal, el Personal Data Sheet; y Yorkes (con base en Otis) los test de inteligencia Army Alpha y Army Beta que se aplican a miles de soldados durante la Primera Guerra Mundial.

1919 Gesell edita la primera “Escala de desarrollo” para la evaluación de las primeras edades del niño.

1921 Roscharch publica su Psychodiagnostik, en el que se presenta su técnica de evaluación de la personalidad mediante la interpretación de manchas de tinta.

1926 Hartshorne y May realizan la primera crítica de los rasgos y tests de personalidad a través de sus estudios sobre la honestidad.

1926 Goodnough edita el “Test de dibujo de la figura humana” en el cual supone el primer antecedente de las técnicas de dibujo de la evaluación psicológica.

1934 Jacob L. Moreno publica su obra Who Shall Survive, en la que sienta las bases de los test sociométricos y situacionales.

1935 Von Lennep publica la primera técnica temática proyectiva, su “Test de cuatro cuadros”

1935 Vygotsky formula el concepto de “zona de desarrollo próximo” antecedente de la importancia de la evaluación de estrategias cognitivas frente a productos intelectuales.

1936 Se publica la primera escala de medida del desarrollo social, la Vineland Social Maturity Scale de Doll.

1938 Murray presenta, junto su teoría de la personalidad (elaborada con Morgan), la técnica proyectiva “Test de Apercepción Temática” (TAT). La importancia de éste hecho reside no sólo en la elaboración de una nueva técnica proyectiva de relato, sino, también, en que mediante ésta técnica se propone la evaluación de las interacciones ambiente-conducta.

1939 David Wechsler publica la primera edición de su “Medida de la Inteligencia del Adulto”.

1942 Hathaway y Mckinley presentan el primer inventario clínico de evaluación de entidades nosológicas psiquiátricas, el Minnesota Multiphasic Personality Inventory.

1947 Halstead con su Basic and Intelligence y Luria con su restauración de las funciones tras una lesión cerebral sientan las bases de la evaluación neuropsicológica.

1950 Shapiro en la Reunión Anual de la Sociedad Británica de Psicología presentó el trabajo “un enfoque experimental al diagnóstico mediante tests psicológicos”, en el que se sientan las bases para una evaluación experimental, siendo también un importante antecedente de la evaluación conductual.

1950 Tyler, en su *Basic Principal in Currículum and Instruction*, sienta las bases para la valoración de programas e intervenciones.

1957 Edwards presenta sus trabajos sobre la “deseabilidad social” a través de los cuales se va a poner de manifiesto la importancia de los “estilos y sesgos de respuesta” en los cuestionarios de personalidad.

1957 Cronbach y Gleser publican *Psychological Test and Personnel Decisión*, donde se propone aplicar una teoría formalizada en el proceso de evaluación.

1963 Staats publica su *Complex Human Behavior*, donde se sientan las bases para su evaluación conductual integradora.

1965 Kanfer y Saslow, con la publicación de su trabajo *Behavioral Análisis*, desarrollan un nuevo modelo de evaluación conductual.

1967 Anastasi, en su trabajo *Psychology, Psychologist and Psychological Testing*, denuncia la enorme separación entre la evaluación psicológica y la psicología.

1972 Feustein edita su *The Dinamic Assessment of Retarded Performers*, que supone el inicio de un modelo cognitivo en la evaluación de funcionamiento intelectual.

1974 Moes publica *The Social Climate Scales: An Overview*, que representa un consolidado esfuerzo en la evaluación del ambiente.

Es a partir de los años setenta cuando comienza una nueva época en la que van desarrollándose modelos (como el conductual y el cognitivo) y tecnología conectada con la psicología básica, también se extiende el propio objeto de la evaluación, pasando del énfasis del análisis de las características individuales a la evaluación de interacciones personales y, de ahí, a la evaluación del propio ambiente y a la valoración de intervenciones.

De los desarrollos de la Evaluación se plantean cinco modelos fundamentales, los cuales, partiendo de distintos objetivos de evaluación y ambientes de aplicación, van a dar lugar a concretos procedimientos y formas de hacer evaluación.

3.2 Modelos de Evaluación Psicológica

Cinco han sido los principales modelos, según Fernández Ballesteros (1999), que han servido de base a la evaluación: el de atributo, el dinámico, el médico, el conductual y el cognitivo.

El modelo de atributo supone que la conducta está en función de variables personales y organísmicas, tales variables no pueden ser evaluadas directamente, es menester tener indicación de ellas por medio de las manifestaciones externas de los sujetos, las relaciones entre unas y otras se establecen por medio de técnicas correlacionales. Se analizan variables intrapsíquicas obtenidas mediante procedimientos empíricos, factoriales o racionales, las cuales se supone están presentes en todos los sujetos; mediante el análisis de éstos rasgos, dimensiones o factores se pretende un análisis molecular y objetivo de la personalidad del sujeto. Utiliza el método hipotético-deductivo, emplea fundamentalmente tests y técnicas en la recogida de información, es decir, emplea procedimientos tipificados contruidos mediante criterios racionales, empíricos o factoriales en la medición de rasgos, factores, dimensiones o entidades nosológicas. En éste, se interpreta que las conductas del sujeto son la expresión de la existencia de un atributo subyacente en el sujeto. Como objetivo, pretende predecir la conducta futura del sujeto en ámbitos distintos a los testados y se aplica en orientación escolar y selección en el ámbito de las organizaciones.

El enfoque dinámico es el estudio de la estructura de la personalidad desde una perspectiva molar. Dice que el comportamiento puede ser explicado en base a una serie de construcciones teóricas internas que conforman la estructura de la personalidad, las cuales, junto a una serie de dinamismos internos inconscientes, determinan la conducta, por lo que cualquier manifestación conductual será entendida como una expresión de una condición interna de la persona. Este modelo ha basado sus supuestos teóricos en el método clínico a partir de observaciones cualitativas. Tiene por objetivo pretender explicar la conducta en base a la vida mental inconsciente y ha sido aplicado en situaciones clínicas.

El modelo médico trata de conocer la etiqueta o entidad nosológica aplicable a un determinado sujeto que presenta un trastorno conductual con el supuesto de que éste está condicionado por la etiología de la determinada desviación conductual que se explora y, por ende, va a conllevar el tipo de tratamiento a emplear; explica la conducta disfuncional en base a factores endógenos o internos, es decir, la conducta es una función de condiciones biológicas o personales. Utiliza explícita o implícitamente el método hipotético-deductivo y emplea fundamentalmente los tests y técnicas en la recogida de información, es decir, procedimientos tipificados contruidos mediante criterios racionales, factoriales o empíricos en la medición de rasgos, factores, dimensiones o entidades nosológicas.

Interpreta que las conductas del sujeto son la expresión de la existencia de un atributo subyacente en el sujeto. Tiene por objetivo el diagnóstico en el sentido de que el modelo ha de ser basado en una etiología específica, ayudando éste al pronóstico (o predicción) y a su control; se ha dedicado totalmente a situaciones clínicas.

El modelo conductual introduce variables ambientales en la explicación del comportamiento, pero mientras que en la alternativa radical la conducta (esencialmente motora) se supone una función de condiciones ambientales, el modelo cognitivo-conductual considera que en la explicación de la conducta intervienen tanto factores personales como ambientales y su interacción. En su versión radical emprende el estudio científico del sujeto mediante un análisis molecular y mecanicista de las respuestas manifiestas y los estímulos que las mantienen; en el conductual cognitivo incorpora variables del organismo aceptando variables encubiertas en la explicación de la conducta y considerando al ambiente en su dimensión perceptiva. Se trata de realizar un análisis funcional entre variables ambientales y la conducta mediante técnicas de observación, autoinforme o instrumentos psicofisiológicos, así como un análisis de las variables relevantes funcionalmente relacionadas con esas conductas. Utiliza explícita o implícitamente el método hipotético-deductivo. La conducta del sujeto es entendida como una muestra del comportamiento que se pretende evaluar y se apoya en un supuesto de relación o correlación por el cual lo evaluado se asocia con otras conductas. Pretende la descripción, predicción, explicación y control del comportamiento y es aplicado en todo tipo de ámbitos como escolar, organizacional, clínico y de laboratorio.

En el modelo cognitivo la conducta es explicada a través de una serie de procesos y estructuras internas, la conducta es una función del mundo cognitivo de la persona con especial hincapié en los procesos o estrategias cognitivas que median entre los estímulos y las respuestas o ejecuciones. Emplea explícita o implícitamente el método hipotético-deductivo y utiliza diversas técnicas de indagación que van desde los autoinformes a tareas tipificadas ante las que se registran en el sujeto los aciertos, errores, tiempo de latencia o respuestas fisiológicas concurrentes a la ejecución de dichas tareas. Interpreta que las conductas del sujeto son la expresión de la existencia de un atributo subyacente en él mismo. Su objetivo es tratar de describir el comportamiento y explicarlo con base en

entidades cognitivas y se aplica en situaciones de laboratorio y ámbitos educativos e instruccionales.

A través de todo lo anterior, se puede observar que la evaluación psicológica supone un amplio concepto que hace referencia al análisis científico del comportamiento de un sujeto, o grupo de sujetos, realizado a través de unos procedimientos científicos. En definitiva, durante el proceso de evaluación psicológica se administra una serie de test, técnicas e instrumentos, a través de los cuáles se pretende la cuantificación de los comportamientos, características o propiedades del sujeto (o sujetos) en estudio.

3.3 Elementos necesarios de la Evaluación

La comunidad científica ha procurado establecer normas para la construcción de test y técnicas de medida; se busca que cada técnica de medida presente una serie de requerimientos e informaciones que faculten al usuario a la hora de decidir, con base a sus objetivos de evaluación, qué dispositivos de medida utilizar. (Fernández-Ballesteros, 1999).

3.3.1 Puntuaciones utilizadas

Según Fernández-Ballesteros (1999), las escalas de medida utilizadas en psicología son las nominales, ordinales y de intervalo. La diferencia entre éstas está en función de las operaciones empíricas básicas necesarias para crear la escala y del tipo de transformaciones que dejen invariante la forma de las escalas.

En las escalas nominales la operación empírica básica necesaria para crear la escala es la determinación de igualdad y la transformación que deja invariante la escala, la permutación; utilizamos escalas nominales cuando clasificamos una conducta que ocurre como disfuncional. En la escala ordinal, la operación empírica básica es la determinación del grado de magnitud para poder ordenar las puntuaciones, y la transformación que deja invariante la escala, la isotónica; cuando puntuamos según la frecuencia de una conducta utilizamos ésta escala. La escala de intervalo tiene por operación empírica básica la igualdad de intervalos o de diferencias, y la transformación que deja invariante la escala, la transformación lineal.

En cuanto a las puntuaciones, una puntuación se halla referida a un criterio cuando el marco de referencia en el que hay que interpretarla es un criterio de logros u objetivos a cumplir.

Una puntuación se halla referida a una norma cuando el marco de referencia con el que compararla para que obtenga significado es un grupo, es decir, se obtiene la posición del sujeto evaluada con respecto a un grupo de referencia.

Existen diferentes tipos de interpretaciones referidas a la norma, aunque las más usuales suelen ser las percentiles y las puntuaciones tipificadas o estándar. Las normas de percentil, o simplemente el percentil, nos indican el porcentaje del grupo que sobrepasa al sujeto en cuestión o que obtiene puntuaciones inferiores a éste. Las puntuaciones tipificadas nos indican cuanto se separa el sujeto de la medida del grupo, en función de lo que se separan los demás.

3.3.2 Confiabilidad

Coolican (1994) menciona que los cuestionarios deben producir los mismos resultados cuando se vuelven a aplicar a las mismas personas en momentos distintos (siempre y cuando no les haya sucedido algo significativo entre pruebas)

Es una técnica de medida que se define como la precisión con la que mide. Los instrumentos de medida suelen ser imperfectos, esto es, en ellos existe un componente de error. El estudio de la confiabilidad nos sirve, precisamente, para poder estimar la cuantía de dicho error, si conocemos la confiabilidad de un test podemos averiguar no sólo que es impreciso, sino en que medida lo es y hasta que punto podemos fiarnos de sus resultados.

Fernández-Ballesteros (1999) menciona tres formas de abordar la confiabilidad:

- a) Estabilidad del test, es decir, hasta qué punto se puede esperar que un individuo alcance la misma puntuación en momentos distintos;
- b) Consistencia interna, es decir, en qué medida los elementos que componen una prueba son homogéneos o consistentes entre sí; y
- c) Objetividad de la prueba o fiabilidad interjueces, que corresponde al grado en el cual lo obtenido por un observador es semejante a lo obtenido por otro(s).

3.3.3 Validez

Además de ser consistentes, debemos tener la certeza de que nuestro instrumento de medición mide lo que se supone debe medir. La validez se refiere a la comprobación empírica de que el instrumento utilizado mida la variable que pretende medir (Fernández-Ballesteros, 1999; Coolican, 1996).

La validez suele ser clasificada en tres grupos fundamentales: la validez de contenido, la criterial y la de constructo. La validez de contenido supone la comprobación de que el contenido de la técnica en cuestión comprenda una muestra representativa del universo posible de conductas que se pretende evaluar con ella. La validez criterial establece la medida en la cual el instrumento está asociado a un criterio independiente. Por último, la validez de constructo establece el grado en el cual una técnica mide un determinado rasgo o constructo hipotético.

Fernández-Ballesteros (1999) y Coolican (1994) hacen referencia a que otros autores como Stanley y Campbell en el decenio de 1960 introdujeron los términos de validez interna y externa dividiendo ésta última en validez de población y la validez ecológica.

La validez interna es el grado en que el efecto encontrado en un estudio puede considerarse real y causado por la variable independiente identificada; mientras que la validez externa se refiere al grado en que los resultados de una investigación se pueden generalizar a través de personas, lugares, momentos y otras mediciones de las variables (Coolican, 1994).

3.4 Elaboración de cuestionarios y escalas

Los cuestionarios y escalas de actitudes son instrumentos para la recolección estructurada de información acerca de las personas. Los cuestionarios utilizados en las encuestas suelen ser contruidos para el tema específico de la investigación y tienden a poner a prueba una opinión actual o patrones de conducta. Las escalas de actitudes tienen, por lo general, el propósito de obtener un ciclo de vida un poco más largo y tocar un aspecto más permanente de la personalidad de un individuo.

3.4.1 Cuestionarios

Algunos principios generales de los cuestionarios, según Coolican (1994) y Ray (2000), son: a) Pida la información mínima requerida para el propósito de la investigación; b) Esté seguro de que las preguntas pueden contestarse; c) Asegúrese de que las preguntas se contestarán verazmente; d) Asegúrese de que no se rehusarán a responder las preguntas; e) Hacer las preguntas lo más claro posible para evitar la ambigüedad; f) Establezca un orden adecuado para que el respondiente no se sienta incómodo al responder; y g) Algunas veces contextualizar con el fin de aclarar las preguntas.

Estos autores también se refieren al tipo de preguntas que se elaboran. En el extremo menos estructurado, los cuestionarios de encuestas tienen preguntas abiertas. Sin embargo, la mayoría de los reactivos de los cuestionarios son de opción fija donde se le pide a los respondientes seleccionar una respuesta de entre dos o más opciones.

Las preguntas abiertas tienen varias ventajas: 1) proporcionan información más rica; 2) el respondiente no se siente frustrado por las restricciones impuestas con una respuesta de elección fija; 3) hay menos posibilidad de ambigüedad; y 4) el interrogatorio es más realista. Sin embargo, las respuestas abiertas también son difíciles de codificar o cuantificar, mientras que los reactivos de elección fija hacen las comparaciones numéricas más o menos fáciles, pero el elaborador del cuestionario tiene que ser cuidadoso para formular las preguntas con claridad y sin ambigüedad, de modo tal que el respondiente no dude que respuesta marcar o registrar más de un reactivo, pero si no desea esto, entonces debe evitar cuidadosamente un posible traslapamiento.

3.4.2 Escalas de actitudes

Se parecen a los cuestionarios pero de modo usual no utilizan preguntas. La mayoría emplea afirmaciones con las que el respondiente tiene que estar de acuerdo o en desacuerdo.

Coolican (1994) y Ray (2000) mencionan varios tipos de escalas que a continuación mencionaré.

Intervalos aparentemente iguales (Thurstone, 1931)

Para construir una escala de éste tipo:

1. Produzca una gran cantidad de oraciones, tanto de actitud positiva como negativa hacia un objeto.
2. Haga que un panel de jueces califique cada reactivo en una escala de 1 (sumamente negativo acerca del tema) a 11 (muy positivo respecto al tema). Se pide que utilicen toda la escala y que no agrupen reactivos dentro de unas pocas categorías.
3. Saque el valor medio para cada reactivo, de las calificaciones de todos los jueces.
4. Para mayor confiabilidad, rechace los reactivos que tienen mucha discrepancia.
5. En la escala terminada, un respondiente califica ahora el valor de escala de cada reactivo con el que está de acuerdo.

Tiene como debilidades que los jueces mismos no pueden ser neutrales por completo aunque se les pida ser objetivos y que hay dificultades para elegir los reactivos más discriminativos de entre aquellos con el mismo valor de la escala.

Suma de Rangos (Likert, 1932)

Para construirla:

1. Produzca el mismo número de oraciones favorables y desfavorables hacia un objeto.
2. Pida a los respondientes que indiquen, para cada reactivo, su respuesta a la oración de acuerdo con la siguiente escala:

5	4	3	2	1
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

3. Utilizar los valores de ésta escala como una puntuación para cada respondiente en cada reactivo, de modo que el respondiente califique con un cinco de total acuerdo, un reactivo favorable al objeto de actitud, y califique con uno, un reactivo desfavorable.
4. Sume las puntuaciones para cada reactivo para obtener la puntuación global del respondiente.
5. Lleve a cabo una prueba de análisis de reactivos con el fin de determinar los reactivos más discriminativos; aquellos en los que los calificadores que de manera global califican alto tienden a otorgar valores altos y viceversa.
6. Rechace los reactivos con bajo poder discriminativo, manteniendo un equilibrio de reactivos favorables y desfavorables.

Adaptando a la medición de actitudes, el diferencial semántico produce en apariencia buenos valores de confiabilidad y se correlaciona bien con otras escalas de actitudes, produciendo así, cierta validez concurrente.

Sus debilidades son: los respondientes pueden tener una “tendencia a la respuesta según su posición” en donde de manera habitual marcan el extremo final de la escala sin considerar posibles respuestas más débiles o más fuertes, hay problema de interpretación del punto medio.

3.4.3 Elementos necesarios

En cualquiera que sea el caso, cuestionarios o escalas, la construcción de oraciones debe evitar que la oración sea demasiado compleja, podría ser posible dividir en componentes lógicos; el uso de términos técnicos, se tendrá que encontrar otro término o incluir un preámbulo que explique el término especial; la ambigüedad; los reactivos de doble efecto, es decir, dos preguntas en una; las negaciones, para evitar grupos de respuestas cerca de la mitad de los reactivos en una escala deberían ser positivos hacia el objeto y la otra mitad negativos; lenguaje emotivo, si hay reactivos emotivos en algún grado lo mejor será dejarlos hasta que el respondiente se sienta más relajado con el entrevistador o con la prueba misma; preguntas subjetivas, la mayoría de las pruebas de actitud no contienen preguntas reales, sin embargo si ocurriera trae consigo la implicación de que el respondiente debería decir “sí”; y la invasión de la intimidad, evitar parecer impertinentes.

En cuanto a la organización de reactivos, a menudo cuando se responden cuestionarios ocurre un efecto llamado *tendencia de respuesta de conformidad*, para evitar un error derivado de éste efecto, los reactivos necesitan ser una mezcla imprevisible de oraciones positivas y negativas acerca del objeto de actitud. Es buena idea aclarar que aparecerán reactivos tanto positivos como negativos. Un conjunto de aseveraciones opuestas por completo a lo que piensa el respondiente bien puede hacer surgir fuertes defensas emocionales, sería mejor empezar con oraciones menos extremas. Por último, un factor que implica que los respondientes adivinen lo que se considera como una respuesta aceptable o favorable de manera social y la den con el fin de “verse bien”, lo manejan algunos cuestionarios incluyendo reactivos con los que sólo un ángel estaría de acuerdo o

en desacuerdo; si se contestan demasiados de éstos reactivos de la manera “santa”, los resultados del respondiente se excluyen.

Por último, el número de reactivos necesita ser manejable en términos de tiempo y paciencia del respondiente, pero se deben elegir suficientes reactivos para que la confiabilidad sea buena de manera aceptable.

3.5 Ejemplos de evaluaciones en relaciones de pareja

A continuación se darán algunos, del sinfín que pueden encontrarse, de evaluaciones en las relaciones de pareja.

Cociente de integración dominación

Correl (1981) menciona que el CID o cociente de integración-dominación se calcula por la suma de todas las formas de comportamiento integradoras, es decir, condescendientes, divididas por la suma de todos los comportamientos dominantes, es decir, orientadas a la imposición. Este CID puede ser de 1 cuando las manifestaciones de integración y dominación aparecen equilibradas; superior a 1 cuando hay más connotaciones de integración que de dominación; e inferior a 1 si las dominantes son más frecuentes que dominadoras.

Con éste método, tenemos una medida para comprender cuantitativamente el nivel de comunicación de una pareja. Hay que ver en qué puntos se cede y en qué puntos se permanece dominante. En contenidos que afecten poco y que resulten poco importantes se puede ceder con más facilidad que en los puntos que nos interesan. Lo ideal sería que cada miembro de la pareja cediera cuando se enfrenta a un punto que se sabe es de particular importancia para el otro, imponiéndose sin embargo cuando se trata de algo en lo que el otro está dispuesto a ceder porque ese punto le parece menos importante.

Hay diversos grados de intensidad en la dominación y la integración. Dominación Dc, 3 puntos, cuando hay amenaza con un conflicto, castigo o se sigue al menos un camino claro de colisión; Dn, 2 puntos, hay manifestación dominante pura que no contiene explicación del tipo de motivación específica orientada a la imposición sin amenaza de conflicto o castigo; Dt, 1 punto, es la clase de dominación más adecuada en la pareja y la que encierra más comprensión y tacto para con el otro, el contenido dominante tienen

tendencias a la integración y se relaciona con las expectativas y motivaciones del otro miembro de la pareja.

En la parte integradora It constituye una aprobación ilimitada y espontánea de la opinión y motivación de la pareja y se valora con 2 puntos; In, 1 punto, no constituye una aprobación espontánea, sino limitada en el espacio y el tiempo.

Lo importante es sólo que aparezcan en conjunto más integradoras que dominaciones y que, como consecuencia, el CID sea superior a 1. Si el CID es mayor de 2, significa que valora demasiado poco su propio punto de vista y que ya no es posible la imposición de la propia opinión.

El peligro es muy grande si una pareja alcanza un nivel de CID por debajo de 1, predominan las manifestaciones dominantes y la consecuencia es una actitud de defensa casi mecánica contra la pareja.

Junto al CID verbal, en una comunicación es también muy importante el CID no verbal. La parte no verbal de nuestras manifestaciones apela más al inconsciente del compañero, mientras que con la parte conceptual de nuestras manifestaciones verbales podemos apelar más a la razón. El CID no verbal se compone de formas de expresión mímicas integradoras y dominantes, de actitudes corporales, de la situación anímica y de la intensidad de la voz, y en gran parte de gestos dominantes e integradores.

La aportación consiste en percatarse por qué y de qué manera determinadas formas de comunicación producen en la pareja las correspondientes reacciones. Debemos esforzarnos en tener una actitud positiva hacia la pareja y, sólo entonces, establecer la comunicación.

¿Sabes mantener alta su libido?

Viven juntos, son muy felices y al cabo de un tiempo... el deseo empieza a desaparecer. ¿Los culpables? El aburrimiento, la rutina, la falta de fantasía, etc. Para luchar contra los problemas del libido. ¿Sabes despertar el deseo de tu compañero?

1. Hay muchas formas de juzgar el efecto que produces en tu compañero... ¿Cuándo suele exclamar ¡oh, si!?

 - a) Incluso, cuando sólo lo abrazo
 - b) Cuando hacemos el amor

- c) Durante el orgasmo
2. Elige la frase que mejor ilustra el vigor sexual de tu pareja
 - a) Le falta gasolina
 - b) Siempre queda como un señor en la cama
 - c) Es un auténtico animal sexual
 3. ¿Cuántos orgasmos suele tener él durante una gran sesión de sexo?
 - a) 5 o más
 - b) 1
 - c) 2 o 3
 4. Estrés, cansancio, mal humor... ¿Qué haces frente a éstas situaciones?
 - a) Me siento culpable
 - b) Me voy a un sex shop a comprar un juguete que nos anime
 - c) Alquilo una película erótica
 5. ¿Qué le dices en la cama?
 - a) Cosas picantes y, a veces, fuertes
 - b) Suelo decirle que me encanta o que siga
 - c) Nada, me da pena hablar
 6. Antes de acostarte...
 - a) Friego los trastes de la cena
 - b) Me pongo mis cremas hidratantes
 - c) Me pongo unas gotas de perfume
 7. Has decidido recurrir a alguna ayuda para tener una gran noche de sexo. ¿Cuál eliges?
 - a) Le preparo una cena africana con jengibre y afrodisíacos naturales
 - b) Le compro un complejo vitamínico
 - c) Vamos a probar el Viagra
 8. Para transformarte en una bomba sexual...
 - a) Te arreglas más para llamar su atención
 - b) Recurras a todos tus conocimientos en materia de sexo
 - c) Te vistes para matar y tomas la iniciativa en la cama

9. Te gusta jugar con el a...
- a) Médicos y enfermeras
 - b) Atarle a la cama, vendarle los ojos, etc.
 - c) Me da pena ese tipo de cosas
10. En cuanto a la iniciativa de hacer el amor...
- a) Siempre él, a mí me da pena
 - b) Suele tomarla quien tiene ganas
 - c) La suelo tomar yo, siempre estoy dispuesta

¿Qué consideras importante?

Detente a pensar un momento antes de contestar. En éste momento,

1. ¿Qué consideras que es más importante en tu vida?
- a) Hacer feliz a tu pareja
 - b) Que tu pareja te haga feliz a ti
 - c) Que ambos obtengan de su relación el mismo grado de felicidad
2. ¿Cómo es tu comportamiento en la cama?
- a) Te concentras en dar a tu pareja el máximo de placer, aunque no tengas disfrute alguno
 - b) Procuras que el placer sea de ambos, en iguales proporciones
 - c) Esperas que él satisfaga tus deseos y no te preocupas en demasía por los de él porque sabes que el hombre siempre encuentra placer en el sexo
3. ¿Por qué supones que amas a tu pareja?
- a) Porque responde perfectamente a tu ideal amoroso
 - b) Porque se parece a alguien famoso a quien admiro
 - c) Por ser como es él, sencillamente
4. ¿Cómo manejas los defectos y vicios de tu pareja?
- a) Tratas de sobrellevarlos en lo posible, pero de vez en cuando hablas con él sinceramente y le dices lo que te molesta de su conducta
 - b) Le perdonas absolutamente todo porque lo amas
 - c) Te pasas la vida indicándole sus errores para que los corrija, y consideras eso una expresión de amor

5. ¿Qué piensas de tu amor por tu pareja?
 - a) Que va a durar toda la vida
 - b) Que es un amor intenso y profundo en éstos momentos, pero que tu misma no sabes que sucederá con él en el futuro
 - c) Que ninguna mujer había amado a un hombre tanto como tu amas al tuyo
6. ¿Y qué me dices de cómo te corresponde él?
 - a) La verdad es que los amas tanto, que si él corresponde a tu amor en la misma forma no te importa nada más
 - b) El hecho de que él te ama con la misma intensidad que lo amas tú a él, es un factor fundamental en tus sentimientos hacia él
 - c) Te sabes amada por él pero en el fondo sientes que tu amor por él es más grande que el de él por ti
7. Si la felicidad de tu pareja requiriera un gran sacrificio de tu parte, ¿Cuál sería tu actitud?
 - a) Harías todo lo que fuera necesario, por doloroso que resultara, para hacerlo feliz
 - b) Tratarías a toda costa de evitar el sacrificio y, en el peor de los casos, te negarías a hacerlo
 - c) Buscarías formas de eludir el sacrificio, sin sacrificar la felicidad de él
8. ¿Cómo sueles expresarle tu amor?
 - a) Con caricias y besos la mayor parte del tiempo
 - b) Con detalles románticos muy especiales: cartitas, notas, flores y versos, entre otros
 - c) Diciéndole con frecuencia que lo amas
9. ¿Cuál es tu opinión, en general, del amor?
 - a) Que el amor verdadero es un sentimiento profundo y muy raro que surge cuando menos lo esperas, como te sucedió a ti
 - b) Que es un bello y cursi mito en el que tu no crees
 - c) Que el sentimiento que tu tienes hacia tu pareja es prueba de que el amor verdadero existe.
10. ¿Y cuáles consideras que sean los principales elementos del amor?
 - a) Una combinación de atracción física y espiritual

- b) Una buena química entre dos personas
- c) Una intensa atracción física apoyada por intereses tanto materiales como espirituales compartidos.

Test de comunicación en la pareja

En la relación de pareja la forma de hablar puede ocasionar más de un conflicto o, por el contrario, numerosas satisfacciones. Si quieres saber el estilo de comunicación que empleas en tu relación contesta el siguiente test eligiendo una de las tres opciones de respuesta.

1. Si una tarde quiero ir al cine y mi pareja quiere quedarse en casa
 - a) Intento llegar a un acuerdo buscando una alternativa que nos guste a los dos
 - b) Le llamo aburrida y no me importa provocar una discusión
 - c) Pienso que quedarnos en casa no es una opción tan mala
2. Cuando tenemos una pelea “fuerte”
 - a) Intento acabar pronto la discusión, cediendo u olvidando el problema
 - b) Busco el mejor momento para hablar del problema y afrontarlo
 - c) Elevo mi tono de voz y recorro a todas “mis armas” comunicativas para que mi pareja acepte mis razones
3. Cuando quiero hablar con mi pareja de mis problemas laborales y veo que no muestra interés
 - a) Me acerco a ella haciendo comentarios desagradables sobre su falta de preocupación sobre mí y le exijo que cambie
 - b) No le doy importancia y hablo del tema que le interesa
 - c) Le expreso mi disgusto por no interesarse por mí e insisto en la importancia de que cada uno pueda contar con el otro
4. Si estando con un grupo de amigos, noto que mi pareja no me hace caso
 - a) Le digo cómo me estoy sintiendo y le pido que cambie
 - b) Le muestro mi enfado, insultándola y amenazándola con no volver a salir con ella
 - c) No le doy gran importancia y pienso que no lo hace con mala intención
5. Cuando mi pareja no cumple con algo que me ha prometido

- a) Le digo cómo me he sentido y le pido que cambie su comportamiento para próximas veces
 - b) Con un tono de voz alto y fluido, le digo que no se lo consiento y que no vuelva a repetirlo
 - c) Evito decirle nada porque prefiero que no se enfade
6. Cuando nos vamos de vacaciones juntos y no se responsabiliza de las tareas cotidianas “desagradables” que ambos debemos hacer
- a) Busco el momento adecuado para exponerle el tema y buscar una solución
 - b) Le digo que es un irresponsable, que debería colaborar y acabo discutiendo
 - c) Intento decirle que cambie pero si no se da cuenta, lo dejo pasar
7. Cuando mi pareja me contesta mal sin ninguna razón aparente
- a) Yo le contesto peor y le digo que no vuelva a tratarme así
 - b) Me callo porque pienso “cuando está de mal humor es mejor no hablarle”
 - c) Le digo que estoy dolido y que me gustaría saber que le preocupa
8. Cuando mi pareja lleva una ropa que no me agrada
- a) Me gustaría decirle algo, pero creo que puede ofenderse
 - b) Le expreso sinceramente mi opinión sobre la ropa que viste
 - c) Le digo que tiene muy mal gusto y que debería ponerse otra ropa
9. Cuando mi pareja llega tarde a una cita
- a) Le digo cómo me he sentido y que me gustaría que llegase a la hora acordada
 - b) En tono severo le digo que si no sabe mirar un reloj
 - c) Espero que me diga sus razones, pero si no me las da tampoco se las pregunto
10. Cuando mi pareja no quiere que vaya con una persona que no le cae bien
- a) Escucho sus deseos y opiniones y las acepto, pero me mantengo firme en mi decisión
 - b) Le digo que no es nadie para decidir con quién puedo salir o no
 - c) Comprendo sus deseos y decido no salir

CAPITULO IV

PROPUESTA DE EVALUACIÓN

Como se ha visto a través de los capítulos anteriores, el modelo cognitivo-conductual nos proporciona un marco de referencia muy amplio que puede predecir y solucionar muchos de los fenómenos que se nos presentan en la vida diaria. Y es, a través de la evaluación de éstos fenómenos que podemos llegar a un diagnóstico oportuno, y hasta a establecer un plan a seguir para llegar a solucionar los problemas que puedan presentarse en uno o varios aspectos de la vida cotidiana.

4.1 ¿Por qué evaluar en relaciones de pareja?

La idea de hacer una evaluación que proporcione datos acerca de las relaciones de pareja surge de la creciente necesidad de que las relaciones en ésta área sean lo más funcionales posibles.

Como se ha mencionado, las relaciones de pareja adquieren una gran relevancia en la sociedad debido a que a través de ésta se conforma uno de los más grandes pilares existentes culturalmente, “la familia”. De aquí la importancia que cobra el hecho de que cuando se establece una relación de ésta índole sea de una forma madura y que pueda ser perpetrada a través del tiempo; y que de la misma forma, ésta relación pueda ir evolucionando al grado de que cuando surja la necesidad, éste tipo de relación pueda ser tomada como ejemplo por otros miembros de la sociedad, como los hijos, y fortalecer los vínculos interpersonales entre sus miembros.

Con el paso del tiempo, se ha ido dando poco a poco una reconceptualización de lo que llamamos “pareja”. Hace no muchos años, las personas que se iban a vivir juntas, sin haberse casado, eran rechazadas por el grueso de la sociedad y hasta satanizadas; hoy día, esto se ve de forma cada vez más normal y día a día está siendo más aceptado como una “relación de pareja”. Pero es, precisamente, a través de ésta reconceptualización que muchos de los valores necesarios para que una relación funcione se han dejado de lado, con la idea de que si no funciona la relación presente, entonces se pasa a la que sigue sin tomar en cuenta que algunas veces si no funciona no es porque no existan éstos valores, sino que no los aplicamos de forma adecuada.

En muchos casos, puede existir ese estrecho vínculo emocional entre la pareja que llamamos “amor”, y sin embargo, muchas parejas se separan sintiendo “amor” de cada uno hacia el otro debido a que no pudieron solucionar problemas o establecer una comunicación adecuada entre ellos. Y de aquí surge la pregunta “¿Por qué no crear una evaluación que nos muestre en que área, de los requisitos mínimos necesarios para que funcione una pareja, se está fallando? Y a través de ésta, entonces, establecer un plan a seguir para mejorar dicha área y que la relación de pareja funcione”. Esto suponiendo que exista el mencionado vínculo emocional estrecho y que la pareja no quiera renunciar a él.

Por tanto, el objetivo de ésta tesis es *crear una propuesta de evaluación cognitivo-conductual en relaciones de pareja* que sirva como instrumento de medida sobre las áreas en que la pareja tiene problemas para acoplarse, tomando como áreas principales la comunicación, la sexualidad, la economía y la solución de problemas.

Todo esto, partiendo de la hipótesis de que *si sabemos en qué área la pareja puede presentar dificultades, entonces podremos establecer un plan de trabajo para solucionarlas.*

4.2 Propuesta de evaluación

Lee cuidadosamente las siguientes oraciones, debajo de cada una encontrarás cinco opciones de respuesta, señala con una “X” la que más se acerque a la situación con tu pareja.

Recuerda, debes responder honestamente para saber cómo se encuentra la relación.

1. Presta poca o nula atención cuando hablo acerca de algo que me interesa.

() () () () ()
Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

2. Su forma de comer es desagradable.

() () () () ()
Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

3. Mis aspiraciones sociales y económicas corresponden a las de mi pareja.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
4. Es amable con mis amigos.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
5. Me llama diciéndome donde está.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
6. Estoy insatisfecho en el aspecto sexual.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
7. Propicio que mi pareja pueda ser tal como es sin necesidad de usar fachadas o mascararas.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
8. Me importa el estatus social y económico de mi pareja
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
9. Trabajamos en una superación personal de pareja para crecer y encontrar soluciones a nuestros problemas o dificultades.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
10. Me da miedo su temperamento.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
11. Le gusta comprometerse conmigo en diferentes proyectos.
- | | | | | |
|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| () | () | () | () | () |
| Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |

12. Comprendo y ayudo a mi pareja cuando está deprimida o enojada.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

13. Uso premios y castigos para controlarlo.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

14. Hay apoyo en aspectos prácticos.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

15. Siento satisfacción emocional.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

16. Me ayuda a aclarar y desahogar un conflicto

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

17. La administración del dinero nos crea conflicto.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

18. Dialogo con mi pareja sobre temas importantes en el desarrollo de la relación como interesarme por sus sentimientos, ajuste en las relaciones sexuales, tener tiempo para los dos, confianza mutua, etc.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

19. Me obliga a hacer cosas que no quiero hacer.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

20. Pienso que la ausencia de conflictos y crisis son signos de una buena relación.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

21. Nos ponemos de acuerdo acerca del uso y cuidado de las cosas.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

22. Siento que estoy continuamente creciendo y desarrollándome con mi pareja.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

23 Dejo de cuidar los hábitos personales y aceptación: apariencia física, fumar, comer, limpieza, etc.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

24. Celebra cuando tengo éxito en el trabajo.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

25. Existe un acuerdo sobre la distribución y uso del espacio.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

26. Elogia ante los demás mis aspectos positivos.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

27. Cuando salimos creo que es tacaño con el dinero.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

28. Se rehúsa a tomar decisiones de cosas importantes.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

29. Mi pareja es fuerte y más capaz que yo.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

30. Gastamos de más en nuestras compras.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

31. Se enoja y no dice por qué.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

32. Es honesto y abierto tanto en lo que está de acuerdo y en desacuerdo conmigo.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

33. Dialoga respetuosamente sobre aspectos intelectuales, políticos o filosóficos.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

34. Mi comportamiento es una fuente de comunicación.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

35. Trae al presente experiencias negativas del pasado.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

36. Aprovecho las diferencias individuales para enriquecer nuestra relación.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

37. Cuando estoy molesto con mi pareja hago cosas que le desagradan.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

38. Me da libremente su amor.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

39. Estoy de acuerdo en la distribución del presupuesto.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

40. En nuestra relación se dan influencias de las familias de origen.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

41. Cuando demuestro el afecto a mi pareja con actos cotidianos y detalles como tomarlo de la mano o acariciarlo, me rechaza.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

42. Critico los cambios físicos naturales que se dan en mi pareja.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

43. Compramos cosas innecesarias.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

44. Me pide mi opinión cuando se trata de hacer planes sociales o para salir.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

45. Espero que mi pareja adivine lo que pienso o siento.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

46. Se preocupa por lo que yo siento cuando tenemos relaciones sexuales.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

47. El nivel de gastos planeados corresponde a los ingresos reales de la pareja.

() () () () ()
 Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

48. Tomo una actitud depresiva o triste para llamar su atención.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

49. Cedo sin forcejeo a sus peticiones.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

50. Tendemos a culparnos en lugar de buscar soluciones.

()	()	()	()	()
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

Elegí una evaluación creada como escala de tipo Suma de Rangos de Likert debido al creciente número de publicaciones que podemos encontrar en distintos medios de comunicación escrita masiva (revistas, internet) y que a la gente le parece interesante y hasta entretenido responder. Por otro lado me parece un tipo de escala que abarca el rango completo de respuestas sin tener que cerrarnos a un grupo de respuestas que en ocasiones no responden a la situación del interesado, como en las escalas del tipo Diferencial Semántico o la Escala Acumulativa. Y, finalmente, las respuestas son tomadas con base a frecuencia ya que considero que esto es un buen indicativo de en qué lugar se encuentra la relación de pareja y sobre qué áreas se debe trabajar para mejorar el funcionamiento de ésta.

4.3 Resultados

Como se analizó en el capítulo anterior, el individuo deberá responder de forma ideal, con un “siempre” a las oraciones favorables y un “nunca” a las desfavorables; lo cual debería sumar un total de 30 puntos por área y 150 por el instrumento en general. Cualquier variación considerable a esta puntuación será tomada como indicativo de que en esa área se está presentando un conflicto.

Las puntuaciones se asignaron de la siguiente manera:

Con un 5 al valor referente a “siempre”

Con un 4 al valor referente a “casi siempre”

Con un 3 al valor referente a “algunas veces”

Con un 2 al valor referente a “casi nunca”

Con un 1 al valor referente a “nunca”

Las oraciones 16, 18, 24, 33, y 34 corresponden a el área de comunicación, siendo éstas respuestas favorables al tema, y las respuestas desfavorables de esta misma área son 1, 31, 37, 45 y 48.

Las oraciones favorables en el área de solución de problemas corresponden a los números 9, 11, 32, 36, 44 y las desfavorables son 28, 35, 40, 49, 50.

En cuanto al área de sexualidad las favorables se encuentran indicadas por las oraciones 7, 15, 26, 38, 46 y las desfavorables 6, 19, 23, 41, 42.

En lo referente a la economía las favorables son 3, 21, 25, 39, 47 y las desfavorables 8, 17, 27, 30 y 43.

Finalmente se añadieron 10 oraciones, 5 favorables y 5 desfavorables que evalúan otros aspectos en el funcionamiento normal de la pareja; siendo las oraciones favorables las pertenecientes a los números 4, 5, 12, 14, 22 y las desfavorables 2, 10, 13, 20, 29.

Uno de los problemas, como se vio en el capítulo anterior, que presenta la calificación de este tipo de escala es el correspondiente a como será manejada la respuesta “algunas veces”, asignada con un valor de 3. Aquí, el criterio a emplear, será con base a la tendencia de las respuestas que presentó el individuo en las oraciones correspondientes a la misma área. Por ejemplo si hablamos de que a cada área corresponden 10 oraciones, 5 favorables y 5 desfavorables el sujeto responde en las oraciones favorables con un 4 a la primer oración y un 3, 3, 2, 5 a las subsecuentes, entonces el 3 será tomado como un nivel deficiente debido a la tendencia a responder de esa forma; así mismo si el individuo responde en las oraciones desfavorables con un 1 a la primera y 1, 3, 3, 2 a las siguientes, el 3 será tomado como indicativo de respuestas adecuadas debido a la tendencia eficiente de sus respuestas.

Dicho lo anterior, si observamos con base a las respuestas dadas por los individuos que puede existir un conflicto en uno o varios de los aspectos que se están evaluando entonces podremos establecer un diagnóstico de las áreas problemáticas y crear un plan a seguir para dar solución a éstos.

4.4 Alternativas

Debido a que la evaluación es creada como estudio de caso propongo algunas alternativas que pueden ser utilizadas para obtener más información e investigar a fondo el qué, dónde, cuándo y por qué surge un conflicto en un área determinada.

1° Las mismas oraciones utilizadas en la evaluación pueden ser aplicadas a los individuos a manera de preguntas abiertas y así ahondar en las respuestas de los sujetos.

2° Se pueden crear nuevas preguntas que proporcionen información relevante acerca del tema investigado. En el Anexo 1 se proporcionan algunos ejemplos de preguntas que pueden realizarse.

3° Si se quiere llevar a cabo una investigación a gran escala con el instrumento proporcionado y analizar los datos estadísticamente, se sugieren las pruebas U de Mann-Whitney y la de Rangos con signo de Wilcoxon de datos relacionados o la Suma de Rangos de Wilcoxon no relacionados que manejan datos en el nivel ordinal de medición (Coolican, 1994), debido a que el tipo de escala utilizado arroja resultados a éste nivel.

CONCLUSIONES

El modelo cognitivo-conductual ha servido de marco referencial para el estudio y la evaluación de relaciones de pareja, debido a que combina la comprensión clínica de los terapeutas cognitivos con la tecnología de los terapeutas conductuales abarcando los aspectos observables y aunando algunos elementos no observables, pero no por ello inexistentes, mediacionales de la conducta, ello sin perder la objetividad en el estudio.

Debemos comprender que el buen funcionamiento de la pareja es fundamental, ya que es a partir de ésta que generación tras generación se van aprendiendo tanto los patrones de comportamiento, como las características inherentes a los sujetos.

Por ello, es importante realizar una evaluación en la relación de pareja que nos permita conocer sus dinámicas, tanto como los aspectos en los que puede estar presentando un funcionamiento deficiente, con el fin de mejorar los patrones de comportamiento disfuncionales o inadecuados para llevar a la relación de pareja, si no a un nivel óptimo, por lo menos a un nivel de armonía funcional en el cual se puedan dar interrelaciones maduras y respetuosas que más tarde nos pueden llevar a la formación de una familia estable.

La idea de desarrollar una evaluación cognitivo-conductual en relaciones de pareja surge a raíz de la importancia de lo antes mencionado y además de que pretende ser un instrumento de ayuda en el diagnóstico y oportuna intervención del especialista en la relación de pareja.

Aún queda un arduo camino que recorrer; ésta evaluación, se desarrolló como estudio de caso, no ha sido probada y mucho menos estandarizada, pero al ser creada se puso especial cuidado en los requerimientos mínimos necesarios para la elaboración de la misma.

De igual manera, no fueron abarcados todos los aspectos relacionales a la pareja, pero sí se consideraron la comunicación, la economía, la sexualidad y la solución de problemas como ejes principales, y quizá fundamentales, en un buen funcionamiento, sin dejar de lado algunos otros aspectos generales que, aunque no definidos en una categoría como tal, si fueron tomados en cuenta.

Por tanto, parece una propuesta de evaluación viable a ser aplicada como instrumento de ayuda. También, al percatarme de que no es la verdad absoluta, se ofrecieron una serie de alternativas para la realización de una indagación más profunda. Al ser el objetivo de la evaluación creada indicar únicamente si existe (n) un (os) conflicto (s) las alternativas nos permitirán saber de qué forma y en qué grado puede (n) éste (éstos) estar afectando la relación.

Finalmente, sabemos que las relaciones, tanto como las costumbres de la época, se encuentran en un constante y progresivo cambio, de igual manera las teorías y técnicas utilizadas para su estudio deberán irse desarrollando y modificando de acuerdo a las necesidades de adaptación para no volverse obsoletas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Beck, J. S. (2000) Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización. España: Gedisa
2. Caballo, V. E. (comp.) (1995) Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo XXI
3. Coolican, H. (1994) Métodos de investigación y estadística en psicología. Madrid: El Manual Moderno
4. Casado, L. (1991) La nueva pareja. Barcelona: Kairós
5. Correll, W. (1981) PSICOLOGÍA DE LAS RELACIONES HUMANAS. En la vida profesional y privada. España: Herder
6. Ellis, A. (1999) Una terapia breve, más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotiva-conductual. España: Paidós
7. Ellis, A.; Dryden, W. (1989) Práctica de la terapia racional emotiva. Bilbao: Descleé de Broower
8. Fernández-Ballesteros, R. (1999) Introducción a la evaluación psicológica I. España: Pirámide
9. Freidberg, A. (1982) Un enfoque humanista a la terapia de la pareja.
10. Ford, D. H.; Urban, H. B. (1998) Contemporary Models of Psychotherapy. USA: John Wiley & sons.
11. Gavino, A. (1997) Técnicas de terapia de conducta. España: Martínez-Roca
12. Kazdin, A. E. (1983) Historia de la modificación de la conducta. España: Descleé de Broower
13. Kazdin, A. E. (1996) Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: El Manual Moderno
14. Linn, S. J.; Garske, J. P. (1988) PSICOTERAPIAS CONTEMPORANEAS. Modelos y Métodos. España: Descleé de Broower
15. López Ibor, J. J. (1983) Armonía sexual de la pareja. México: Universo
16. Mahoney, M. J. (1983) COGNICION Y MODIFICACION DE CONDUCTA. México: Trillas
17. Mundo Hogar. <http://www.mundogar.com/ideas/test>

19. Phares, E. J. (1996) Psicología clínica: conceptos, métodos y prácticas. México: El Manual Moderno
20. Raga Atala, E. J. (1996) La pareja: elección, problemática y desarrollo. México: Plaza y Valdés
21. Ray, J.W. (2000) Methods Toward a Science of Behavior and Experience. USA: Wadsworth Thomas Learning
22. Rojas, L. (1994) La pareja rota. Familia, crisis y superación. México: Espasa Hoy
23. Sager, C. J. (1976) Marriage contract and couple therapy. USA: Brunner/Mazel, Inc.
24. Sánchez y Gutiérrez, D. (2000) Terapia familiar, modelos y técnicas. México: Manual Moderno
25. Satir, B. (1986) Psicoterapia familiar conjunta. México: Ediciones Copilco
26. Scharff, D. E.; Scharff, J. S. (1991) Object relations family therapy. London: Jason Aronson Inc.
27. Terra. <http://www.mujer.terra.es/muj/parejaysexo/test>
28. Terra. <http://www.trivias.terra.com.mx/amas/preguntas.asp?>
29. Vallejo-Nagera, J. A. (1998) Guía práctica de psicología. España: Temas de hoy

ANEXOS

ANEXO

A continuación se refieren algunas preguntas que podrían aplicarse de forma alterna si se quisiera ahondar en el tema, como ejemplos de lo que podrían aplicarse.

Cuando mi pareja se comunica conmigo, ¿acepto el mensaje razonablemente?

¿Me comunico de manera clara y directa?

Cuando estoy enojado, ¿provoco un altercado para desahogarme?

Cuando discuto, ¿mis comunicaciones se vuelven altercados destructivos?

¿Suelo usar comentarios sarcásticos?

¿Hay comunicación?

¿Me siento amado por mi pareja?

¿Me siento respetado por mi pareja?

¿Existe un sentimiento de seguridad en la relación?

Cuando surge un conflicto, ¿tendemos a evadirlo o dejarlo para un momento posterior?

¿Pelemos?

Cuando uno hace algo que al otro no le gusta, ¿se crea un conflicto y nos atacamos?

¿Tenemos dificultades para llegar a un acuerdo?

¿Tengo dificultad para que me escuche?

Si hablo de un problema, ¿inmediatamente se molesta?

Aunque platicamos de los problemas que tenemos, ¿volvemos a caer en ellos, nos enojamos y agredimos?

¿Escucha con atención mis problemas?

¿Me aconseja en lugar de escucharme?

¿Responde a mis preguntas con respeto?

¿Se rehúsa a hablar de los problemas que tenemos?

¿Es capaz de hablar de un problema que nos afecta?

¿Habla sobre sentimientos personales?

¿Charla de manera divertida?

¿Es rudo cuando expresa un desacuerdo?

¿No platica sus problemas conmigo?

- ¿Me pregunta sobre mis sentimientos?
- ¿Muestra interés particular en lo que digo?
- ¿Dependo de mi pareja para tomar decisiones importantes?
- ¿Me gusta que mi pareja escoja por los dos?
- ¿Valoro su fuerza y habilidad para ayudar?
- ¿Revisa mis papeles personales?
- ¿No muestra interés en mi trabajo o escuela?
- ¿Me ayuda a resolver un problema que tenía en el trabajo?
- ¿Yo pienso por ambos?
- ¿Respeto su opinión?
- ¿Evito asuntos cuando se que diferimos en ellos?
- ¿Le gusta pelear conmigo?
- ¿Mi pareja me induce a hacer algo que piensa que debo hacer?
- ¿La paz y la tranquilidad son muy importantes para mí?
- ¿Prefiero ceder cuando mi pareja siente algo profundo?
- ¿Yo aprecio las diferencias entre nosotros?
- ¿Tengo la capacidad de ver las cosas como las ve mi pareja?
- ¿Las relaciones interpersonales y de amistad ayudan a integrarnos mejor?
- ¿Nos hacemos buena compañía?
- ¿Tenemos intereses compartidos?
- ¿Lo apoyo en su crecimiento personal?
- ¿Disfrutamos estar juntos?
- Cuando surge un problema, ¿buscamos una solución práctica?
- ¿Tengo que ceder aunque no esté de acuerdo?
- ¿Siento que es impositivo y dominante?
- Siempre que me ataca, ¿yo procuro atacar también?
- ¿Tenemos actividades variadas e interesantes?
- Cuando hago algo, ¿me lo agradece?
- ¿Acepta mis disculpas?
- ¿Respeto mi opinión?
- ¿Se disculpa de sus errores?

¿Es tolerante cuando cometo errores?

¿Critica negativamente lo que hago?

¿Me llama para quejarse de lo que hice?

Las actividades y responsabilidades independientes, ¿no causan conflicto?

¿Es positivo y optimista ante los problemas?

¿Me consulta sobre decisiones importantes?

¿Le gusta mi habilidad de darme a él?

¿Hay espontaneidad en nuestro juego sexual?

¿Tiene actitud de comprensión hacia mi?

¿Deseo la intimidad?

¿Siento atracción física?

¿Elogia mi apariencia?

¿Me manda a hacer las cosas?

¿Critica mi cuerpo?

¿Presta atención a su apariencia física?

Si le pido que me compre algo, ¿lo hace?

¿Le ayudo económicamente?

¿Mi pareja depende de mi para hacerse fuerte en tiempos de necesidad?

¿Sirvo de ayuda para mi pareja y lo protejo?

¿Me gusta darle todo lo que necesita?

¿Busco reconocimiento de mi pareja?

¿Me gusta que mi pareja se recargue en mi para sentir apoyo?

¿Trato de darle la atención que me pide?

¿Trato de calmarle y darle paz cuando está de mal humor?

¿Ayudo a mi pareja a superar aquellos aspectos de su pasado por los cuales se siente mal o avergonzada?

¿Me dice cosas con poca amabilidad?

¿Me dice que me quiere?

¿Dice que mis bromas son estúpidas?

¿Me calma con delicadeza cuando soy poco razonable?

¿Es tolerante?