



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

“Propuesta de un Manual Didáctico dirigido a parejas
para facilitar una comunicación funcional”.

TESIS EMPÍRICA:

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

**ANGUIANO ESPINO SUGUEY TERESA
OVIEDO REYES MARÍA LUISA**

ASESORES: MTRA. **ARACELI SILVERIO CORTES**
MTRA. **MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA**
MTRA. **MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ**



TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO, 2004



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A TI DIOS MÍO:

Por permitirme ser quién soy y vivir plenamente esta experiencia.

A MIS PADRES:

Por su experiencia, apoyo, confianza, cariño y amor.

A ISABEL CRISTINA:

Por tu apoyo incondicional, así como enseñarme lo que es la responsabilidad, tenacidad y esfuerzo. Porque eres una persona valiosa y hermosa, te agradezco lo que me has dado.

A MIS HERMANAS Y CUÑADOS:

Por su apoyo, confianza y experiencias, gracias por colaborar conmigo.

A MIS SOBRINOS Y SOBRINAS:

Por su interés e inquietud de saber lo que hacia.

A SUGUEY:

Por compartir esta grata y sensacional experiencia; con angustias, desvelos, estrés, alegría, compromiso, dedicación, esfuerzo, interés y entusiasmo.

AMIGOS Y AMIGAS:

Por ser parte importante de mi esfuerzo, por dar alicientes motivaciones e interés ante este trabajo, les agradezco su apoyo y amistad.

ARACELI:

Por tu paciencia, tiempo, interés, conocimiento, motivación, compromiso, el cual me permitió que este proyecto sea una realidad.

MARGARITA:

Por tu conocimiento, opinión, experiencia, paciencia y tiempo, así como las aportaciones que compartiste, permitiste que este logro se cumpla.

ANTONIETA:

Por tu profesionalismo, aportación, tiempo y conocimientos.

TERESA OSORIO:

Por ayudarme a concluir una etapa tan importante en mi vida personal y así mismo para mi crecimiento profesional; como es el logro de esta meta.

A todas aquellas personas que hicieron posible con sus experiencias que éste logro tan importante para mí, sea una realidad plena.

¡GRACIAS!

A DIOS:

En especial le dedico este gran logro que ha concluido,
porque me ha dado la fuerza, entrega, paciencia, valor
y entereza, para continuar y terminar esta meta. Gracias.

A MIS PADRES:

Que son la luz de mí existir, que son el modelo a seguir.
Por su lucha y perseverancia, he logrado el gran
sueño anhelado.

CARLILLOS:

Gracias mi amor, por tú apoyo, esmero, aportación,
motivación, entusiasmo y dedicación,
en el desarrollo y culminación
de este proyecto.

A MIS HERMANOS, CUÑADOS Y SOBRINOS:

Por su amor, confianza, ánimo, tiempo y perseverancia.
Gracias. Por estar conmigo en todo momento.

A VICTOR HUGO:

Gracias por tú dedicación, esmero, tiempo,
convivencia, habilidad, emoción y
creatividad en este proyecto.

A LUISILLA:

Gracias por tú amistad, entrega, compañerismo, alegría,
superación, inquietud, interés y cooperación.

FAM. HERNANDEZ VALERIANO:

Agradezco su apoyo, dedicación, atención,
afecto, confianza, convivencia y experiencia.

ARACELI SILVERIO:

Gracias por tu entrega, tiempo, dedicación, esmero,
paciencia, conocimiento y aportación en este proyecto.

MARGARITA y ANTONIETA:

Gracias por su aportación, conocimiento, profesionalismo,
Cuidado y perseverancia en los detalles de este proyecto.

A LUPITA:

Gracias por su motivación, ejemplo, entusiasmo,
aportaciones y consejos en la culminación de este
proyecto.

A TODA LA GENTE:

Que participo para que este proyecto se
hiciera realidad; gracias por sus aportaciones,
experiencias y vivencias de su relación de pareja.

A MIS AMIGOS (AS):

Por ser él estímulo y aliciente para seguir adelante.
Gracias por su ánimo, perseverancia y alegría en este proyecto.

**Gracias a toda la gente que me estima y se alegra por la
culminación de esta meta.**

INDICE

INTRODUCCION	10
CAP.1 LA RELACION DE PAREJA.	
1.1 Antecedentes	15
1.1.1 <i>Época Prehispánica</i>	
1.1.2 <i>Época Colonial.</i>	
1.1.3 <i>Época Independientes</i>	
1.1.4 <i>Época Contemporánea</i>	
1.2 Concepto de Pareja	24
1.3 Etapas de Pareja	27
1.3.1 <i>Atracción</i>	
1.3.2 <i>Incertidumbre</i>	
1.3.3 <i>Exclusividad</i>	
1.3.4 <i>Intimidad</i>	
1.3.5 <i>Compromiso</i>	
1.4 Intereses y Expectativas de la pareja	33
CAP. 2 FACTORES QUE DETERIORAN LA RELACIÓN DE PAREJA	
2.1 Infidelidad	41
2.2 Celos	46
2.3 Insatisfacción	49
2.4 Comunicación Disfuncional	50
2.4.1 <i>Malos Entendidos</i>	
2.4.2 <i>Conflictos o Desacuerdos</i>	
2.5 La distorsión en la comunicación verbal y no verbal	56

CAP. 3 CONCEPTO E IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

3.1 Elementos de la comunicación	64
3.1.1 Emisor y Receptor	
3.1.2 Mensaje	
3.1.3 El canal	
3.2 Concepto de comunicación	72
3.3 Concepto de la comunicación no verbal	78
3.4 Concepto de la comunicación verbal	83
3.4.1 Habilidades para saber escuchar y expresar sentimientos	
3.5 Diferentes estilos de comunicación en los Hombres y Mujeres	87
3.6 Solución de problemas	92

CAP. 4 COMPONENTES BÁSICOS QUE FORTALECEN LA RELACIÓN DE PAREJA.

4.1 Confianza	97
4.2 Empatía	101
4.3 La autoeficacia y la aceptación	107
4.4 El compromiso	115
4.5 Factores negativos e Intervención Terapéutica	122

METODOLOGÍA

129

RESULTADOS

136

CONCLUSIONES

154

BIBLIOGRAFÍA

163

ANEXOS:

1 Encuesta

2 Manual Didáctico

RESUMEN

En el desarrollo de todo ser humano, la relación de pareja es un aspecto importante ya que en ella se presentan una serie de intercambios reforzantes al interactuar con reciprocidad y equidad sus sentimientos, pensamientos y conductas. Las cuales al mantenerlas con armonía y satisfacción generan en cada uno de los miembros seguridad y estabilidad.

Es por esto, que la presente investigación tuvo como objetivo la elaboración de un Manual Didáctico con ejercicios autoreflexivos desde el enfoque Cognitivo Conductual, el cual se realizó con base a las experiencias y opiniones obtenidas en la encuesta, siendo ésta estructurada conforme al marco teórico, con la finalidad de conocer e identificar componentes en la relación de pareja y así proponer habilidades de comunicación, solución de problemas, confianza, empatía, compromiso y aceptación.

Dicha investigación se llevó a cabo a través de un estudio Transeccional Descriptivo, el cual consistió en aplicar un estudio piloto. Se proporcionó la encuesta a 5 personas con la finalidad de identificar las respuestas y así checar si las preguntas estaban estructuradas adecuadamente (entendibles), como no fue así se modificó y se aplicó a otras 5 personas; revisando y corrigiendo ésta, para después aplicar el estudio piloto a las 10 últimas personas, ya que estuvieron dispuestas a contestar y responder de manera confidencial sus opiniones y diferencias en cuanto a su relación y de ahí depurar la encuesta, para que ésta fuera clara. Posteriormente ya reestructurada se aplicaron a 30 hombres y 70 mujeres que tenían más de cinco años de vivir juntos en el área metropolitana, a partir de estas, se obtuvieron una serie de opiniones y experiencias que se retomaron en el manual.

De la información teórica, así como de las encuestas se elaboró el manual didáctico, el cual propone que la relación de pareja mantenga y aumente su convivencia, a través de intercambios reforzantes. Además, de considerar la confianza, la aceptación, el compromiso, así como la comunicación de sus sentimientos y pensamientos, para lograr armonía y satisfacción en su unión.

Con base en las experiencias de los participantes, podemos concluir que durante la convivencia diaria que cada pareja comparte, está determinada por una serie de factores negativos y positivos que influyen en la comunicación verbal y no verbal que se transmiten. Es importante destacar que si cada miembro considerará estos cambios como experiencias positivas, entonces esto les puede proporcionar una serie de posibilidades de crecimiento, tanto en el ámbito personal como de pareja. De ahí el énfasis que se hace en utilizar y fomentar el uso del manual como guía terapéutica que proporcione en las parejas una comunicación funcional y clara, así como el propiciar una convivencia efectiva y armoniosa.

INTRODUCCION

En la actualidad los cambios que se viven en los roles sociales, reflejados en la actitud, comportamientos, sentimientos y pensamientos de los miembros de la pareja, conllevan a la reestructuración de su relación o unión, provocando así ciertos desfases o desequilibrios emotivos que dificultan e impiden el buen funcionamiento y estabilidad de ésta, por lo que; toman como una de las opciones rápidas y necesarias la separación, quizás incomprendida, inesperada, indeseada y dolorosa para ambas partes.

Todo esto se debe a la falta del manejo de habilidades para poder comunicarse eficazmente, debido a que no reconocen o no manejan adecuadamente los componentes básicos, como son la solución de problemas, confianza, empatía, aceptación y la importancia del compromiso en dicha relación; logrando de tal forma el respeto a la individualidad del otro, así como su intimidad, creencias, valores, logros, metas y sueños.

Cabe mencionar que los conflictos o problemas de pareja son manejados en clínicas o centros donde se brinda atención terapéutica individual, conyugal, familiar y/o grupal, con relación a éstos dichas situaciones se han abordado de manera escueta como somera en revistas, enciclopedias, libros y manuales. Sin embargo, en ellos difícilmente se consideran componentes tan contundentes como son la empatía y la aceptación, donde las parejas aprendan o logren guiarse ante ciertos conflictos que se les presenten, logrando de esta forma cierta accesibilidad al cambio y estabilidad en su convivencia.

Asimismo, la comunicación disfuncional, es un tema importante que hay que considerar en la actualidad, ya que se presentan situaciones y circunstancias no favorables de tal manera que pueden influir en la decisión de separarse.

Otras parejas, ni siquiera consideran la alternativa de conocerse e involucrarse para resolver y solucionar sus desacuerdos o malos entendidos; ya que en algunas circunstancias dichas relaciones se ven perdidas e irresolubles. Consideramos que en estos casos generalmente, no se asume la relación con responsabilidad y compromiso.

Por lo que, la separación en las parejas es más común hoy en día debido a los cambios sociales, culturales y tecnológicos, dado que hay menos obstáculos legales, religiosos y desinterés social. En el pasado algunas parejas permanecían juntas “por el bien de los hijos”; Sin embargo, en la actualidad éste no siempre es considerado el camino idóneo puesto que repercute en ellos (Papalia y Olds, 1992, Pallares, 1987).

En 1992 en la Ciudad de México se presentó un incremento considerable de divorcios, ya que recurrieron a éste el 10.75% del total de parejas casadas. En los años posteriores este índice disminuyó, puesto que en 1998 hubo un 3.17% (INEGI,1998).

Por lo que el quehacer del Psicólogo será enfrentar cada vez más los conflictos vinculados directamente con la pareja, ya que tiene una gran repercusión social, cultural y demográfica.

La Terapia Cognitiva Conductual considera aumentar los intercambios reforzantes, así como ayudar a las parejas a clarificar el pensamiento y la comunicación, a fin de evitar desde el principio los malos entendidos. Considerando ante todo que cada uno de los miembros debe asumir la plena responsabilidad de mejorar la relación.

Debido a esto es relevante considerar que la comunicación desde la etapa del noviazgo es una herramienta importante para prevenir en un futuro los conflictos y la ruptura matrimonial.

Dicha Terapia se concentra en el modo en que los integrantes de la pareja se comprenden el uno al otro, así como en la forma en que se comunican. El método cognitivo conductual está previsto para aclarar los malos entendidos, las distorsiones del pensamiento y en la comunicación. Además, la esencia de ésta consiste en investigar, con las parejas en conflicto, las expectativas irreales, las actitudes contraproducentes, las explicaciones negativas e injustificadas y las conclusiones ilógicas.

Al respecto Beck (1998) considera importante facilitar un acuerdo en la pareja a través de una comunicación clara y efectiva, permitiéndoles tratarse de manera funcional y armoniosa.

El objetivo de la intervención es entender que por falta de confianza, respeto, y llegar a olvidar el compromiso que entablaron en la relación, así como no ponerse en el lugar del otro y no aceptar las debilidades, carácter, valores e inquietudes de la pareja, entonces los llevará a un conflicto emocional, a la ruptura, al distanciamiento y a la frustración.

En relación con lo anterior, las parejas pueden superar sus dificultades sí reconocen, que una gran parte de sus decepciones, frustraciones y enojos no se presentan por una incompatibilidad, sino de malos entendidos que provienen de comunicaciones equivocadas e interpretaciones prejuiciosas del comportamiento mutuo.

Sí los miembros adoptan una actitud más receptiva, menos segura en cuanto a la interpretación de los pensamientos al mostrar una actitud empática, comportamientos asertivos con respecto a lo que dicen y hacen sus parejas, entonces es muy probable que se establezca un diálogo, donde se conozcan las explicaciones de ambos, y así aprender a ser más razonables uno con el otro.

La dificultad que se presenta en la relación de pareja se debe a la falta del manejo de habilidades para poder comunicarse eficazmente, ya que cada miembro no reconoce ni pone en práctica éstas, como cuando solucionan problemas, demuestran confianza, empatía, aceptación y asimismo, considerar la importancia que tiene el compromiso en su relación.

Por lo tanto, esta investigación tuvo como objetivo *la realización de un manual didáctico con ejercicios autoreflexivos desde el enfoque cognitivo conductual, para fortalecer en las parejas habilidades de comunicación, solución de problemas, confianza, empatía y aceptación al compromiso, sustentado por un estudio piloto; el cual fue de gran importancia para la elaboración de la encuesta y la aplicación de ésta; con base en la participación de 100 personas (30 hombres y 70 mujeres) se identificaron una serie de elementos respecto a sus experiencias, que dieron pauta para estructurar dicho manual. Cabe mencionar que se tomó en cuenta la información teórica como base para ampliar y justificar los datos obtenidos, como proponer en las parejas el uso de éste.*

Con base en lo anterior el presente trabajo en el primer capítulo hace énfasis en los antecedentes históricos de la pareja, los cuales han ido evolucionando y cambiando sus valores, su manera de percibir la relación; así como el concepto que diversos autores (Rossell, 1990; Munguía, 1994; Zumaya, 1998; Juárez y Moreno, 1995 y Eguiluz, 1997) tienen en cuanto a la definición de pareja, como la importancia de sus etapas, intereses y las expectativas de ésta.

En el segundo capítulo se tratan factores que deterioran la relación como son la infidelidad, los celos, la insatisfacción, la comunicación disfuncional y la distorsión en la comunicación verbal y no verbal; con la finalidad de conocer e identificar que es lo que las parejas hacen y dejan de hacer en su convivencia. Haciendo referencia a diversas investigaciones realizadas por Díaz (1998), Rage (1996); Juárez y Moreno (1995); Beck (1998); Costa y Serrat (1998); Gabriel (2000) y Dominian (1996).

En el tercero, se toman en consideración el concepto e importancia así como los diferentes estilos de la comunicación en la pareja. Por lo tanto, ésta es indispensable en la relación, ya que por medio de la interacción de ambos miembros puede tenerse un intercambio de información sobre sentimientos, temores, percepciones, impresiones, pensamientos, experiencias compartidas y actitudes. Es decir, abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información y la manera en que se utiliza, así como el sentido que éstas le atribuyen a su relación (Fernández y Sanchez,1993).

En el cuarto y último capítulo se mencionan los componentes básicos para fortalecer la relación de pareja como son la confianza, empatía, aceptación y compromiso; dichos componentes son indispensables e importantes para lograr una estabilidad emocional y un equilibrio en ambos. Posteriormente se muestra en la metodología, el tipo de población, el diseño, el lugar, los materiales, así como el desarrollo de la encuesta, la evaluación y análisis de resultados (cualitativamente y cuantitativamente) además del procedimiento y realización del manual. Finalmente se concluye la relevancia de esta indagación y las sugerencias a nuevas aportaciones teóricas. Sin duda el Manual Didáctico es una propuesta que abre brechas a otras investigaciones para la mejora de la relación de pareja.

CAPITULO 1

LA RELACIÓN DE PAREJA

El interés de todo ser humano es vivenciar una relación sólidamente unida, llena de amor y felicidad, así como compartir valores, inquietudes, actitudes, intereses, y expectativas. De ahí, que cada persona al elegir a su pareja, lo hace distinguiéndola entre los demás, como alguien muy especial ante sus ojos, percibiendo así sus emociones y sentimientos. De modo que cuando dos individuos conforman una pareja se da inicio a un proceso de conocimiento e intercambio mutuo debido a que cada uno es único, y por lo tanto diferente del otro que cuenta con su propio aprendizaje e historia personal.

Al reconocer cada pareja sus diferencias y semejanzas les permite desarrollar una relación agradable, llena de compatibilidad y entendimiento entre hombres y mujeres. Generalmente, ellos quieren una comunicación íntima y un amor duradero, y aunque es importante decir que para conseguir ese objetivo, se requieren nuevas habilidades que les permita llevar a cabo una relación diferente a la de sus padres y abuelos (Gray, 1997).

Por lo que es esencial, conocer las condiciones históricas, psicológicas, culturales, sociales y políticas de la pareja, con la finalidad de saber y entender los antecedentes que se han presentado en generaciones pasadas, y así poder comprender la situación actual de la pareja; su construcción, ideologías y emociones.

1.1 Antecedentes

Las relaciones que se dan entre los miembros de la sociedad y en particular de la pareja se caracterizan por las normas que esa misma sociedad, crea en un momento histórico determinado y a su vez por las personalidades de los mismos individuos que las forman (Díaz, 1998).

Es decir, la forma de vida económica, política, sociocultural y psicológica, son los principales moldeadores de las pautas de relación. En el caso particular de México se han dado una serie de etapas que muestran las características particulares reflejadas en la época actual.

1.1.1 Época Prehispánica.

La primer época se distingue principalmente por el significado religioso que se adoptaba en los aspectos sexuales y de pareja, como respuesta a las demandas y necesidades de la sociedad. Durante ésta la pareja se define básicamente como monogámica, aunque la poliandria era practicada entre la clase noble y los guerreros distinguidos.

En la cultura Mixteca alta de los siglos VII al XI, de acuerdo al códice Selden, el rito del matrimonio se representaba por la escena convencional de un hombre y una mujer, que aparecían sentados uno frente al otro, muchas veces sobre una estera (tejido de juncos u otros entrelazados) símbolo del señorío, con el nombre del lugar donde está la sede de su gobierno y además donde se llevaba a cabo la ceremonia.

Los protocolos acostumbrados para llevar a cabo un matrimonio eran las ceremonias de petición, la danza, el baño y el viaje de la novia, las cuales se desarrollaban o se enaltecían en la historia de las reinas y sacerdotisas; mientras que en los demás casos se hacía referencia al rito de sentarse uno frente al otro.

Rossell (1990) menciona que tales rituales debieron de haber tenido una gran relevancia en esta cultura, pues resultaron de tal arraigo, que aún en la época actual se pueden reconocer pervivencias de éstos antiguos ritos, como se pueden ver todavía en las ceremonias de matrimonios que se realizan entre los Mixtecos de Tilantongo, que:

"Cuando deciden casarse, entonces el padre o el padrino del muchacho, (o) algún anciano respetable... inician las gestiones correspondientes con el padre de la muchacha. Si no hay objeción, este fijará la fecha para entrevistarse con el novio - de uno a seis meses - después de la gestión inicial. El día de la cita, antes del amanecer, el novio envía mensajeros con regalos de aguardiente, mezcal y cigarrillos para el presunto suegro... (y) el padre de la muchacha señala un día, dentro de un plazo de varios meses después para anunciar el compromiso" (pág. 3).

El día señalado, los parientes de los novios se reúnen en casa de la muchacha con algún regalo, tras las copas del ceremonial se fija la fecha para la boda - en la iglesia, por supuesto, y con dos o tres años de anticipación, para dar tiempo a los preparativos y para que la pareja se conozca mejor -. Esta es la costumbre indígena (Butterworth, 1990;en Rossell,1990).

En la cultura Mexica se daba mayor importancia a la educación (doméstica) que se impartía en los hogares, donde los varones estaban a cargo del padre, aprendiendo los primeros conocimientos de los oficios; el pescar, el labrar la madera, el sembrar, el partir leña, y el manejar la canoa. Sin embargo, las niñas eran educadas por la madre a través de actividades propias de las mujeres, como moler el maíz, hilar, tejer; preparándolas así, para ser buenas esposas y madres (Blackaller y Guevara, 1970;en Rossell,1990).

La educación familiar de las mujeres terminaba con el casamiento, para esta ocasión los padres adiestraban a los novios sobre sus nuevas obligaciones: a los hombres, trabajar para mantener a la familia; a las mujeres fidelidad, honestidad, el cuidado del hogar y de los hijos.

En la cultura Náhuatl de acuerdo a Díaz (1984; en Díaz, 1998) se fundamentaban las bases de la vida y comportamiento en principios teológicos que dieron forma y fortaleza a la constitución social, ya que consideraban que la pareja masculino (Omicihuatl) y femenino (Ometecutli), lo que engendra y lo que gesta, era la razón de todas las cosas humanas, naturales y divinas. De ahí que la mujer sea la dualidad y complementariedad del hombre y viceversa, de la unión de ambos dependía la vida, la multiplicación, la salud, así como el imprimir un sentido a la vida misma.

En ese entonces la educación estaba basada en un régimen patriarcal de carácter autoritario y de profunda moralidad; desde su más tierna edad los varones eran educados por el padre y las mujeres por la madre estableciéndose así una transmisión específica de valores (López, 1982: en Díaz, 1998).

Munguía (1994) menciona que debido a que en el México prehispánico la sociedad era patriarcal, la mujer no podía ejercer la poliandria, mucho menos se le permitía su participación en el área política o religiosa

Por lo tanto en esta época se consideraban importantes los valores culturales, religiosos, y sociales, así como los roles que la pareja desempeñaría en la unión matrimonial. Aunque algunos de éstos han desaparecido, otros siguen permaneciendo o sufriendo modificaciones; como por ejemplo, la inserción de la mujer en el ámbito laboral y sociopolítico.

1.1.2 Época Colonial.

Posteriormente durante la época Colonial, se distinguieron las costumbres traídas por los españoles, los encargados de cristianizar a la población indígena; dicho movimiento transformó las costumbres prehispánicas permitiendo el surgimiento de una nueva cultura.

Entre otras consecuencias trajo la desintegración y transformación de las relaciones familiares del período prehispánico, surgiendo por tanto una sociedad distinta, integrada por indígenas nativos, mestizos, españoles, criollos y otras mezclas, lo cual provocó poca estabilidad en la estructura familiar y por consiguiente en la misma relación de pareja (Giraud, 1982; Mota y Ponce, 1994: en Munguía, 1994).

Una vez que los matrimonios cayeron en manos del clero español, la clase dominante indígena se vio obligada a aceptar las normas cristianas monogámicas.

El matrimonio así como los conflictos de éste, se sujetaban a la Iglesia, que durante tal período Colonial, registraba, legitimaba, intervenía y regulaba los conflictos prenupciales; éstos últimos se presentaban frecuentemente, ya que los padres debían aprobar la unión matrimonial y cuando no lo hacían usaban la amenaza de desheredar a sus hijos, generalmente se oponían a la unión con personas de diferencias económicas, considerando que si ocurría era algo deshonesto y se les condenaba por la moral del clero español (Seed, 1991; en Munguía, 1994).

Sedd (1991; en Palacios, Ortega y Yoseff, 1998; pág. 70), investigó los archivos parroquiales y/o gubernamentales de “la Nueva España de principios de la Colonia hasta el final del siglo XVIII, enfatizando así las reglas derivadas del Concilio de Trento, las cuales; hacían que la Iglesia protegiera a los hijos contra los deseos de los padres, de manera que si los hijos querían casarse con alguien y los padres no lo consentían, aquéllos podían apelar a la Iglesia para castigar a los padres y cumplieran con sus obligaciones de herencia o de dotes. Por otra parte señala que las razones que aducían los hijos/as para casarse eran que tenían un sentimiento mutuo de afecto”.

Así pues la Iglesia Católica aplicó su poder moralizante, ya que prohibía y/o disolvía uniones que propiciaban relaciones incestuosas, puesto que no eran producto de la voluntad o “libre albedrío” de los contrayentes (Duby, 1984; en Palacios, Ortega y Yosseff, 1998).

Para el siglo XVI la relación hombre-mujer cristalizó una decisión que parece ser la clave que explica la mayor parte de las interacciones dentro de la familia mexicana. La decisión fue que todo el poder quedaría en manos del hombre y todo el amor en manos de la mujer. Es decir, el aspecto crucial hasta nuestros días de la cultura mexicana es el amor, el cual tiene una importante relación con el poder, ya que es resultado de históricas y dramáticas relaciones interpersonales (Díaz Guerrero y Díaz Loving, 1990; en Juárez y Moreno, 1995).

Desde entonces todo parece indicar que el varón obtiene el amor de la mujer a través de una mítica relación de poder y amor. Sí algún poder adquiere la mujer es a través de su conducta amorosa. A medida que los hijos crecen en éste ambiente, experimentan variadas mezclas de poder y amor.

1.1.3 Época Independiente.

El periodo que siguió fue el Independiente, que deviene a las rebeliones populares en contra del régimen español y se ubica a principios del siglo XIX en un poderoso movimiento liberador de carácter nacional, cuyo auge estuvo influenciado por diversos factores socioeconómicos y políticos muy importantes.

Durante éste periodo, las familias se caracterizan por un ambiente anárquico y contradictorio, ya que los de un nivel popular y de sectores medios eran conservadores en su vida familiar y liberales en lo público. En tal momento de la historia de México, es cuando surge la conocida *familia tradicional*, la cual se integra por *el macho mexicano, la mujer abnegada y el niño maltratado*, en cuya relación se enmarca la situación de la mujer en interacción con el hombre, así los valores que se manejan están con relación a la explotación de las mujeres (Díaz, 1998).

1.1.4 Época Contemporánea.

Con el movimiento revolucionario se dio un desequilibrio en la estructura y roles familiares, siendo acentuados por la participación de relaciones con la cultura norteamericana y el inicio de toda una época tecnológica subsecuente, lo cual se reflejo en una formación moral menos cambiante, pero igualmente sujeta a las transformaciones que se suscitan en lo científico, religioso y cultural.

Dentro del periodo Contemporáneo se presentaron modificaciones en el proceso y estructura familiar debido a la industrialización, que hace más vulnerable al núcleo conyugal. Así el cambio en las sociedades industriales, hizo que sucumbiera la familia tradicional y naciera la nuclear; en la cual los apoyos familiares son limitados debido a la desintegración del núcleo conyugal, así como la ausencia de los padres por causa del trabajo.

Es importante mencionar que en la familia los medios de comunicación han influido en los valores tradicionales como por ejemplo en el tiempo para convivir y compartir los momentos entre sus miembros, ya que la mayoría de los padres dan prioridad a divertirse fuera de casa desplazando la interacción con sus hijos.

Con lo antes mencionado, Díaz (1998) manifiesta, que se da la inserción de la mujer en la industria, provocándole así una doble jornada de trabajo, con ello ya no sólo el hombre provee económicamente a la familia. En algunos casos las labores del hogar se tienen que compartir al igual que el cuidado de los hijos, lo cual también provoca que el hombre tenga que hacer actividades que antes no realizaba.

Asimismo, es importante señalar que las nuevas actividades de ambos miembros de la pareja, han generado una falta de tiempo para interactuar. Además, aún siguen existiendo tabúes y normas culturales, familiares, sociales, y religiosas que impiden un cambio en la relación de pareja.

Por lo que actualmente la relación de pareja dista mucho de la sociedad de los años 40's, debido a los cambios significativos en los roles que desempeñan sus miembros. Al respecto, Mota y Ponce (1994; en Miexamen,2002) plantean que los roles tradicionales han empezado a dejar de ser funcionales para las parejas actuales. Las demandas sociales han generado que éstos tengan que modificarse con el fin de solventar las necesidades y problemáticas, con las que se enfrenta y atraviesa cada uno de los integrantes de la pareja.

Bornstein y Bornstein (1992) dicen, que en la sociedad tecnológica e igualitaria de hoy, los miembros de la pareja llevan a la relación, un conjunto elevado de expectativas e ideales. Estas exigencias, asumidas previamente, están basadas en un sentido ingenuo de satisfacción, felicidad y en una creencia no fácilmente extingible de que "el amor lo puede todo" (pág.20).

Actualmente, las parejas piensan que el matrimonio les va a satisfacer todas las necesidades emocionales, físicas, psicológicas y económicas. La pareja adquiere en muchos casos, nociones completamente fantaseadas de romanticismo. Justamente estas expectativas no realistas e idealizadas son las que desencadenan desencanto y decepción en la pareja.

Al respecto, Tenenbaum (1995) afirma que en el momento en que la pareja toma la decisión de vivir juntos, resulta de gran interés establecer la relación y formalizar un contrato emocional y social. En efecto, una simple y vaga esperanza no será capaz de protegerlos por mucho tiempo de una cotidiana multitud de rutinas y silencios; del mismo modo que la idea de un contrato para siempre supone una ilusión, y todos los siguientes días desentonan de los del comienzo, debido a que ya no hay nada en común, sencillamente porque "la pareja no es ya en todo momento, el uno para el otro".

Cabe decir que el trabajo, la familia, los amigos y/o los problemas económicos, culturales y sociales constituyen diversos elementos de sustento, tanto más difíciles de asumir cuando la relación haya sido menos "ajustada". Ante esto la luna de miel tiene un final y la transformación es en ocasiones penosa: así, las parejas modernas unidas por *la sola idea del amor que se profesan*, colocan en el compañero una carga exorbitante de expectativas ("Eres mi amor, mi cómplice, mi todo") fundamentándose así en bases por demás idealistas.

Por lo tanto sí el ideal romántico es la base inicial en la mayoría de las parejas; entonces la decepción, el desencanto y el divorcio podrían ser las consecuencias inmediatas. Debido a que ponen muy en alto sus expectativas con respecto al otro. Además cuando no logran conocerse ni tratarse con tiempo, sus intereses como sus deseos no se hacen explícitos, por lo que se decepcionan ante esto, negando y rechazando éste compromiso. Aunque cabe decir que en otras relaciones, este amor crece con satisfacción mutua y se fortalece conjuntamente con entrega considerando en ésta los componentes básicos de la relación, si logran conocer y aceptar sus diferencias.

La Terapia Cognitiva Conductual está destinada a ayudar a las parejas a hacer precisamente eso: clarificar el pensamiento y la comunicación a fin de evitar desde el principio los malentendidos. Considerando ante todo que cada uno de los miembros debe de asumir la plena responsabilidad de mejorar la relación (Beck, 1998).

De esta forma, es relevante conocer el concepto que diversos autores consideran acerca de lo que es la pareja en la actualidad, así como las etapas y la problemática por la cual atraviesa ésta.

1.2 Concepto de pareja

El hecho de que la mayoría de los seres humanos deseemos una relación sincera y profunda nos permite valorar y reconocer las ventajas que tiene la vida en pareja; ya que cuando una persona se enamora la invaden aunque no quiera los pensamientos sobre el ser querido, siente una intensa necesidad de tener a la otra persona en exclusiva y se experimenta un estado de éxtasis y un anhelo de esa situación de enamoramiento (Dominian, 1996).

La gente se enamora de el amor, en consecuencia el lazo afectivo simboliza el amor desde el principio, o se produce después del deslumbramiento, y está relacionado con un sentimiento de compatibilidad, con experiencias sexuales placenteras, con objetos compartidos y con un gran compromiso.

Por lo que, Bueno (1985), Master y Jhonson (1978), Navarro (1986) y Munguía (1994; en Díaz, 1998), definen a la pareja como una elección de alguien, en la cual se puede desarrollar con la otra persona acciones de compañía, entendimiento, prestigio, recreación, desarrollo individual, exploración mutua de valores, aspiraciones, intereses, compañerismo y amor.

Jacobson (1979: en Díaz, 1998; Costa y Serrat,1998) dice que la pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, en donde la conducta de cada uno de los miembros de esta tiene efectos mutuamente controladores sobre la conducta del otro. Este control ocurre por la presencia o ausencia de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o aversivas. Se establece un proceso de influencia y control mutuo, ambos miembros actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso recíproco de conductas y consecuencias.

Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros de la pareja, y por lo tanto sus valores gratificantes o aversivos, dependerán de las valoraciones cognitivas respectivas de cada miembro y de la percepción relativa de los mismos en función de la existencia o no de alternativas. También el contexto socio cultural introduce matices en el desarrollo del bienestar o deterioro de la relación (Costa y Serrat, 1998).

A su vez en la dinámica de la relación, es donde se encuentra la raíz del amor, término que describe un intercambio complejo de conductas gratificantes, tanto en sus dimensiones motoras, cognitivas y emocionales. Una pareja puede sentirse enamorada cuando el intercambio de conductas se establece entre ambos si es reforzante y gratificante en algún nivel.

La pareja al establecer el compromiso de unión y apoyo, para su mutuo desarrollo y superación en sus diferentes actividades, puede decidir casarse o no. Tal relación es la fuente principal de comportamientos sociales, involucrando así valores morales e ideológicos. Su finalidad es crecer y evolucionar en una interacción satisfactoria, armoniosa, empática, con la capacidad y habilidad para solucionar sus desavenencias.

Al aceptar esto, podemos entender que la relación humana no se separa de lo que es amistad y compromiso. Ya que al estar enamorado se tiende a ver en la pareja toda clase de cualidades positivas (sensibilidad, equidad, amabilidad, lealtad, confianza, consideración, comprensión, generosidad, respeto, receptividad, sensatez y responsabilidad), que no están presentes o lo están en un grado menor de lo que ellos se imaginan. Por ejemplo, en las relaciones afortunadas se desarrolla en forma creciente esas cualidades a medida que madura ésta y maduran ellos como individuos (Beck, 1988; en Beck, 1998).

Al respecto, Zumaya (1998) define a la pareja como aquella donde el sentimiento y compromiso de pertenencia mutua se traducen en el deseo de compartir e intercambiar experiencias, sobre todo emocionales y sexuales de manera exclusiva y permanente.

Además Juárez y Moreno (1995) dicen que la vida en pareja evoca la plena realización del ser humano, esperando que la vida conjunta se enriquezca con todo aquello que pueda brindar amor (atención, satisfacción, pertenencia, sentirse necesario, hijos, nivel social y bienes materiales).

Asimismo, Esteva (1992; en Díaz, 1998) menciona que la pareja irá cobrando sentido sólo con la participación de ambos miembros así como, el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo.

Por su parte Eguiluz (1997) enfatiza que la acción de aceptación del otro en la convivencia define el dominio de acciones del amor. Donde éste “no es ciego, sino visionario. Uno ve al otro, solamente en la medida en que uno no lo exige, en la medida en que le permite ser, y solamente es, en la medida en que yo soy con el otro y el otro conmigo, de modo que podemos generar juntos un espacio de convivencia” (pág.70).

Por lo tanto concluimos que el concepto de pareja *es la unión de dos personas que desean relacionarse empáticamente, convivir, interactuar, conocerse y crecer a través de expectativas, necesidades y vivencias.*

1.3 Etapas de pareja

Por lo tanto, es importante destacar las diversas etapas de desarrollo por las cuales la pareja logra su satisfacción y estabilidad.

1.3.1 Atracción

Uno de los mayores desafíos al comienzo de una relación es mantener el sentimiento de atracción y darle una oportunidad para desarrollarse a medida que vamos conociendo a alguien (Gray,1997).

El hacer esto, representa una forma de conocer a la persona, antes de establecer una relación formal como pareja. Sean cuales sean los motivos por los que desean unirse, ello estimula la intención de compartir cada uno con el otro poco o mucho de su vida. Es ni más ni menos, una elección de algo o alguien que nos hace desear tanto su compañía como su bien (Naranjo, 1997).

Ésta es la etapa en que la pareja entra al compromiso y que la hace esperar que éste durará para siempre. Por eso la relación es un producto de las semejanzas entre ambas personas y de la atracción física entre ellas, que pasa por la etapa de confianzas íntimas y de identificación-acoplamiento de roles.

Por esto, cuando dos personas se conocen sienten por lo general una atracción física, que puede ir seguida de un diálogo más o menos superficial. Estamos ante una etapa de presentación, que como siempre, nos da más datos elementales de la persona, de los que quizás nos pueda dar una comunicación más profunda.

Más adelante, van apareciendo características físicas, intelectuales y afectivas que comparten esas dos personas en común, tales como ver la imagen física del otro, su atractivo, su estatura, sus diferentes rasgos físicos; a medida que avanza la comunicación, se observan los intereses, la educación, los modos de acercamiento hacia el otro, su forma de hablar, de sonreír, los temas de conversación, entre otros aspectos que van poniendo en conocimiento del otro quiénes somos, muy lentamente, porque habrá con seguridad aspectos de su vida que el otro no conocerá tal vez nunca: son las cosas que corresponden a su intimidad personal.

1.3.2 Incertidumbre

En esta etapa se experimenta un cambio; la pareja se siente atraída, aunque con incertidumbre de sí ésta, es la adecuada. El desafío es reconocer que la incertidumbre es normal, y no dejarse llevar por ella.

En ocasiones la pareja siente que la persona con la que convive no es la adecuada, ya que no cubre totalmente con sus expectativas e inquietudes, entrando así, en una crisis emocional al cuestionarse, si desea seguir frecuentándola o no.

Es importante decir que durante esta etapa, hombres y mujeres se ciegan al creer que conocen muy bien a su pareja, con la finalidad de seguir con el ser que aman, no importando que éste sea el adecuado o no. En cambio, en muchas otras parejas al superar tal situación, muestran un interés por conocerse, sus encuentros van siendo más numerosos, sinceros y dirigidos. Pues es totalmente claro que ellos tienen un interés por relacionarse, aunque a veces la emoción del momento los engañe y los haga creer, no sólo, que se aman muchísimo, sino que conocen con profundidad al otro.

1.3.3 Exclusividad

Después de haber enfrentado el periodo de incertidumbre, la pareja siente el deseo de verse exclusivamente, ya que quiere tener la oportunidad de dar y recibir amor en una relación especial sin tener que competir.

Al tener más tiempo con la pareja, lo que se desea es buscar una relación cariñosa, romántica y duradera, sin embargo, el riesgo en esta etapa es el dejar de tener buenos detalles incomodando así a la pareja, en lugar de hacerla sentir muy especial (Gray, 1997).

Tan pronto como la relación se vuelve exclusiva, los miembros en su mayoría se relajan y no ponen lo mejor de su parte, ésto es un gran error, ya que dejan pasar inadvertidas sus expectativas. En este periodo se debe de hacer un esfuerzo para seguir teniendo pequeños detalles románticos que permitan pasar con éxito las dos primeras etapas.

A menudo cuando la pareja hace exclusiva la relación, se sienten demasiado bien, y dan por supuestas muchas cosas, por lo que tienden a alejarse el uno del otro. Comúnmente el hombre deja de ir detrás de la mujer porque cree que ya la ha conquistado, y la mujer tiende a esperar más por el hecho de tener una relación íntima. Todo esto crea problemas predecibles, pero asimismo evitables.

1.3.4 Intimidad

Dominian (1996) menciona que, la intimidad es un factor clave en la esfera del contacto humano; cuando dos personas quieren tratar aspectos complejos de la amistad, minimizar las diferencias, llegar a acuerdos y evitar la apariencia de superioridad del uno sobre el otro.

La intimidad se extiende desde las discusiones sobre los detalles de la vida diaria, hasta los instantes en que confiamos los sentimientos más íntimos, que no compartíamos con nadie más, hasta la relación sexual.

En cierto modo la intimidad es un producto de solicitud, aceptación, sensibilidad y entendimiento. Así mismo es acabada por los malos entendidos, la crítica indiscriminada, las acusaciones, y la insensibilidad. Si las parejas se permiten criticarse, castigarse o controlarse uno al otro, deben considerar, cuanto pierden en la intimidad. Ya que al perder ésta por causa de conflictos y peleas, desaparece con ella, la principal fuerza de la unión (Beck,1998).

Cuando las parejas han conocido la decepción, especialmente después de formalizar un compromiso, no es tan sólo, porque su unión estuviese mal armonizada; si no porque la mayoría de las veces omiten el tratarse más e involucrarse profundamente hasta aceptar sus propias diferencias; por lo tanto, es necesario conocer bien al otro, averiguar su personalidad, percibir sus valores, aprender a adaptarse a sus reacciones y saber sus deseos para amarle cada vez mejor (Charbonneau,1994).

Gray (1997) menciona que cuando se está preparado para experimentar lo mejor de cada uno como persona, se puede vivir plenamente una convivencia armoniosa, propiciándose así una relación de pareja estable y duradera.

El mismo autor señala que la oportunidad de esta etapa consiste en vivir lo mejor de cada uno y de la pareja, mientras que el desafío es siempre tratar con nuestras facetas menos favorables; ya que cuando se expresa abierta y sinceramente su sentir, amamos, respetamos y apreciamos al otro, somos capaces de apoyarlo, incluso aunque no sea tan perfecto. Por lo que la atracción y el amor nos proporcionan el poder de vencer los juicios, las exigencias y las críticas que en ocasiones podemos experimentar.

1.3.5 Compromiso

El noviazgo varía en extensión y profundidad de conocimiento mutuo, no hay regla para ello, pero lo que es bien cierto es que cada relación es un campo de aprendizaje. Ya que éste puede proporcionar un conocimiento de sí mismo y una destreza interpersonal para futuras relaciones, por breves que sean los primeros noviazgos, nunca dejan de influir positiva o negativamente en otras relaciones (Blood, 1952 y Lepp, 1960; en Díaz, 1998).

Al respecto Calvo (1991; en Palacios, Ortega y Yoseff, 1998) dice que el noviazgo resulta una decisión que sólo compete al individuo y que se ha extendido hacia la sociedad como una costumbre de las relaciones entre géneros. Por lo que éste es considerado una etapa preparatoria a una relación de pareja estable y duradera; ya que, en el noviazgo se da la importancia de encontrar una persona que demuestre madurez emocional, sinceridad, autenticidad y deseo de formar una familia. Esto es sentirse cómodos el uno con el otro, ser capaces de comunicarse y de comprenderse.

Por lo tanto Palacios, Ortega y Yoseff (1998) consideran que el noviazgo es un hecho asumido por la psicología como una etapa hacia la madurez y la vida de relación heterosexual, importante en el ciclo vital.

Así pues, para llegar a la formalización, la pareja regularmente pasa por el noviazgo; relación que ocurre durante un período en el que se da un proceso de conocimiento e intercambios mutuos, debido a que cada uno es un sujeto individual y diferente del otro.

De ahí que el sello del noviazgo sea la oportunidad de establecer una libre relación entre un hombre y una mujer, a fin de tratarse y conocerse en la mayoría de los ámbitos, logrando una calidad en sus intercambios para sentar las bases de desarrollo mutuo, antes de formalizar una unión permanente. Aunque cabe decir que lleva implícita la posibilidad de romper con tal relación por voluntad de una o ambas partes, si el mutuo trato hace llegar a la conclusión de que la unión no sea funcional (Díaz, 1998).

El enamoramiento lleva al noviazgo, ya que es definitivamente la expresión del amor apasionado, intenso. Cuando una persona se enamora, generalmente la invaden aunque no quiera los pensamientos sobre el ser amado, siente una intensa necesidad de tener a la otra persona en exclusiva como pareja, y se experimenta un estado de éxtasis y un anhelo de esa situación.

La gente se enamora del amor; el lazo afectivo simboliza cariño, ternura, pasión, respeto y comprensión desde el principio, o se produce después del deslumbramiento, y está relacionado con un sentimiento de compatibilidad, con experiencias sexuales placenteras, con objetivos compartidos y con un compromiso que se espera sea estable y duradero, a través de una unión formal, es decir, vivir juntos de la manera en que ellos lo decidan (unión libre o casados).

1.4 Intereses y expectativas de la pareja

El individuo en la relación se caracteriza por un compromiso mutuo muy al principio del noviazgo, por el rápido enamoramiento. Éste último se vive como una ilusión, la cual se caracteriza por la sensación de alegría y placer; aumenta la consciencia de la propia existencia y de la del ser amado. Esta idealización tiene como resultado que pasan mucho tiempo juntos, enfatizando más las características positivas de la relación que las negativas. Se está predispuesto a perdonar y a olvidar los agravios, y se experimenta gran placer en estar juntos. (Dominian, 1996).

Van respondiendo a la persona amada con multitud de detalles (regalos y atenciones diversas). Si no están juntos, se buscan mediante notas o telefoneando con frecuencia, signos todos ellos de que el sentimiento amoroso ha hecho su aparición. La ausencia prolongada o el desconocimiento de cuándo volverá a ver al otro le sumirá en un amargo sentimiento de soledad interior (Naranjo, 1997).

Además, los sentimientos amorosos alcanzan gran intensidad, y las causas de elección no son solamente físicas, sino que van apareciendo otros intereses, coincidencia de valores, ocupaciones, gustos, modos y diversas formas de divertirse

Por lo que, la intensidad de la relación alimenta ciertos anhelos como son el amor, lealtad y apoyo incondicional, comprometiéndose en forma explícita, originando así deseos y expectativas. Cuando una pareja está comprometida en una relación duradera, cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro.

Esas expectativas forman un contrato implícito, el compromiso que rara vez se hace explícito. Cuando uno viola el pacto, el compañero que mantiene esas expectativas se sentirá abandonado y traicionado. Aunque, cuando se cumplen éstas el ambiente se torna con interés y confianza, ya que el respeto depende en gran medida de que uno de ellos perciba lo que el otro espera (Beck, 1998).

Sí se ponen grandes expectativas en la relación de pareja como fuente de enriquecimiento personal, es necesario aceptar que esto no se va a conseguir gratuitamente, ya que no sólo se requiere del amor y la voluntad, sino del compromiso, respeto, responsabilidad, aceptación y una comunicación adecuada, para estar dispuestos a ver a la pareja tal y como es, con defectos y virtudes.

Al respecto Naranjo (1997) dice, que cuando la pareja de enamorados hace numerosos planes, sueñan con la posibilidad de que todo se realice para ser felices, sin algún obstáculo que les impida continuar con la relación. Por el solo hecho del amor que se profesan, colocan en el compañero una carga exorbitante de expectativas, ideales y fantasías, esperando que el otro satisfaga todas sus necesidades afectivas, creativas, sexuales, laborales, y sobre todo familiares, además de que valore sus intereses, comportamientos y actitudes.

Los amigos son menos que perfectos, y los aceptamos con esas imperfecciones, de tal forma que nos enorgullecemos de nuestro sentido de la realidad. Sin embargo, cuando se trata de amar, creemos testarudamente en nuestras ilusiones y visiones de cómo serían las cosas. Cuando se establece el amor romántico, sexual y comprometido, posiblemente se abandona o modifica todo tipo de expectativas.

Viorst (1999) menciona que dichas expectativas se desarrollan en la adolescencia, donde confluyen la ternura y la pasión sexual, ya que cuando nos enamoramos de alguien, en nosotros surge (con un poco de ayuda de la ceguera del amor) la realización perfecta de todo deseo humano.

Es decir, la pareja tiene la gran ilusión de permanecer uno con el otro la mayor parte del tiempo. Así pues, los enamorados por muy adversas que sean las circunstancias, buscan estar juntos, entrelazar sus manos, mirarse fijamente a los ojos, disponerse a disfrutar de sí mismos y a compartir lo positivo ya que son el centro de atención mutua. Es por esto, que la pareja obtiene satisfacciones y puede cubrir sus necesidades de seguridad, compromiso y pertenencia en la vida.

De tal forma es muy aconsejable que el individuo aprenda a vivir de manera autónoma, para después convivir con el otro sin que sea una relación de dependencia, y por lo tanto desequilibrada. Será conveniente, además, que se ame a sí mismo(a) para ser mejor pareja.

Dominian (1996) menciona que el amor se construye día a día, con esas cosas pequeñas que no parecen tener valor, con esos detalles que a modo de chispas iluminan cada día el camino común hacia el futuro, que a la vez impiden que aparezca la monotonía. La relación de pareja se construye no se destruye, cuando se comprenden los errores del otro, cuando no se está al acecho para criticarlo, cuando no se le recuerdan sus fracasos, cuando se habla amplia y profundamente sobre todo, es decir: cuando existe una comunicación profunda, que transforma, alegra y hace más humanos a ambos; esto permite una relación plena y satisfecha.

Parece estar claro que una pareja está compuesta por dos personas que un día decidieron compartir lo mejor de sus vidas y como es natural, también todo lo demás que en suerte les toque una vez establecida la convivencia: se trata de compartir ideas, creencias, proyectos, placeres, expectativas e intereses diversos (Naranjo, 1997).

Por lo que el amor y la experiencia amorosa da sentido a la vida; ya que, los sentimientos amorosos alcanzan gran intensidad, y las causas de elección no son solamente físicas, sino que van apareciendo otros intereses, coincidencia de valores, ocupaciones, gustos, modos y diversas formas de divertirse. Además a través de ésta le permite a la pareja darse cuenta también, de que no es suficiente una emoción para basar sus vidas en ella.

Así pues el noviazgo se fortalece a través del amor, el cual se caracteriza por: la preocupación de la otra persona, el sentimiento de apego hacia ella, el compromiso, su convivencia, confianza, identificar y saber las expectativas e intereses de ambos, así como ser y dejar ser a su pareja, el conocimiento íntimo, la sensación de pertenencia, de proximidad de entrega y de sexualidad.

Un factor muy relevante, es el cambio en los años 70's y 80's en la estructura familiar; en la que la creciente industrialización de la sociedad, la liberación de las costumbres, el desarrollo de las reivindicaciones feministas, han alterado los papeles de los miembros de la pareja y facilitado la manifestación de sus conflictos.

Costa y Serrat (1998) mencionan importante el hecho de que la mujer comienza a tener acceso a la educación, al mundo del trabajo, se cuestiona su papel de madre *sacrificada* y esposa *sumisa*, exige condiciones de igualdad y respeto; habla ahora más de sus intereses, tiene una actitud más crítica e independiente ante su realidad. El hombre, por otra parte, en la medida que su papel empieza también a ser cuestionado, sufre de algún modo esta situación.

En la sociedad industrial actualmente se han notado otros factores que condicionan hábitos de vida y de relación interpersonal poco adecuados para lograr una comunicación efectiva. El rápido crecimiento incontrolado de la vida urbana, las tasas de sobreexplotación, con exceso de número de horas de trabajo y transporte, vienen a ser representativas.

Estas condiciones de vida restringen considerablemente lo que en términos conductuales se denomina redes de reforzamiento social. Es decir no existe tiempo para visitar a los amigos, vecinos y miembros de la familia. La red de individuos que proporcionan refuerzos sociales (elogio, afecto, relación) se reduce a su mínima expresión: al otro miembro de la pareja, y cada uno de los componentes de la misma pasan a ser casi exclusivamente dependientes del reforzamiento social del otro. Todo esto conlleva a la insatisfacción en la vida de pareja, ya que a menudo las demandas recíprocas de afecto y de atención tan importantes en ambos se hacen más difíciles de satisfacer.

Cuando una pareja está enamorada el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante y gratificante; ya que cuando se elige a la persona con la cual se quiere voluntariamente compartir su vida, es necesario aceptarla y verla tal cual es, con cualidades positivas y negativas, por lo que su convivencia se fortalecerá, permitiendo un mutuo crecimiento y desarrollo. Antes tendrán que enfrentar juntos con responsabilidad, las posibles consecuencias de una comunicación disfuncional o una inadecuada interpretación de actitudes y señales en su relación; provocadas posiblemente por una serie de conflictos y malos entendidos que perturbaran sus vidas en común.

Al tener ambos miembros desavenencias pueden adoptar una actitud hostil, sin embargo, si fueran más humildes, menos seguros en cuanto a la exactitud de sus pensamientos y la de sus conclusiones erróneas e irracionales, así como el de controlar y considerar explicaciones posibles de lo que hace cada uno; pueden aprender a ser más razonables y congruentes en sus actos el uno con el otro, como para aceptar y confrontar con responsabilidad sus propias interpretaciones, contradicciones, deformaciones y conflictos.

Es importante enfatizar que la pareja es interacción, convivencia, compañerismo, entendimiento, y aprendizaje mutuo; que se vive a través de una serie de situaciones agradables y desagradables, donde se permiten conocer, comunicar y retroalimentar sus necesidades, expectativas y cambios, con la finalidad de madurar y establecer un compromiso en común.

Por lo que es importante considerar todos aquellos factores que influyen a deteriorar la convivencia y armonía de la pareja, puesto que si se atienden a tiempo para dar solución a estos, se podrán prevenir discusiones y desbordamientos innecesarios.

CAPITULO 2

FACTORES QUE DETERIORAN LA RELACION DE PAREJA

Es importante mencionar que recientemente las relaciones de pareja han sufrido profundas modificaciones, debido a la intervención de ciertos factores tales como: el movimiento feminista y la inserción de la mujer en el campo educativo, político y laboral; logrando igualdad, libertad sexual, el cada vez mayor acceso a la salud y planificación familiar; estos entre otros, son algunos de los fenómenos que influyen en la conformación, preservación y en sí en la desintegración de la pareja (Doring,1995).

Por otro lado, la libertad de expresión e igualdad de la mujer en la sociedad, y así mismo en sus relaciones interpersonales, la presencia del padre en el nacimiento de su hijo, actitudes abiertas sobre el sexo prematrimonial, los cambios conductuales tanto de hombres como de mujeres, han contribuido a mejorar la situación de pareja.

La mayoría de las parejas no están preparadas emocional, cultural, sexual, social y psicológicamente a mantener relaciones insatisfactorias que se sostienen gracias a la ayuda de justificaciones basadas tanto en aspectos morales como religiosos. Asimismo, éstas pueden presentar grandes problemas en la capacidad para negociar y encontrar alternativas de solución y acuerdos en sus problemas al tener diferentes actividades, expectativas, intereses, ideologías, gustos y opiniones (Díaz,1998).

Si bien, han ocurrido cambios exteriores a la pareja que han influido negativa o positivamente en su desarrollo, tales situaciones no son la causa única y/o directa de los problemas de pareja, sino que existen otros factores al interior de ella. Al respecto, Munguía (1994; en Díaz, 1998) habla de la comunicación inadecuada, la falta de habilidades para la toma de decisiones, y la carencia de pensamientos funcionales adecuados.

Es común que muchas personas se unan, sin embargo no todas lo hacen por convicción propia, ya que muchas veces las presiones familiares, intereses económicos, miedo a la soledad o al compromiso, entre otros factores son los que conducen a las personas a hacerlo. Por lo que se ven atados uno al otro cuando apenas estaban en proceso de encontrarse o buscarse sin haber llegado todavía al momento de elegirse, lo cual a la larga genera el surgimiento de conflictos entre ellos (Lemaire, 1986: en Díaz,1998).

Sin embargo no hay que olvidar que otras de las consecuencias que conllevan al mal funcionamiento de dicha relación, es la considerable presión social, en que el individuo se siente obligado a encontrar a la pareja ideal o acorde con las expectativas de amistades y de la misma familia, o por el sólo hecho de jugar un papel importante de aceptación y legitimidad

Hoy en día las parejas se aman aun y cuando, creen que algunas de sus divergencias de opinión, diferencias en el nivel cultural y educativo, puedan dañar su amor. El que ama de verdad es consciente de las debilidades del otro, de sus imperfecciones y en efecto de la personalidad de su pareja.

Sin embargo, generalmente el malentendido empieza después de un compromiso (emocional, legal y/o religioso), cuando en realidad la mayoría de los jóvenes no se conocen completamente el uno al otro, o sufren un proceso de desencanto en el curso del matrimonio, por lo que inician discusiones que a menudo se remontan a antiguos errores, heridas y resentimientos, donde la relación se vuelve una guerra de desquites y venganzas, convirtiéndose en compañeros de combate en vez de compañeros sentimentales (Viorst, 1999 y O'Hanlon y Hudson, 1996).

Cabe mencionar que hay diversos factores que influyen para fortalecer, facilitar o deteriorar la relación de pareja, sin embargo los que a continuación se describen son de gran interés para la presente investigación.

2.1 Infidelidad

La infidelidad en el matrimonio no es una prerrogativa ni una cualidad del hombre o de la mujer, y tampoco es un problema característico, sino un acontecimiento generador de cambios en la vida conyugal y una prueba psicológica de que la pareja no ha alcanzado las expectativas y el fin del amor (Lake y Hill, 1980).

Fernández y Sánchez (1993) concluyen que hay mayor probabilidad de que se presente la infidelidad en hombres que en mujeres, ya que en una cultura como la mexicana hay mayor aceptación de ésta. En donde al hombre se le permite socializar con base a la creencia de que *tiene derecho a tener relaciones con varias mujeres puesto que es una verdadera muestra de hombría*.

Sin embargo, tanto hombres como mujeres generalmente piensan que su pareja le llegará a ser infiel, por lo que ambos necesitan *-creer firmemente en la lealtad-* (Zumaya, 1998).

La fidelidad seguridad de que él o ella aceptan todas las consecuencias de ese compromiso, ya que esta confianza es el elemento esencial para mantener la relación estable y duradera. Así como, confiar en sí mismo y en la pareja, sin confundir a ésta con el compromiso y la palabra dada. Es decir, se refiere a la honestidad y sinceridad en la convivencia diaria. Sin embargo, con el paso del tiempo la relación sufre modificaciones en los patrones de comunicación, madurez y experiencia en el ámbito de sentimientos, acercamiento e intimidad (Romero y Col., 1990: en Fernández y Sánchez, 1993).

A diferencia de lo antes mencionado la infidelidad puede ser una señal dentro de la vida de pareja, de un desacuerdo que cuestiona el desarrollo afectivo y sexual de uno o de ambos miembros. Ésta se ha considerado como el síntoma más conocido de una relación no saludable, debido a que las personas tienen aventuras extramatrimoniales por el simple deseo de disfrutar del sexo, del amor, o satisfacción, por rebeldía, indiferencia, desacuerdos no discutidos ni resueltos, ausencia de gratificación afectiva, curiosidad sexual y psicológica, frustración, falta de acoplamiento de la genitalidad, cambios del noviazgo al matrimonio, una preparación inadecuada para el mismo, y ciertos rasgos caracterológicos en algunos de los miembros o por el sólo hecho de molestar o afligir a su cónyuge o amante (Lake y Hill, 1980).

Sin embargo, cabe mencionar que para algunas parejas, la infidelidad proporciona una serie de elementos y conflictos que al enfrentar de manera realista y responsable, va construyendo y transformando la relación de tal forma que los miembros buscan lograr una estabilidad emocional. Además, es importante que estos al mismo tiempo de asumir su responsabilidad, contemplen la ayuda de un profesional; debido a las circunstancias que enfrentan.

El vivir una aventura se debe a varios factores; ya que es más probable que se dé en aquéllos cuyos padres la tuvieron, los antecedentes de infidelidad están ligados a los modelos familiares, ya que los patrones de evitación, seducción, secreto o traición en nuestras familias generan recurrir a una aventura cuando existen problemas. Esto también ocurre por el simple hecho de cambiar al compañero (a), o más raramente, cambiar uno mismo

Otros de los factores que influyen en la relación son los siguientes: cuando la mujer se enfrenta al vacío y la soledad, al dejar los hijos el hogar implica una mayor cantidad de tiempo libre; la falta de metas, el deseo de reexaminar y reflexionar sobre su vida. Además, por rebeldía contra el papel de madre cuando sus hijos son pequeños; al nacer el primer o segundo hijo y la maternidad se convierte en prioridad para ella, por enfermarse seriamente la pareja; debido a cargas emocionales, tensiones y presiones (Zumaya,1998).

Una aventura sexual puede ser una forma de combatir la soledad temporal, para otros es solo desear la validación del atractivo personal, tener mayor status social o por seducción y conquista que da una sensación de poder y aumento al valor personal.

La necesidad de experimentarla puede ser una consecuencia de cierto grado de la desesperación de que un matrimonio deja de funcionar adecuadamente, ya que éste no es siempre para cada cónyuge el marco ideal.

Además, ésta es considerada una amenaza directa a nuestro sentimiento de pertenencia y confianza dentro de la pareja. Es la violación de éstos sentimientos lo que provoca conmoción en las personas que han sido traicionadas. El infiel suele presentar sentimientos de culpa, peligro y riesgo, ya que siempre existe la profunda intuición de qué tener una relación de involucramiento emocional y/o sexual con una tercera persona, constituye un doloroso ataque al sentimiento de pertenencia de su pareja y a su capacidad de experimentar confianza (Charny, 1992; en Zumaya, 1998).

Al considerar el matrimonio como un puente entre presupuestos socioeconómicos y moralidad en la pareja. La castidad prenupcial de la futura esposa, la fidelidad y una estricta castidad extraconyugal; son las garantías más seguras de moralidad y unión, de forma indisoluble y absoluta, así como la sexualidad al matrimonio tan estrechamente, como las leyes sobre herencia y procreación. Por lo que, el adulterio es el fruto del matrimonio monogámico.

La relación duradera no solo se basa o se establece del aspecto económicos, sino de lo sexual, la confianza, la comunicación y la convivencia diaria. Por lo tanto, la fidelidad en el matrimonio no es siempre libremente escogida y aceptada por cada uno de sus componentes (Zumaya, 1998).

Los roles socialmente estereotipados influyen en las decisiones y elecciones de las conductas basadas en el engaño, mentira y falsedad; dejando aun lado la importancia de los valores tales como la dignidad, el respeto, la lealtad, la honestidad, la integridad, la confianza y el compromiso mutuo que se establece al elegir una unión.

Cabe decir que algunas parejas que han vivenciado la infidelidad, consideran relevante fortalecer su dignidad como un valor esencial en el desarrollo y crecimiento personal y de pareja.

De acuerdo a la influencia social, cultural y religiosa que se vive actualmente en nuestro país, las personas infieles son discriminadas, rechazadas y desprestigiadas por el hecho de satisfacer necesidades sexuales y afectivas; sin antes enfrentar esta situación dentro de su núcleo familiar.

La mayoría de los hombres y mujeres son infieles porque sienten que su cónyuge no hace un esfuerzo por satisfacerlos sexualmente y/o emocionalmente. Es decir, no están satisfechos con el número de relaciones sexuales que tienen; simplemente por que creen que no son sólo para una pareja, o por el supuesto de que ésta les será infiel. Se podría decir que las relaciones extramaritales son un reflejo del bajo afecto y el mal funcionamiento de su vida conyugal. Es relevante mencionar que se presentan diferencias de genero tanto en la actitud, comportamiento así como en las causas que generan la infidelidad en cada miembro de la pareja.

Soberón y Col. (1988: en Fernández y Sánchez, 1993) mencionan que varias mujeres son infieles cuando están aburridas, no están bien con su pareja, perciben poco amor, falta de amor y comprensión en su relación, o cuando mantienen ésta por el sólo interés económico, atracción y seguridad emocional.

Descubrir la infidelidad para algunas parejas precipita una crisis, y el descubrimiento, no es la existencia de la aventura en sí misma, sino los sentimientos de decepción, traición, ruptura de confianza y desilusión, que provoca conocerla. Ésta es una llamada de atención para aquellos que quieran oírla; aquellos que no la escuchan están en serios problemas, ya que son incapaces de prestar atención a sus propios sentimientos.

El reconocimiento de la infidelidad en muchas parejas acaba con la confianza, por lo que la relación puede no volver a ser la misma. Es comprensible el silencio, si el riesgo de hablar y el dolor puede producir rencores para afrontarlos; no obstante, no siempre es así, la confesión puede de alguna forma mejorar la relación, ayudando así a los cónyuges a adaptarse el uno al otro.

El principio de abstenerse de contarle, con el fin de no ocasionar dolor, es en muchos casos una cortina de humo para no hablar y evitar enfrentarse a la realidad, la persona que no dice nada y excusa el engaño o las verdades a medias, lo hace no sólo para proteger a su cónyuge, sino a sí mismo a través de la evasión (Lake y Hill, 1980).

Sin embargo, a la mujer se le discrimina y recrimina, tachándola de lo peor, por haber degradado y perdido su actitud abnegada y buena como esposa y madre, ante los demás. En cambio los hombres son socialmente aceptados ya que se tiene la creencia de que los hombres son infieles por naturaleza y obtienen la aceptación de su núcleo familiar, aunque la pareja demuestre sentimientos de recriminación, baja autoestima, dolor y frustración, ante dicha situación. Por lo tanto, la infidelidad puede generar en varias parejas, rencores, reproches, agresiones, comportamientos distantes así como depresiones, comparaciones y un desequilibrio en la unión. Por el contrario en otras, ésto las puede hacer crecer a nivel personal y familiar, encontrando estabilidad, valoración, respeto, confianza, satisfacción y seguridad sexual.

2.2 Celos

En la sociedad actual hay personas celosas que han logrado destruir una relación aparentemente estable y segura. Este sentimiento no respeta sexo, edad, parentesco, clase social y cultura. Ya que estas personas sólo desean controlar y poseer; aman tanto que quieren conservar a su pareja como si fuera una cosa más de su pertenencia o un títere al que pueden manejar. Viven obsesionadas confundiendo el amor con la posesión; al grado de dañarse física y psicológicamente, ven todo lo negativo y desagradable cuando su pareja plática o se relaciona con amigos y familiares, ya que tienen miedo a que ésta, los abandone o los traicione (Rage, 1996).

Estos sentimientos se presentan cuando intentamos tener control sobre los seres humanos que son importantes para nosotros, son sentimientos negativos que se acompañan a la vez por el miedo a perder el afecto, la ayuda y los servicios de otra persona.

Flores y Cols. (en Fernández y Sánchez, 1993) definen a los celos como una serie de emociones provocadas por la pérdida real o potencial de un ser amado ante algún rival real o imaginario, surgiendo a su vez a partir del quebrantamiento de ciertas normas de atracción, pertenencia y reciprocidad. Estos dificultan la relación construyendo una barrera de angustia, hostilidad, desconfianza y dependencia.

Por lo que los celos motivan a que el cónyuge se sienta perseguido y vigilado. Ello crea una gran inestabilidad en la pareja y da origen a una serie de disputas que terminan por cansar a la otra parte. Hay casos exagerados de tipo patológico (celotipia) que bloquean totalmente la comunicación y terminan con la disolución del matrimonio (De Urdaneta, 1994).

Además, éstos son considerados positivos o negativos dependiendo no tanto de lo que sentimos, sino de lo que hacemos y de la forma en que actuamos de acuerdo con lo que sentimos (Rage, 1996).

Al respecto algunas investigaciones (Díaz y cols. 1998; Fernández y Sánchez, 1993; Flores y cols., 1990; Díaz y cols., 1988 & Díaz, Rivera y Flores, 1986) afirman que los aspectos negativos de los celos tales como el enojo y la intriga hacen que la persona perciba su interacción de manera negativa y se sienta enojada, frustrada, con temor y que no exista una buena interacción en la pareja.

En cambio, cuando existen aspectos positivos dentro de la relación aún y cuando existan los celos, ésta situación permite a ambos demostrar, sentir y percibir una interacción más positiva con la pareja, ya que a medida que se perciba que existe confianza, la relación crecerá. Es decir, satisfacerán sus necesidades y se sentirán más atraídos en general.

La actitud de considerar a los celos como una advertencia de que algo anda mal, es el primer paso positivo para corregirlo, ya que combatirlos no resuelve nada. Estos sólo disminuyen cuando las personas recuperan sus sentimientos de valía y respeto hacia sí mismos, esto es cuando dejan de involucrar el problema como propio y empiezan a considerarlo en forma objetiva, como algo que se deriva de las propias exigencias y necesidades personales (Rage, 1996).

Con base a lo anterior es importante mencionar que todas las personas que manifiestan afecto o amor sienten celos en algún momento, ya que estos son una emoción normal y natural. El problema es, sí se permite que esto se convierte en un factor que deteriora y afecta a los miembros de la pareja. Más bien, debe ser un reto para que aumente el respeto hacia sí mismo y un desafío para el conocimiento personal (idem).

Cuando algún miembro de la pareja o los dos sienten celos es común que la relación se deteriore poco a poco; ya que su seguridad y confianza disminuye, provocando un desequilibrio entre ambos, hasta el hecho de llegar a dudar si continúan o no en ésta. Sin embargo, no todas las parejas les satisface seguir en una relación donde se dañan o agredan física o psicológicamente, ya que se pierden el respeto y sobre todo la valía.

Es relevante mencionar que como éstos, hay otros factores que dañan la relación debido a la falta de comunicación, tiempo y sinceridad entre ellos, propiciándose así una serie de insatisfacciones no aclaradas.

2.3 Insatisfacción

La insatisfacción en la vida conyugal indica problemas en el orden individual, familiar y laboral. A diferencia de ésta, la satisfacción se da por el bienestar, la unión y apoyo con el compañero, así como una mayor posibilidad de solucionar problemas; ya que existe el sentido de responsabilidad, compromiso, comprensión y respeto mutuo en ambos cónyuges.

Según Rivera (1992) y Wigdor (1989: en Juárez y Moreno, 1995) la satisfacción se ha visto desde dos términos; uno como evaluación global, la cual se refiere al conocimiento de los procesos y situaciones que se desarrollan en la vida de la pareja y el otro, se refiere a la evaluación subjetiva que se hacen los cónyuges al conocer su propia conceptualización, posición y/o percepción en la relación.

Al respecto Pick de Weiss y Andrade (1988; en Juárez y Moreno, 1995) afirman que la satisfacción es una actitud positiva y segura hacia la relación en sí y a la pareja. Para Alvarado (1987) y Beck (1998) es el cumplimiento de expectativas y obtención de agrado en la relación, a su vez para Costa y Serrat (1998), está muy relacionada con la relación e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro.

Daniel (1990; en Juárez y Moreno, 1995) al respecto dice que tal vez resultaría utópico hablar de una completa satisfacción o insatisfacción en la pareja, ya que en la vida cotidiana la interacción diaria, las presiones sociales, laborales y familiares; las gratificaciones y frustraciones en los diferentes roles individuales, así como la participación, parte integral de la pareja hacen que no todo sea negro, ni todo sea de color de rosa. Sin embargo, la satisfacción marital o la insatisfacción es trascendente y relativa, porque puede afectar sobre una interacción parental sana o conflictiva y por ende en las funciones de la familia y sus miembros.

Además, Estrella (1985: en Juárez y Moreno, 1995) señala que en la medida en que aumentan los niveles de autodivulgación, entendida como la comunicación verbal que expresa un cónyuge a otro sobre aspectos personales, aumentará la satisfacción marital. En éste sentido, dichos aspectos tienen la función de promover la intimidad, el apoyo, la comprensión y la confianza entre los cónyuges.

Por lo tanto los procesos cognitivos condicionan al nivel de satisfacción y el comportamiento con base a los hábitos perceptivo-cognitivos, referidos a la valorización y estimación que cada cónyuge hace de la conducta del otro, lo cual puede ser matizado por hábitos cognitivos erróneos como la magnificencia negativa de los hechos, la sobregeneralización y valorizaciones rígidas con críticas destructivas. Además otro condicionante es la expectativa y experiencia de la relación percibida, así como los determinantes socioculturales; ya que éste último se refiere a las condiciones de vida, estatus o rol que se desempeña, las expectativas y el tipo de familia (Costa y Serrat, 1990; en Juárez y Moreno, 1995).

2.4 Comunicación Disfuncional.

Muchas parejas tienen dificultades para comunicarse con claridad cuando están extremadamente furiosos, ansiosos o deprimidos. A medida que una pareja queda atrapada en el ciclo de la crítica y el desdén, de la defensa y el bloqueo, de los pensamientos perturbadores y el desbordamiento emocional, el ciclo mismo refleja una desintegración de la conciencia de uno mismo y el autocontrol emocional, de la empatía y las habilidades para calmarse mutuamente y a uno mismo (Goleman,1995). De ahí que sea importante y necesario conocer todos aquellos componentes que influyen para que la comunicación se distorsione y deteriore en toda relación de pareja.

2.4.1 Malos Entendidos

Los malentendidos múltiples y reiterados, y el enojo mutuo resultante entre los cónyuges desgastan los cimientos de una relación.

Al respecto, Bernhard (1981) dice que, las parejas al no estar conscientes de la forma en que se ignoran o se malinterpretan, caen en el error de interpretar la información y mensajes de una forma negativa, por lo que reciben una información distorsionada que no corresponde exactamente a la original.

Además, Beck (1998) dice que el malentendido es a menudo un proceso que se origina cuando un cónyuge desarrolla una imagen distorsionada del otro. Esa distorsión hace, a su vez, que el cónyuge malinterprete lo que el otro hace o dice y le atribuya motivos indeseables. Por lo que, la pareja simplemente no tiene el hábito de *manejar* sus interpretaciones o buscar la claridad en las comunicaciones.

Todo lo que haga el cónyuge, está dotado de significados que derivan de deseos y expectativas. Debido a los sentimientos y esperanzas, la profunda dependencia y los significados simbólicos a veces arbitrarios, que atribuyen a los actos mutuos; los cónyuges son propensos a interpretarlos mal. Ya que, la manera en que un cónyuge percibe e interpreta lo que el otro hace puede ser mucho más importante para determinar el bienestar matrimonial que los actos mismos.

Cabe señalar que nuestro sistema mental falible nos predispone a malinterpretar o exagerar el significado del comportamiento de la otra persona, a dar explicaciones negativas cuando estamos decepcionados y a proyectar una imagen negativa sobre los demás. Entonces actuamos de acuerdo con esas interpretaciones erradas y atacamos la imagen muy negativa que hemos proyectado y ante esto rara vez se nos ocurre que nuestro juicio negativo podría estar equivocado, y que atacamos una imagen distorsionada (Beck, 1998)

Por otra parte, la adivinación del pensamiento puede generar predicciones inexactas que produzcan un trastorno innecesario o algo que revelaría un falso sentido de seguridad. Y esas conclusiones erróneas pueden conducir a inconvenientes aún mayores.

Puesto que las señales y símbolos no son cosas reales, tienen que ser traducidos. A veces el sistema de códigos es deficiente y la pareja no lee la señal: el hombre no reconoce quizá que el retraimiento de su mujer es un pedido de ayuda; la mujer quizá no identifique el entusiasmo simulado de su pareja, como una profunda decepción.

Algunas personas están más predispuestas que otras a asignar significados simbólicos a ciertas situaciones específicas. Es más probable que en ciertas situaciones hombres y mujeres consideren una conversación sólo como un medio para transmitir hechos, así como otros (as) la encaren como un fin en sí mismo; como un símbolo de interés y amistad.

A causa de esas diferencias en el significado simbólico de una comunicación pueden surgir malentendidos entre los integrantes de una pareja. En realidad, cuanto más intensa sea la relación, tanto mayor es el malentendido.

A medida que surgen las dificultades y crecen las hostilidades y los malentendidos, los cónyuges pierden de vista aquellos aspectos positivos que su pareja les aporta y representa, es decir, alguien que los apoya, que realza sus experiencias, que comparte la construcción de una familia. En última instancia desconfían hasta de su propia relación y comprensión mutua. Concluyendo así que "la felicidad parece generarse en forma más natural cuando las experiencias e interpretaciones negativas disminuyen" (Beck,1998; pág.46).

Aunque cabe señalar que, sí los integrantes de la pareja se dan cuenta del malentendido antes de que éste avance, puede clarificar sus pensamientos y fortalecer su comunicación.

Asimismo cuando ocurren los conflictos, a menudo por una mala comunicación, los cónyuges parecen estar más dispuestos a acusarse mutuamente que a pensar en éste como un problema que puede solucionarse.

La Terapia Cognitivo Conductual ayuda a las parejas que sufren depresión y ansiedad, a comprender su forma errónea de pensar, cuando los malentendidos y prejuicios propician un deterioro en la relación. Por lo tanto, las parejas pueden examinar y corregir sus mutuas opiniones, antes de permitir que los pensamientos negativos estropeen su felicidad.

Sin embargo, no todas las parejas consideran dicha alternativa para la solución de sus diferencias, lo cual propicia así una serie de conflictos, al no aclarar sus expectativas y necesidades.

2.4.2 Conflictos o Desacuerdos

Existen muchos aspectos en los cuales una pareja, no importa lo abnegada y amante que sea, pueden tener desacuerdos que amenacen la relación.

Los desacuerdos que dividen a una pareja pueden provenir de las diferencias fundamentales en la visión que tienen de sí mismos, el uno del otro. Esas diferencias pueden hacer que, en el futuro, los incidentes al parecer triviales, impulsen a los cónyuges a romper con dicha relación.

Uno de los desafíos más importantes en nuestras relaciones afectivas, es el manejo de las diferencias y los desacuerdos. A menudo, cuando las parejas no están de acuerdo, sus diferencias pueden transformarse en discusiones y en verdaderas batallas. De repente dejan de hablar en forma afectuosa y comienzan a herirse mutuamente: se culpan, se quejan, se exigen, caen en el resentimiento y especialmente en la duda (Gray, 1995).

Usualmente las parejas entran en una relación por lo conocido, porque les gusta, o simplemente por apego. Al iniciarla siempre buscan el agrado, la tranquilidad, la felicidad, la estabilidad; sin embargo, en ésta también se experimenta el desapego, la infelicidad, la frialdad, la agresión y el desamor . Las parejas discuten sobre quién tiene la razón y quién no. Los desacuerdos que dividen a una pareja provienen de las diferencias, de las perspectivas y expectativas que tienen de sí mismos, el uno con el otro.

La comunicación disfuncional es un factor destructivo ya que genera críticas y discusiones que lastiman emocionalmente al otro y así mismo. Es decir, cuanto más cerca estamos de alguien más fácil resulta herirlo o ser herido. Generalmente, los hombres como las mujeres discuten logrando herir los sentimientos, así como destruir y perjudicar la estabilidad de la relación.

Asimismo, los problemas económicos son un ingrediente más que se suma a los conflictos que puede tener una pareja; la convivencia se torna complicada por éste factor, ya que influye en la armonía y en la tranquilidad de la vida en pareja. En investigaciones realizadas por Alvarez (en Gabriel, 2000; pág. 3), se obtuvo que, de las parejas que acuden a terapia, el 50% tiene problemas sexuales que se originan de dificultades económicas y muchas terminan separándose(pág.3).

Por otro lado. los límites del intercambio sexual son una de las cuestiones que preocupan a la sociedad contemporánea. Ya que tradicionalmente, la sexualidad estaba restringida al matrimonio o a las parejas que estaban comprometidas para casarse, pero se ha extendido cada vez más, hasta el punto de que en citas informales también está presente el contacto sexual.

Por otra parte, podemos mencionar que los conflictos, también resultan de la intimidad de la relación marital, combinada con diferencias en los puntos de vista generados por los roles sexuales de la pareja y sus características previas. Así pues, lo que diferencia a las parejas satisfechas de las no satisfechas es la forma en como se maneja éste, es decir; enfrentar un conflicto constructivo, implica cooperación, flexibilidad y habilidad para resolver problemas (Fernández y Sánchez, 1993).

Los conflictos matrimoniales fomentan y exageran las perspectivas. Cuando los cónyuges se sienten amenazados, se guardan en una perspectiva cerrada a modo de reacción defensiva. Las interpretaciones de lo que ocurre entre ellos darán origen a conflictos de intereses, malas interpretaciones y hostilidad hacia el otro. Los cónyuges sólo ven las cualidades negativas de su pareja y juzgan al azar el desastre que esos rasgos negativos van a causar (Beck, 1998).

No es lo que decimos lo que lastima, sino cómo lo decimos. En general, cuando la pareja siente que se le pone en tela de juicio, su situación se centra en hacer lo correcto y olvida ser afectuoso; su capacidad para comunicarse en un tono amable, respetuoso y tranquilizador disminuye, debido a la falta de interés y consciencia del nivel de dolor que puede causarle a su cónyuge (Gray, 1997).

Los hombres y mujeres esperan erróneamente que su pareja piense, se comunique y reaccione en la forma en que lo hacen ellos; tanto los hombres como las mujeres han olvidado que son seres diferentes. Como resultado de esto, nuestras relaciones se llenan de fricciones y conflictos innecesarios. En última instancia llegan a dudar de la propia relación y pierden así la oportunidad de desenredar los nudos que deforman el mutuo entendimiento (Beck, 1998).

Entonces, la interacción es difícil e imposible en la medida en que los miembros no tengan expectativas comunes y claras, o se comporten opuestamente a ellas. Cuando esto último sucede, surgen gritos, insultos, golpes, maltrato emocional y confusión por la incertidumbre del individuo acerca de la conducta que se espera (Juárez y Moreno, 1995). Aunque cabe decir que muchos de estos conflictos se evitarían si cada miembro de la pareja se tomará tiempo para conocer los sentimientos y puntos de vista del otro.

Cabe decir que los malentendidos son suposiciones e ideas erróneas al no cumplirse las expectativas en la relación de pareja, ocasionando así una serie de sentimientos contrarios, es decir, conflictos que generarán peleas acaloradas y agresivas, que en muchas ocasiones propician desgastamiento emocional y físico.

Por lo tanto, el factor conflicto en la pareja. Va unido en gran medida con el de la comunicación y ésta a su vez, con la satisfacción marital e intimidad.

2.5 La distorsión en la comunicación verbal y no verbal.

El hombre y la mujer se valoran el uno al otro por la calidad de los sentimientos que se generan entre ellos. En éste intercambio sentimental, la comunicación es fundamental. La forma en que hablan entre sí y el grado de comprensión mutua que pueden alcanzar a través de ese diálogo, es la forma principal de expresión de lo que sienten el uno por el otro (Dominian, 1996).

Costa y Serrat (1998) expresan que la comunicación es un conjunto de intercambios de conductas verbales y no verbales, donde las parejas transmiten una variedad de sentimientos o emociones, peticiones, elogios, hablan, tocan, sonríen, gesticulan, gritan y lloran.

En las parejas con relaciones deterioradas, existe cierta inhabilidad para escuchar o atender los mensajes, así como reconocer y por tanto recibir conductas positivas de su pareja. Con frecuencia no expresan sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta (Costa y Serrat, 1998).

Uno de los desafíos más grandes para los miembros de la pareja es interpretar correctamente y apoyarse mutuamente cuando hablan de sus sentimientos. La mayoría de los cónyuges, no entienden que su pareja tiende a expresar sentimientos en forma diferente, juzgando e invalidando inapropiadamente sus emociones.

Lo que más dificulta a ambos miembros en el desarrollo eficaz de una relación eficaz son los miedos a expresar, a mostrar y a preguntar. Estas murallas ocasionan distanciamiento y a su vez, la búsqueda de intimidad fuera de la relación. Por lo tanto, hombres como mujeres tienden a mostrar actitudes de desconfianza, inseguridad y rechazo cuando no se sienten seguros(as) dentro de la relación (Tenenbaum, 1995).

Una comunicación poco clara y nada afectuosa constituye el principal problema en las parejas. La forma en como se emite el mensaje es determinante en la efectividad de la comunicación. Uno de los miembros de la pareja puede tener el objetivo de expresar ternura, pero lo hace en un tono de voz alto, gestos y contacto físico bruscos que hace que el otro perciba algo muy diferente.

En efecto la comunicación es un componente esencial no sólo para buscar un cambio afectivo o conductual, sino también para lograr en general, estabilidad y madurez emocional en la pareja. Por lo que es importante en esté tanto el intercambio de conductas verbales, como no verbales.

Normalmente se da más importancia a la comunicación verbal, pero las señales no verbales también tienen todas ellas un significado, por ejemplo, las miradas, tocarse o acariciarse, mover la cabeza, los cambios de postura y los gestos. En las parejas, el nivel de interacción no verbal es un buen indicador de la calidad de su relación.

Es importante considerar que la comunicación está condicionada por las expectativas de ambos. Sin embargo, las dificultades se pueden reducir, si los miembros de la pareja son capaces de hablar claro y ser lo bastante sinceros el uno con el otro, como para neutralizar su ansiedad respectiva y aclarar sus interpretaciones.

Las creencias que afectan la buena comunicación tienen que ver con la intolerancia hacia el malestar emocional de los demás. Estas creencias pueden hacer que las personas no expresen dolor o rabia, pueden llevar al otro a resolver la situación inmediatamente o a disculparse anticipadamente en vez de escuchar y entender los sentimientos de su pareja (Dattilio y Padesky, 1990).

Naranjo (1997) menciona que en la mayoría de las parejas donde existe una comunicación disfuncional, es sólo uno el que comunica, y el que decide como se llevará la relación. Sin embargo, el otro sólo calla y obedece, haciendo a un lado sus puntos de vista, perdiendo así riqueza; por que todo aquello positivo que no se expresa queda sin posibilidad de sacarlo para enriquecer la vida que tienen en común.

Su potencial humano, de creatividad, de apoyo, queda anulado y la pareja habrá perdido una gran parte de su capacidad para resolver situaciones y mejorar su vida, así como la de su familia, ya que quién ve rechazadas sus opiniones acabara por guardar silencio, hundiéndose además en un sentimiento de baja estima. Ambos se encontrarán cada vez más lejos en sus planteamientos, estarán en desacuerdo progresivamente en más aspectos de su vida en común y el desequilibrio comenzará a ser un hecho cada vez más palpable.

Sin embargo el intercambio y el contraste de ideas mantienen viva la comunicación, los pensamientos y las decisiones, incluso en el caso de que no sean definitivas, ya son motivo de diálogo. Las ideas de uno, tal vez confusas, pueden verse clarificadas con prontitud, sólo con comentarlas al otro, quién a demás se verá implicado en la decisión, comprobará una vez más que forma parte real de esa pareja y fortalecerá un poco más los lazos con su compañero.

Cuando las opiniones del otro se tienen en cuenta introduciéndolas en el proyecto de vida en general, aumenta la confianza mutua y crece el entendimiento, o lo que es lo mismo, existe un acuerdo en las ilusiones y planes del futuro, aspecto fundamental para continuar la vida en común.

Dominian (1996) concluye que uno de los problemas más habituales por los que atraviesan las parejas es una incapacidad para comunicarse, que conlleva el alejamiento y acaba por erosionar profundamente el amor del uno por el otro. La comunicación entre los cónyuges depende de que ambos comprendan lo que representan para cada uno de ellos las palabras que intercambian, en términos de deseo, de poder o de unión. Esta se hace más profunda a través de la revelación y confidencias íntimas que unen a la pareja, pero después de muchos años juntos puede representar una amenaza para ello.

En este sentido la Terapia Cognitivo Conductual se concentra en el modo en que los integrantes de la pareja se comprenden el uno con el otro, lo hacen o dejan de hacerlo, así como en la forma en que se comunican. Dicho método está previsto para remediar distorsiones, los déficits en el pensamiento y en la comunicación. Además, la esencia de la terapia consiste en investigar conjuntamente con la parejas en conflicto, las expectativas injustificadas y las conclusiones ilógicas, mediante un acuerdo en el modo de extraer conclusiones con respecto a su pareja y de dialogar. Tal terapia ayuda a las parejas a tratarse en una forma más razonable y menos hostil.

Las parejas pueden superar sus dificultades si reconocen, que una gran parte de sus decepciones, frustraciones y enojos no se presentan por una incompatibilidad de caracteres y actitudes, si no, por malentendidos que provienen de comunicaciones equivocadas e interpretaciones prejuiciosas del comportamiento mutuo. Así pues, si los seres humanos elaboran juicios y toman decisiones e interpretan o malinterpretan erróneamente las acciones de otros, provocan un deterioro en la relación y posiblemente la separación.

Es importante decir, que las parejas podrán asegurar su estabilidad sí muestran similitud en cuanto a la edad, la formación académica, las aspiraciones y el atractivo físico. Así como también, sí ellos entienden, que la comunicación es la base para tener una vida sana (Martínez, 2000).

Por lo tanto, Dominan (1996) concluye que el propósito tanto de hombres como de mujeres es el dejar el núcleo familiar durante los años jóvenes, ya que desean casarse y tener un hogar propio; Sin embargo, no todos lo hacen, por miedo al compromiso o a la falta de conocimiento de sí mismos, representándose así una situación no satisfactoria y poco atractiva para hacerlo

Por otro lado, es de todo conocido el creciente número de divorcios; la cada vez mayor frecuencia con que los jóvenes cohabitan fuera del matrimonio; el igualmente creciente número de hogares que ha sido sustituido por la modalidad madre-hijos, en vez de padre-madre-hijos. Factores igualmente causa y consecuencia del debilitamiento de la institución familiar, la cual se perfila ahora como obsoleta frente al surgimiento de nuevas formas de alianzas y uniones entre los sexos.

Se han presentado cambios significativos bajo condiciones sociales que han traído como consecuencia, carencia afectiva, imitación de modelos, fantasías, disminución de expectativas (personales, familiares, sociales, educativas, laborales y sexuales), necesidades, comunicación distorsionada por creencias, malos entendidos, cambio de valores familiares y personales, manejo del poder en la relación íntima, celos, infidelidades, insatisfacciones, conflictos económicos y sexuales. Todo esto, hace que la integración de una pareja adopte en nuestros días características previamente desconocidas, toda vez que las necesidades afectivas y sexuales de los seres humanos parecen ser una constante inalterable, que continúa buscando su satisfacción en las relaciones íntimas.

Actualmente las relaciones estables, muy frecuentemente se ven en situaciones totalmente distintas a las que desearon y pensaron inicialmente construir, debido a que se modifican tanto las expectativas, como las necesidades individuales y externas a ellos. Por lo que, si la pareja propicia dicha situación sin superarla, podría enfrentar un conflicto al dudar del amor y de seguir juntos en la relación que un día voluntariamente eligieron para el resto de su vida.

La pareja está en constante crecimiento y adaptación, por lo que tendrá que considerar una serie de alternativas y acuerdos antes de llegar a tomar una decisión que a los dos involucra y que implica periodos constantes de adaptación. Por lo tanto, es importante mencionar que durante dicha adaptación se suele tener influencia de varios factores tanto internos como externos a ésta, propiciando en muchos casos una relación deteriorada, producto de una comunicación disfuncional. Para lo cual es necesario considerar la serie de errores que se pueden presentar al interpretar la comunicación verbal o gestual que frecuentemente comparte la pareja.

Todo ser humano necesita expresar abiertamente sus pensamientos y sentimientos, logrando así confianza, aceptación, empatía cuando se comunica con su ser querido, demostrando así amor y compromiso hacia la relación. Por lo tanto, hombres y mujeres se valoran el uno al otro por la calidad de afecto y emociones, que se generan entre ellos. En este intercambio sentimental, la comunicación es siempre fundamental, la cual será abordada en el próximo capítulo.

CAPITULO 3

CONCEPTO E IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

En toda relación de pareja, cada uno de los miembros selecciona determinados mensajes dentro de los muchos posibles, para llegar a acuerdos en cuanto a su utilización común. Desde que inicia ésta los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien transgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la misma. Por lo que la comunicación no sólo es transmisora de información, sino que a través de ella se influye e impone conductas, es en este sentido, como la relación se define (Díaz Morfa, 1998).

Una buena comunicación requiere pues un aprecio de sí mismo, así como entender, respetar, escuchar y pensar en no dañar al otro, expresando el cómo nos sentimos, y qué esperamos de los demás. Por lo que es indispensable en la relación de pareja, estar dispuestos a asumir la responsabilidad de proponer, pedir, negociar, dialogar, comprender, además de tolerar, como aceptar; los defectos y actitudes de cada uno, puesto que ellos influyen y actúan de acuerdo a lo que piensan, sienten y hacen (Grupo Editorial Océano).

Es importante destacar que la comunicación es una vía que permite la comprensión, empatía, acercamiento y entendimiento. Sin embargo, no todas las consideran así, lo que conlleva un distanciamiento hacia sus parejas o relaciones interpersonales.

Es cierto, que cuando se tiene una comunicación disfuncional, se mantendrá una actitud de rechazo, en donde cada uno de los miembros no tendrá ganas de hablar, y menos aún de escuchar y tomar en consideración las palabras que se le comparten.

Debido a lo antes descrito y a la importancia que tiene la comunicación dentro de la vida en pareja, es necesario considerar los elementos básicos de ésta y su definición.

3.1. Elementos de la Comunicación

Todos los seres humanos se comunican entre sí de alguna manera; sin embargo, la forma más eficaz de comunicación es lo que los lingüistas han denominado lenguaje. Es decir, cuando dos interlocutores dialogan: uno como emisor y el otro como receptor; cambian entre sí dichas funciones, de modo que los dos hablan y los dos escuchan alternadamente.

Para que éste intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado se requieren habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor); habilidades que, por otra parte, o no han sido aprendidas o se descuidan con demasiada frecuencia. El nivel de satisfacción o desolación de una pareja dependerá, de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos, tales como: el emisor, el receptor, el código, el mensaje y el canal.

Por lo tanto, se concibe a la comunicación como el intercambio de mensajes e información directa e indirecta, realizado por un proceso mental en el que interactúan un emisor y un receptor para intercambiar ideas, pensamientos, conductas, conocimientos, experiencias y sentimientos.

3.1.1 Emisor y Receptor.

El *emisor* es aquella persona que construye y transmite mensajes al receptor (otra persona) por medio de símbolos verbales y de un comportamiento no verbal, con lo que habrá cumplido con el acto de comunicar. Con esta acción, el receptor procesa la información y las conductas que recibe, de tal forma que sufre reacciones de índole positivas o negativas, de aceptación o de rechazo; todo dependerá de la facilidad de palabra, de la personalidad, o dicho de otra forma, de la calidad del estímulo enviado por el emisor (Verderber, 1999 y González, 1997).

Por lo que el emisor (también conocido como fuente de comunicación, transmisor, codificador, encodificador, comunicador, cifrador, etc.) es aquel que inicia la comunicación; es la persona o un grupo de personas que elaboran y envían un mensaje.

El emisor le da *un sello propio* al mensaje, si tomamos en consideración que éste tiene su propia personalidad con todas sus implicaciones, tales como la cultura que posee, y la posición social que ocupa dentro de un sistema sociocultural.

Las habilidades fundamentales que el emisor debe reunir consisten en hablar correctamente, utilizar los signos, señales o símbolos propios del mensaje, así como pensar y reflexionar sobre lo que desea expresar (De la Torre, 1995).

La capacidad de pensar nos permitirá manipular y llevar a cabo las siguientes operaciones básicas de la comunicación: seleccionar, abstraer, intercomunicar, almacenar o memorizar, subdividir, recordar, recombinar, reconocer, sintetizar, cuestionar y aplicar los materiales de información que poseemos.

Respecto al nivel de conocimientos, es importante señalar que un emisor no puede comunicar lo que desconoce o no domina. Es indispensable para que haya una buena comunicación que el emisor se sitúe al nivel de conocimientos del receptor, de tal manera que su mensaje sea lo suficientemente comprensible.

Por otra, parte, el pensar y reflexionar antes de emitir un mensaje nos permite expresar adecuadamente lo que deseamos y así, utilizar el lenguaje adecuado, en el momento oportuno, y adoptar una actitud conveniente.

Costa y Serrat (1998, pág. 29) manifiestan que la comunicación puede resentirse por una inhibición de la emisión o porque ésta resulta inadecuada para sus objetivos. En parejas con relaciones deterioradas, "es relativamente frecuente que no expresan sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta"

En cuanto al *receptor* este es la persona o grupo de personas que recibe el mensaje del emisor. Se conoce a éste también como decodificador, descifrador, interprete, perceptor y destino. Una vez que el receptor recibe el mensaje, lo decodifica e interpreta su propósito.

Por otra parte, el cómo se emite *el mensaje*, es un elemento también *determinante en la efectividad de la comunicación*. Uno de los miembros de la pareja puede tener el objetivo de expresar ternura, pero lo hace con un tono de voz alto, gestos y contacto físico bruscos, esto hace que el otro perciba algo muy diferente.

En la mayoría de las situaciones aún cuando el transmisor haya desarrollado su proceso comunicativo con inteligencia y percepción de las características de su receptor, puede ser que el mensaje no llegue, o llegue distorsionado. Esto sucede en muchas ocasiones porque el transmisor no decretó las interferencias o barreras que podían presentarse. Además de que el significado de las cosas es diferente tanto para el emisor como para el receptor. Por lo tanto se considera al lenguaje como instrumento y canal de comunicación complejo, debido a la cantidad de significados que puede tener una misma palabra (González,1997).

Cuando más conscientes seamos de nuestra expresión oral, la haremos más clara, más útil, desde luego, más comprensible para los demás así llegará a lograr el objetivo que se persigue al emitir mensajes y recibirlos para lograr la comunicación. Por lo tanto, ésta es un componente esencial no sólo en la negociación para el cambio de conducta, sino también para la salud en general de la pareja.

3.1.2 Mensaje

El mensaje es la información total que el emisor ha codificado, para ser transmitido por medio del habla, gestos, escritura, pintura, movimientos corporales y señales que van a ser captadas por el receptor.

El mensaje debe formularse y entregarse de tal manera que capte la atención del receptor, utilizar signos y un código común al emisor y al receptor, para transmitir el significado. Este debe despertar necesidades de la personalidad del receptor y sugerir de alguna manera la satisfacción de dichas necesidades. El significado de la comunicación, es un factor que está unido a las experiencias tanto del emisor como del receptor. El mensaje enviado será efectivo en la medida en que sea entendido por el receptor (González,1997)

Esta búsqueda de efectividad en el mensaje, supone por parte del emisor, un conocimiento adecuado del receptor en cuanto a la cantidad de conocimientos que posee, habilidades, actitudes, antecedentes sociales y culturales.

Recordemos que la comunicación es de ideas, no de significados. Estos son algo muy personal del receptor, están condicionados a diversos factores, tales como: experiencias, sentimientos, emociones, medio ambiente y valores personales.

El requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja. Por esta razón el mensaje debe ser expresado en términos observables.

Las conductas y mensajes positivos no se reconocen, o cuando se reconocen se equiparan a obligaciones que el otro tiene para con nosotros por el hecho de ser nuestra pareja, sin valorar su auténtico carácter de equidad (Costa y Serrat, 1998).

Conviene tomar en consideración por lo menos tres factores del mensaje: el código, el contenido y el tratamiento.

El código es un conjunto de símbolos que se estructuran de tal manera que tengan algún significado para alguien; con éste, el receptor tiene mayor facilidad de entender la información que le transmite el emisor, por lo que es indispensable que ambos hablen el mismo idioma, es decir, que manejen el mismo código.

Es importante considerar que toda comunicación se da, no sólo a través de un lenguaje preciso, sino también en un contexto determinado. Los interlocutores se ubican dentro de un sistema social y dentro de sus circunstancias personales únicas. Cada uno llega a la comunicación al articular y ser parte de los siguientes elementos, el mensaje, el receptor (cuándo es emisor), el emisor (cuándo es receptor) y la situación de la comunicación, así como con sus papeles sociales o roles con respecto a ese intercambio y las expectativas del otro.

Todo lo anterior conforma la actitud psicológica que el receptor tiene antes y durante el proceso de la comunicación. La actitud del receptor será favorable, estando totalmente dispuesto y abierto a intercambiar ideas. Por lo tanto, el emisor deberá primeramente informar, dar elementos de conocimiento del tema, y dependiendo de la actitud que el receptor vaya teniendo al respecto, las afianzará con elementos motivacionales.

Por esto es relevante decir que el emisor y el receptor comuniquen recíprocamente sus ideas y mensajes de manera clara y asertiva, para evitar distorsiones en su armonía y convivencia diaria.

Si una persona puede tener una actitud negativa hacia otra, existirá una barrera que dificultará o impedirá la captación del mensaje, ya que el receptor no sabrá escuchar, y aun antes de que la idea sea totalmente expresada, se tendrá juicio contrario que impedirá la comunicación compartida.

Por todo lo expuesto, nos damos cuenta de lo complejo que es todo proceso de comunicación, de la cantidad de elementos que intervienen y que afectan su resultado; ya que, es imprescindible que antes de iniciar una comunicación; se analicen y asimilen las posibles barreras o interferencias que puedan presentarse, elaborando los medios para enfrentarlas, sólo así tendremos éxito en ésta (González, 1997).

3.1.3 El canal.

El canal es el vehículo por medio del cual se transmite, recibe o difunde el mensaje. Este se compone de los naturales y artificiales.

Los *canales naturales* son los que el hombre posee de una manera innata, y con los que se relaciona con el exterior; es el caso de los cinco sentidos: vista, tacto, gusto, oído y olfato.

Los *canales artificiales*, también denominados medios, son los que el hombre ha creado para transportar los mensajes a través del tiempo y el espacio. Estos aparatos o mecanismos se ponen de manifiesto en el cine, la radio, la televisión, el teléfono, las fotografías, el telégrafo, los altavoces, entre otros; desde luego, afectan de alguna manera a los niveles fisiológicos del receptor.

El emisor deberá decidir cuáles y cuántos serán los canales necesarios que surtan efecto en los cinco sentidos del receptor y por qué medio se transportará el mensaje.

Conviene destacar que cuando el receptor, después de recibir el mensaje, lo analiza, comprende y decodifica, lo acepta o lo rechaza. Este proceso le convierte al codificar la respuesta, en emisor de una comunicación de retorno.

Las habilidades consisten en saber escuchar, poder leer el mensaje y emplear la reflexión o el pensamiento para decodificar de manera adecuada el mensaje.

Las actitudes del receptor pueden afectar al mensaje en pro, en contra o en forma neutral, con una participación activa o pasiva, de esto depende qué el mensaje sea efectivo o no.

Puede suceder que el receptor no conozca el código o carezca de los antecedentes relativos al contenido del mensaje, o bien que sus conocimientos al respecto no sean suficientes, en cuyo caso existe la posibilidad de que interprete de manera equivocada el mensaje, por lo que el receptor solicitará al emisor que aclare y repita el mensaje cuantas veces se requiera para entender lo que el otro dice.

Al realizar una comunicación, el receptor juega un papel muy importante, puesto que en determinado momento si el receptor no recibe el mensaje, sencillamente no habrá comunicación.

Es importante poner de relieve que la comunicación existe siempre y cuando el receptor tenga la oportunidad de actuar en calidad de emisor, lo cual le permite afectar con su respuesta la conducta del emisor; por esto la retroalimentación permite comprobar el grado de efectividad de la comunicación y se constituye, a su vez, en un valioso elemento para corregir los errores que el emisor haya cometido.

Como transmisores, formamos mensajes o intentamos comunicarlos a los otros a través de símbolos verbales y de un comportamiento no verbal. Como receptores, procesamos los mensajes y las conductas que recibimos y reaccionamos a ellos (Verderber, 1999).

3.2 Concepto de Comunicación

La comunicación es esencial en toda convivencia social, y sobre todo en la relación de pareja, sin ella sería imposible la interacción de los seres humanos, debido a que viven en un mundo en donde se les va en conversar, platicar, discutir, persuadir, en ser informados, en ordenar y recibir ordenes, organizar, comprar, vender, educar y ser educados. Pues es a través de ésta, que todo ser humano expresa sentimientos, deseos, pensamientos, ideas, decisiones y sensaciones. Franco (1995) menciona cualidades y características importantes a considerar cuando nos comunicamos:

La comunicación *es permanente*, ya que siempre es posible realizarla.

Abierta, hay disposición de dar y recibir.

Íntima, se establece de tú a tú, de un yo a un nosotros.

Equivalente, permite relación de igualdad entre quienes se comunican.

Sincera y auténtica, facilita una entrega sin dobleces, ni engaños.

Desinteresada, no busca el beneficio propio. La donación desinteresada recibe la gratificación de la propia mejora.

Intencionada, ambas partes deben querer comunicarse. Cuando una parte falla deja de haber comunicación.

Comprensiva, sabe aceptar al otro y por último;

Humilde, quién se comunica sabe ceder y olvidarse de sí mismo

Mediante la comunicación aprendemos quiénes somos, en qué somos buenos y cómo reacciona la gente ante nuestro comportamiento. Las experiencias verbales y no verbales con la pareja, la familia y amistades permiten pensar en los ratos de bienestar, malestar, alegrías, desilusiones, en triunfos, preocupaciones, planes, proyectos y metas. Es decir, en la medida en que las personas se comunican, se realizan como seres sociales, donde conviven y aceptan a los demás como un bien en sí mismos. (González, 1997).

Cuando alguien quiere realmente comunicarse, logra equilibrarse emocional y conductualmente; al dar y recibir atención, comprensión, respeto y afecto. De ahí que, cuando se comunica en forma apropiada y positiva, se siente una grata sensación de satisfacción al compartir, dando seguridad y confianza en lo que somos y podemos ser, ya que dichos sentimientos entusiasman a la pareja produciéndoles una grata convivencia.

En la relación de pareja, toda manifestación de entrega o donación a otro, supone un acto de comunicación. Al dar de forma comprometida su propia intimidad, por ejemplo; un beso o una caricia, indican a quien los recibe, que es comprendido o aceptado. Es decir, el ceño fruncido o una mueca de reproche, pueden ser el punto de partida para ayudar al otro a rectificar a tiempo su actitud; así como también, -el guiño de un ojo-, puede ser suficiente para transmitir confianza.

Si por el contrario se rechaza la idea de entrega y de compartir con otros, podría darse la incomunicación, que es aislamiento y separación. Siendo ésta una declaración personal de falta de motivaciones. Planteamientos como: “para qué voy a hablar, si nunca me escuchan”, “no saben apreciar lo que hago”, son pensamientos y frases que impiden la comunicación. Por lo que, éstos podrían desencadenar una serie de problemas como la incongruencia en ella.

Por lo tanto, si la comunicación produce confianza, seguridad y satisfacción en la pareja, la incomunicación trae incomodidad, pérdida de confianza en sí mismo y en los otros, así como barreras que impiden seguir adelante.

Con frecuencia, la mayoría de las personas pierden la oportunidad de mejorar sus relaciones interpersonales, por la incapacidad de expresarse verbalmente o por escrito, ya que se han quedado en sus pensamientos, deseos, intenciones y por lo tanto sus resultados han producido frustraciones, rechazos, dudas y un sentimiento de ineptitud (ídem).

Un ejemplo de esto, es cuando las parejas tienen dificultades para comunicarse con claridad, cuando están extremadamente furiosos, ansiosos o deprimidos. De hecho, la actividad afectiva parece estar correlacionada con errores en el procesamiento cognitivo, es decir, cuando la rabia es tan intensa, la comunicación es más destructiva que constructiva para la relación. En efecto, ésta es un componente esencial no sólo para el cambio de conducta, sino también para la salud en general de la pareja (Dattilio y Padesky, 1990).

Por lo tanto, Costa y Serrat (1998) definen a la comunicación como, un conjunto de intercambios de conductas verbales y no verbales, que envían y reciben información de cualquier tema o asunto. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí, con la finalidad de transmitir sentimientos, opiniones, ideas, habilidades, peticiones y elogios; por medio de símbolos, palabras, gestos y emociones entre dos o más personas.

Además la *comunicación* según Franco (1995) es el arte de transmitir información, ideas, creencias, sentimientos y pensamientos de una persona a otra. Comunicarse es entrar en contacto con alguien, es penetrar de algún modo en el mundo del otro, así como darle a éste una apertura en sus vivencias.

Por lo que, la comunicación no consiste simplemente en transmitir información de una persona a otra. Además de la palabra hablada y escrita nos comunicamos por medio de gestos, de la postura física, del tono de voz, de los momentos que elegimos para hablar, o de lo que decimos. El fin de la comunicación se logra cuando se produce algún cambio en la manera de pensar, sentir o actuar de la persona que la recibe.

Asimismo, para González (1997) comunicar significa modificar la conducta y la voluntad de quienes reciben un mensaje. Además de lograr confianza y entendimiento mutuo o buenas relaciones humanas. Por lo tanto, la comunicación es comprender los mensajes que se reciben del otro, situación que podrá confirmarse cuando éste reaccione como se esperaba.

La comunicación es vista como un proceso social, que puede ser influida por otros, puesto que al comunicarse se logra cierta individualidad y autoconocimiento, consolidando así la relación con el medio que le rodea (Jackson, 1983: en Fernández y Sánchez, 1993).

Vansteenkoven (1998) menciona que en la relación de pareja cada gesto es comunicación, es decir, cuando éstos se encuentran juntos se envían mensajes mutuamente. Todo lo que uno de los miembros hace, dice o deja de hacer le transmite información al otro, influyendo en su actitud y en la de su pareja. Por lo que la relación misma puede verse como un constante intercambio de mensajes y una continua influencia.

Debido a lo anterior es importante considerar que la conducta e interacción de la pareja se basa en reforzadores positivos tales como la intimidad física o sexual, hacer regalos, tener detalles, caricias, salir a cenar y tener, sobre todo intercambio de afirmaciones verbales positivas: elogios, agradecimientos y piropos. Escuchar, abrazar, sonreír, hablar y prestar atención son en general una clase de reforzadores que los seres humanos estamos constantemente utilizando en nuestros contactos sociales y en la relación interpersonal con la pareja. Si alguien nos escucha y nos atiende cuando hablamos, es probable que intentemos de nuevo, en el futuro, este tipo de contactos sociales.

Si la conducta de “llegar temprano a casa”, por parte de uno de los miembros de la pareja, va seguida de consecuencias agradables, es probable que en el futuro también se repita ese comportamiento. Por el contrario, si hablamos con una persona que no nos escucha ni nos presta atención, es muy probable que nuestra conducta de reiniciar el contacto con dicha persona se debilite y termine por desaparecer. Es decir, cuando una conducta determinada no es seguida de reforzadores acaba por debilitarse. A éste proceso se le denomina extinción y suele jugar un papel importante en el deterioro de muchas relaciones de pareja, además de conjugarla con la incomunicación.

Al respecto, O’Hanlon y Hudson (1996) manifiestan que los seres humanos a veces pensamos que amar equivale a tener capacidades; como interpretar y pensar por el otro. Es decir, muchas parejas creen y esperan, que el otro lea su mente o sepa lo que quiere sin decirlo directamente, llevando así una relación a través de supuestos, omisiones, distorsiones y malos entendidos, que en ocasiones por una comunicación disfuncional no se aclaran.

En la relación de pareja muchas mujeres y hombres pueden enseñar a sus parejas a hacer lo que ellos quieren, como respuesta a sus pistas no verbales. Sin embargo, no siempre la gente será capaz de imaginar lo que se supone que ha de hacer, por ejemplo; si desea que la pareja lo toque cuando está callado, sería mejor y más claro para el otro decírselo.

Al respecto Díaz Morfa (1998) menciona que se puede deducir, que muchos de los problemas que hay en la pareja; no surgen de lo que se ha dicho, sino de lo que no se ha expresado. Más aún, de lo que se ha pretendido dar a entender, sin decirlo.

La mayoría hablamos de forma muy general y vaga cuando nos comunicamos; utilizamos palabras y gestos que pueden significar cosas diferentes para personas diferentes. Somos seres que tenemos la necesidad de expresar y recibir mensajes, emociones y sentimientos. Por ejemplo, en muchas parejas al inicio de su relación hay una mayor intensidad en la comunicación, pero luego, según pasan los años la información compartida tiende a agotarse si los miembros de la pareja no evolucionan como individuos.

Por lo tanto, la comunicación es un elemento importante para mantener la relación de pareja, ya que por medio de ésta la interacción de ambos miembros puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores, percepciones, impresiones, pensamientos, experiencias compartidas y actitudes. Es decir, abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información y la manera en que se utiliza, así como el sentido que las personas le atribuyen a su relación (Fernández y Sánchez, 1993).

De ahí que la comunicación adecuada no necesariamente implique acuerdo, por el contrario, significa aprender a hablar y escuchar de forma que conduzca a un entendimiento mutuo y la resolución de sus problemas cuando hay desacuerdos.

La mayoría de las parejas son sensibles a la comunicación verbal. No obstante, en la relación de pareja siempre hay que prestarle suficiente atención a la comunicación sin palabras (Franco, 1995). Por lo que ambas se considerarán en los siguientes apartados.

3.3 Concepto de la comunicación no verbal

La comunicación no verbal en una relación es mucho más importante de lo que se piensa, ya que la mayor parte de la información que tiene lugar entre la pareja fluye a través de esta vía no verbal. También demuestra que las parejas satisfechas y no satisfechas pueden ser fácilmente diferenciadas por un observador neutral basándose en el trato no verbal.

Debido, a que la comunicación es no verbal así como verbal, siempre enviamos mensajes conductuales de los cuales los otros, sacan alguna deducción o algún sentido. Aún, el silencio o la ausencia son comportamientos de comunicación si la otra persona deduce algún significado de éstos, ya que además, es influida dicha actitud por el contexto en el cual se lleva a cabo. Por ejemplo: si alguien tiene frío, tiembla; si tiene calor o está nervioso, transpira; si está aburrido, feliz o confundido, es muy probable que el lenguaje de su cara o de su cuerpo lo refleje.

Cuando nos alejamos o nos retiramos por cierto tiempo de nuestra pareja o de algún amigo. Probablemente éstos tomarían dicho comportamiento en forma desconcertada, hostil, preocupada, molesta, realizando así una serie de suposiciones, que le llevan a pensar que el otro, ya no lo quiere y aprecia cómo antes, que se aleja por el sólo hecho de que algo hizo mal o le causó algún daño, o simplemente porque ya no le cae bien, o está molesto cuando en realidad la otra persona solo requiere cierto tiempo y espacio para pensar en sí mismo, así como arreglar sus problemas emocionales, familiares, académicos y laborales. Como comunicadores hábiles, necesitamos estar conscientes de los mensajes, ya sean explícitos o implícitos, puesto que estos son enviados de manera constante y automática a los demás.

Las conductas no verbales son vistas, así como escuchadas; dichas conductas no verbales son con frecuencia reactivas, pueden utilizarse como una guía hacia la naturaleza y la profundidad de sentimientos.

Las conductas de la comunicación no verbal, son aquellas acciones corporales y cualidades vocales que acompañan de manera típica al mensaje verbal y que se interpretan comúnmente en forma intencional. Se usan con regularidad entre los miembros de una cultura determinada o de una comunidad de lenguaje afín, que tienen interpretaciones convenidas en esa cultura o comunidad (Verderber, 1999)

Cabe destacar que las parejas al comunicar sus sentimientos, pensamientos y deseos tienden a observar el contacto visual, la expresión facial, los gestos y la postura del otro para entenderlo. De ahí, que cada uno de los miembros muestre interés por identificar los repertorios básicos de la comunicación no verbal en su interacción, ya que éstos son importantes en la relación. Respecto a esto, Vansteenwegen (1998) menciona y describe los siguientes elementos no verbales:

- ❖ **La actitud y el porte** son una fuente de información para la pareja, puesto que con esto el otro se da cuenta si está dispuesto o no al diálogo. Uno de los miembros puede asumir una actitud abierta o cerrada. Uno puede hacerse el fuerte, aparentar debilidad, asumir una actitud reservada o seductora.
- ❖ **La postura** es la posición y el movimiento del cuerpo. También los cambios en la postura pueden comunicar. Los movimientos del cuerpo pueden utilizarse para que tomen el lugar de una palabra o una frase.
- ❖ **El contacto visual**, es una manera de comunicarse, ya que es una señal más directa de la atracción mutua. Su presencia demuestra que ponemos atención y que comprendemos lo que él o los otros dicen. Cómo observamos a una persona, revela también una serie de emociones tales como afecto, enfado o miedo.
- ❖ **La expresión facial** es la disposición de los músculos de la cara para comunicar estados emocionales o reacciones a los mensajes. Nuestras expresiones faciales son especialmente importantes al transmitir las seis emociones básicas de felicidad, tristeza, sorpresa, miedo, enfado y disgusto que son reconocidas paralelamente en la mayoría de las culturas.
- ❖ **Los gestos** son los movimientos de las manos, brazos y dedos que utilizamos para describir o poner en relieve. La gente varía en la cantidad de gestos que acompañan su discurso; algunas personas “hablan con sus manos” mucho más que otras.
- ❖ **El aspecto de contenido y el aspecto relacional de un mensaje.** El primero indica significados sobre el mundo y sobre las cosas. El segundo dice algo sobre la relación entre ambos miembros. Es decir, lo relacional se expresa mayormente de forma no verbal.

- ❖ **El tono, la entonación y la mímica.** El tono con el cual se dice algo también es muy importante en una relación. Este puede reforzar o diluir. Si algo es un ruego o una orden depende, en gran parte del tono. Juegos de palabras, comentarios chistosos son precisados, en gran medida, por el tono. También depende de éste si algo tiene sentido de burla o de defensa.

- ❖ **El acento** determina, en gran parte, el significado de una frase articulada, por ejemplo, la frase "¿Aún tienes para mí una taza de café?" puede cambiar totalmente el significado, dependiendo de la palabra que se acentúe: tienes tú, tienes para mí, aún tienes para mí o, aún tienes para mí una

- ❖ **El lenguaje del cuerpo:** cuando una persona cambia de color, está expresando algo. Por ejemplo; si un hombre se pone blanco podría ser de rabia, o una mujer cuando se ruboriza sería por timidez o por excitación sexual (tales situaciones puede suceder en ambos sexos).

- ❖ **La velocidad** con la que sucede algo es importante en una relación. Ya que, por ejemplo; cuando la mujer prepara un emparedado con cierta lentitud, su pareja podría llegar a enojarse e incluso prepararse él mismo, lo que desea comer. Así como, tomar una actitud hostil y de rechazo ante ciertas actividades que realice con su pareja.

Vansteenwegen (1998), menciona hallazgos que se han observado dentro de algunas familias felices, enfatizando que en éstas predomina un ritmo tranquilo. Por lo que considerar un tiempo dentro de su relación es lo más valioso que alguien puede dar.

Así pues, la comunicación no verbal es con frecuencia vaga y siempre abierta a varias interpretaciones. A diferencia de ésta, la verbal puede ser más refinada y detallada que la gestual, es más lógica; hay más posibilidades de matices, por lo tanto se puede lograr con ella una confrontación, en busca de la negociación y solución de problemas. Además, la riqueza de un gesto, de una caricia, de un tono comprensivo, no puede ser expresada totalmente con palabras. Debido a la importancia de todo lo antes mencionado, cada miembro de la pareja deberá estar abierto y atento a los mensajes, actitudes, conductas y sentimientos del otro.

Franco (1995) enfatiza que buscar un porqué de fondo, una razón de peso puede ser; en la mayoría de las ocasiones, lo que nos ayude a vencer un primer deseo de incomunicación o aislamiento. En ocasiones cuando evitamos comunicarnos con alguien, lo hacemos por comodidad y temor a enfrentarse a la situación, así como el miedo a la superación. Una solución ante esto es pensar en sí mismo y considerar a su vez,- las expectativas y necesidades del otro.

El lenguaje nos permite hablar o platicar de los sucesos del pasado y eventos del futuro, y comunicarnos acerca de la gente y las cosas que no están presentes. Por medio de éste, podemos discutir; dónde esperamos estar dentro de cinco años, analizar una conversación que dos conocidos realizaron la semana pasada o aprender acerca de la historia que moldea el mundo en que vivimos. Además, nos permite aprender de las experiencias de los otros, participar de un patrimonio común y desarrollar una visión compartida para el futuro.

Al hablar de comunicación es importante considerar que el lenguaje tiene un sentido y un significado especial para las personas que lo utilizan, debido a que pertenecen a un grupo sociocultural determinado. Sin embargo no hay que confundirlo con el sólo hecho de hablar por hablar, sin considerar el diálogo o conversación como un medio de entendimiento, acercamiento, aceptación y empatía al escuchar y manifestar pensamientos, ideas y sentimientos. Por tal motivo es relevante tomar en cuenta el concepto que algunos autores le dan a la comunicación verbal.

3.4 Concepto de la comunicación verbal

Para muchos el hablar se ha convertido en un vehículo idóneo para orientar, disuadir o convencer a sus semejantes; así como expresar ideas, actitudes, acontecimientos y sentimientos. Sin las palabras y la capacidad de expresarlas por medio de la voz, resultaría difícil e imposible que el ser humano coordine sus actividades para lograr comprender lo que él dice, y lo que manifiestan los demás.

Al respecto, O'Neil (1974:en Fernández y Sánchez, 1993) enfatiza que el verdadero puente que permite a la pareja conocerse y amarse en la intimidad y establecer y mantener relaciones profundas y duraderas, es el lenguaje verbal, lo cual va a servir primordialmente para que la pareja se conozca mutuamente. Asimismo, la pareja puede abrirse recíprocamente para explorar verbalmente el contenido de sus verbalizaciones y lograr en lo individual una realización plena, así como una compenetración mutua y verdadera.

Para lograr una adecuada comunicación, se requiere saber lo que se quiere expresar exactamente, además de entender e intercambiar conductas verbales. Dicho de otro modo, oímos lo que decimos y de esta manera nos damos cuenta de si es eso lo que pensamos o no, y de acuerdo con lo que digan los demás, tenemos ocasión de ampliar, rectificar, explicar y desenvolver nuestras ideas.

Aún dentro del propio círculo de amistades, la impresión que causemos depende en buena parte de la capacidad, agilidad y viveza de nuestra charla, del tacto con que exponemos, razonemos y del atractivo de nuestro modo de hablar. De tal forma que en una conversación, más que aprender a hablar hay que aprender a escuchar.

El lenguaje nos permite hablar y platicar de sucesos pasados y eventos del futuro, acerca de la gente y de las cosas que no están presentes. Por medio de este podemos discutir, analizar una conversación o aprender acerca del mundo en que vivimos (ibídem).

El volumen de voz en muchas ocasiones, resulta ser un estímulo discriminativo importante para identificar el estado emocional del hablante, por ejemplo, un volumen de voz alto puede estar señalando estados de alegría o euforia, un volumen bajo puede ser indicativo de estados de depresión o tristeza.

La gente reacciona ante el tono de voz con el cual se habla, por ejemplo, al hablarle a otro en forma agresiva, cortante y sarcástica, es muy posible que el que escucha se muestre cortante, sin prestar atención y muy probablemente responda también de manera agresiva.

Es frecuente encontrar a hombres y mujeres que utilizan tonos autoritarios y groseros, aunque otros utilizan tonos lastimeros, quejumbrosos y sumisos, generando así, una relación basada en la agresividad, en la manipulación, cerrando toda posible vía para una comunicación abierta, dando paso al resentimiento y a la posible separación de la pareja (Mota & Ponce, 1994; en Miexamen,2002).

El tono de voz grave o muy agudo, en ocasiones puede ser molesto para las personas que la escuchan, por lo que habría que intentar modular la voz, ya sea adelgazándola y / o agravándola según sea el caso, esto con el fin de evitar posibles distanciamientos.

El propósito del lenguaje es ayudar a que las personas se entiendan y se relacionen los unos con los otros, es decir, el mismo proceso de utilizar el lenguaje, conlleva la rica posibilidad de crear malentendidos.

Por lo tanto, la gente se comunica para satisfacer sus necesidades, para fortalecer y mantener un sentido de identidad, para cumplir con las obligaciones sociales, para desarrollar relaciones, para intercambiar información y para influir en los otros. La capacidad de la comunicación en la pareja viene de aprender a utilizar las habilidades eficazmente en una conversación interpersonal, para resolver problemas, así como negociar y establecer acuerdos en éste tipo de relación. Debido a que las habilidades pueden aprenderse, desarrollarse y perfeccionarse (Verderber, 1999).

3.4.1 Habilidades para saber escuchar y expresar sentimientos.

Para comunicarnos adecuadamente es necesario que sepamos escuchar. Esto implica una clara retroalimentación de los mensajes y la verificación de los supuestos acerca del otro, considerando ante todo que cada uno de los miembros de la pareja se dé cuenta de ello, tanto a nivel personal como interpersonal (Bernhard,1999; en Fernández y Sánchez, 1993).

Franco (1995) menciona que no todas las personas saben escuchar. Se escucha cuando realmente se desea hacerlo, cuando se pone atención a lo que alguien dice y cuando por motivos concretos se participa de su mismo interés. Saber escuchar es saber detenerse, oír sin anticipar juicios, no entrar en discusiones sin conocimiento de causa, valorar lo que se dice, preguntar si hace falta, interpretar sin juzgar, respetar la libertad del otro y sobre todo captar los sentimientos; poniéndose en su lugar.

Quién se limita a oír sin escuchar, pierde el respeto por la persona que le habla, dejando de valorar al otro. Por lo tanto, la comunicación es entrar en contacto con alguien, cuando se comunica y se escucha, ya que cuando ocurre esto la pareja se siente acogida. Así el sentimiento de aceptación que experimentan, les predispone a la sinceridad y a la confianza.

En una relación íntima es muy importante saber escuchar, la meta es penetrar en las vivencias de la pareja. Los cónyuges comparten por momentos la forma de visión del otro sobre la realidad. Esto presupone, sin embargo, que la propia percepción es claramente desplazada y los problemas son abandonados en lo posible, para ver las cosas a través de los ojos del otro. A veces uno oye lo que teme, así como uno oye lo que desea, no obstante, lo importante es escuchar lo que cada miembro de la relación quiere decir.

Un mensaje está concluido, recién después de que el emisor del mensaje haya recibido una señal del receptor. Pequeñas señales como: - hm - o - sí, si -, afirmar con la cabeza, son realmente importantes en este caso, porque muestran una especie de reacción mínima. No reaccionar también es una reacción, pero podría dar lugar a un equivoco.

Muchas personas atribuyen significados simbólicos a estas señales, que no sólo indican que escuchan, sino que les importa. En contraste, la ausencia de estas señales pueden tener un significado negativo; tales como la falta de respeto y poco interés sobre el otro.

Repetir es un medio óptimo para controlar si el mensaje fue comprendido. Así parafrasear significa repetir con palabras propias lo que el otro ha dicho. El propósito, es que el receptor del mensaje se habitúe a tratar de comprender al cónyuge; esto para la pareja es un pequeño ejercicio de empatía y comprensión (Vansteenwegen, 1998).

Sin embargo, en algunas ocasiones el intercambio de palabras puede ser hostil y desagradable, ocasionando así rechazo y falta de respeto. Por lo tanto, las distintas actitudes, comportamientos y experiencias que cada miembro tiene dentro de la relación, permite a cada uno construir su propio estilo de comunicación, por medio del cual manifestarán agrado y desagrado, malestares e inquietudes, confusiones, malos entendidos y desacuerdos, respecto a sí mismos y a su pareja. Debido a lo anterior es importante conocer el estilo de comunicación que los hombres y mujeres presentan en la relación de pareja.

3.5 Diferentes estilos de comunicación en los hombres y mujeres.

Cuando dos personas se involucran en una relación, se enfrentan a ciertas diferencias, tanto en actitudes, expectativas, valores, importancias y sobre todo en el concepto de rol que va a jugar cada uno en pareja, en familia, en el hogar, con los hijos y en sí en la sociedad.

La mayor parte de las dificultades matrimoniales se basan en causas complejas de diferentes estratos. La situación sociocultural es de gran importancia, ya que pueden surgir dificultades entre los componentes de la pareja cuando éstos se han formado en distintas capas culturales y sociales, en las cuales se asimilan ideas diferentes sobre el papel que juega cada miembro en la relación conyugal (Willi,1993).

Algunos autores manifiestan y afirman que el comportamiento del hombre, los sentimientos y el pensamiento de este, lo hace ser diferente de la mujer, en la sociedad, ya que se le ha clasificado como un ser trabajador que tiene que mantener sus necesidades y la de los suyos. Sin embargo, cabe aclarar que no todos los hombres o mujeres son iguales debido a sus vivencias y experiencias en el núcleo familiar, cultural, ni en su actitud hacia los roles que juega cada uno en el hogar.

El verdadero puente que permite a la pareja conocerse para amarse en intimidad, es el establecer relaciones profundas y estables; a través de un lenguaje sincero, confiable y reflexivo, lo cual sirve a la pareja primordialmente para conocerse y abrirse recíprocamente.

La comunicación tiene una importancia fundamental en los seres humanos ya que durante la relación de pareja se comparten sentimientos personales, culturales, sociales y laborales, por lo que el hablar y relacionarse entre sí, es una fuente de enorme realización.

Es relevante mencionar que algunos estudios con respecto a la relación de pareja indican que tanto hombres como mujeres tienden a escuchar de manera diferente, de acuerdo a los patrones sociales y culturales; los cuales han determinado una serie de cambios en sus manifestaciones verbales (Maltz y Borker, 1982:en Beck, 1998).

Por lo tanto, si cada miembro de la pareja se tomará tiempo para conocer los sentimientos y puntos de vista del otro, se evitarían muchas peleas y enojos descontrolados.

Es típicamente más importante para las mujeres dentro de su relación, sentir que su pareja escucha su queja y, qué empatiza con sus sentimientos sobre el tema; aunque claro, no necesita estar de acuerdo con ella.

Al respecto, Goleman (1995) menciona que el sentirse escuchado a menudo es exactamente lo que busca el cónyuge cuando en ocasiones se puede sentir o no agraviado. Esto es importante, ya que un acto de empatía emocional es un reductor importante de la tensión.

El hombre como la mujer puede manejar mucho mejor el rechazo de la pareja sí no lo toma en forma tan personal. Al aprender a escuchar, experimentarán gradualmente que el otro miembro lo aprecia más.

Por lo que una manera de respetar a su pareja es escuchar pacientemente, mostrando empatía y buscando entender realmente sus sentimientos. Tanto hombres como mujeres deben recordar que de vez en cuando ambos necesitan ser escuchados y gradualmente se sentirán mejor al recibir su aprecio, empatía, atención y afecto.

Es importante decir que tanto hombres como mujeres pueden aprender a expresar sus sentimientos sin hacer sentir a su pareja responsable (culpable), un ejemplo de esto, es cuando uno de los miembros hace una pausa después de unos minutos de compartir lo que siente y decirle hasta que punto lo aprecia. Es importante que ambos consideren darse unos minutos para tranquilizar su enojo o molestia, para reflexionar sobre la situación y posteriormente compartir sus desacuerdos. Por lo tanto, una buena comunicación requiere participación y reciprocidad.

La mayoría de los hombres les cuesta trabajo manifestar sus emociones y pensamientos, ya sean positivos como negativos, así como hablar de su vida personal e íntima. No es fácil para ellos entablar una conversación profunda cuando se inicia una relación, o cuando comienza una racha de discusiones, peleas o cuando éste se siente acusado, culpable agredido y manipulado por su pareja (esta situación no se da por igual en todos los hombres, ya que influyen sus diferencias culturales y sociales). Por el contrario la mayoría de las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos; aunque malinterpretan las actitudes negativas de su pareja, como un ataque personal que conlleva a la ruptura o desajuste de la relación.

Los hombres tienden a confiar y comprometerse cada vez más con la relación, siempre y cuando la pareja entregue su vida íntima y no lo presione a decir lo que no siente o no desea en ese momento.

Tanto un hombre como una mujer no tienen por qué reprimir sentimientos, ni tampoco cambiarlos para apoyar y satisfacer a su pareja. Lo que sí tendrían que considerar es expresarlos de tal modo que ambos no se sientan atacados, acusados, criticados o culpados. Por lo que hacer unos pocos cambios puede variar toda la situación al ser honestos y sinceros, consigo mismos y en la relación. Así como ver la situación desde otro punto de vista.

El hecho de tranquilizar a un hombre como a la mujer es diciéndole qué no es responsable de algo en particular, funciona siempre y cuando su pareja no le reproche, critique y desaprobe. Por lo que ambos miembros deberán esperar hasta sentir afecto, confianza y serenidad para hablar. Por lo tanto, cuando la pareja propicia una conversación de respeto y aceptación de las diferencias de cada uno, la relación se tornará clara, abierta y estable.

Generalmente las mujeres en ciertas situaciones muestran una mayor tendencia a hacer preguntas, los hombres por el contrario son menos propensos a realizarlas. Para ciertos hombres y mujeres es posible que preguntar represente una invasión de la privacidad, mientras que para otros esto sería una muestra de confianza y una manifestación de interés (Díaz Morfa, 1998).

A diferencia de los hombres, las mujeres tienden a acercarse más a su pareja, ya que éstas son más vulnerables y comparten momentos más íntimos (dependiendo de la situación, los valores, y creencias, ya que no todas reaccionan de esta manera). Con respecto a lo emocional ellas exploran algo más profundo, más abierto, además de respeto y comprensión (Fernández y Sánchez, 1993).

Estos autores afirman, que a menos años de casados utilizan un estilo positivo en su relación marital y a medida que aumentan los años de matrimonio, los cónyuges perciben que sus parejas adoptan un estilo reservado. Los que tienen entre seis y diez años de unión, emplean un estilo especialmente violento y estresante.

Es relevante considerar que tanto hombres como mujeres piensan, sienten y se comportan de forma diferente, ante ciertas situaciones y personas. Sin embargo, en ocasiones, no lo entienden así, ya que desean y esperan que su pareja se comporte, piense y sienta igual o similar a ellos.

Cabe decir, que para conocer a su pareja, es necesario convivir y aceptarla tal cual es. Esto sin duda exige práctica, tiempo, comunicación, disposición, comprensión, respeto y compañerismo, para poder solucionar sus conflictos. Es decir, que valoren la unión y todos aquellos aspectos positivos y negativos que tienen ambos para poder dar y recibir apoyo, comprensión, empatía y amor. Además, claro de identificar y aceptar sus propias diferencias como hombres y mujeres dentro de la relación. A partir de esto, podemos destacar la importancia que tiene la solución de problemas en la relación de pareja.

3.6 Solución de Problemas

En la actualidad se han presentado ciertos cambios en el papel que ha jugado tanto; las mujeres, como los hombres al involucrarse en el ámbito laboral, social, cultural y político, así como los roles que desempeñan en ciertas actividades con su pareja y sobre todo en el cambio de actitud, ante la relación matrimonial. El arte de elegir vivir con alguien, reside en la forma como cada miembro de la relación se acepta a sí mismo, así como, también aceptamos, manejamos o resolvemos las diferencias que cada uno de los miembros considera.

Sin embargo, algunas parejas al compartir una vida en común, no consideran dichas diferencias y se dejan llevar por una serie de disputas generadas por la inhabilidad para comunicar y solucionar sus problemas, ya que no consideran el diálogo, ni la serenidad, para la satisfacción mutua de su convivencia. Así, cuando la pareja se siente perturbada, molesta y deteriorada, deja de escuchar lo que el otro dice y a menudo oye cosas que no se han dicho, evitando aclarar la situación, al no enfrentarla con responsabilidad.

Por lo tanto, las parejas insatisfechas no aciertan en aplicar adecuadamente las habilidades de comunicación y no refuerzan positivamente las conductas que desean de su pareja. Esta falta de habilidad en la negociación para el cambio de conductas, que no significa necesariamente un déficit de habilidad en áreas no interaccionales, es una resultante de inhabilidad global para comunicarse.

Las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas, ya que estas difieren de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja, cuando tales cambios son deseables. Es decir, intentan influir en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva, con críticas, amenazas, regañizas, chantajes, por mencionar sólo algunas; lo cual crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua (Jacobson, 1979 y Weiss, 1978; en Costa y Serrat, 1998).

Debido a la importancia que para la relación de pareja significa solucionar un problema es importante definir a esta habilidad como aquella interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas, la cual generalmente gira en torno a una queja o petición de cambio de una persona en relación del otro (Jacobson y Mangolin, 1979; en Costa y Serrat, 1998).

Al respecto, las dificultades provienen del déficit de los miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de problemas. Dichos componentes son:

- La especificación o selección de los componentes del problema.
- Especificación de los cambios concretos que se desean.
- Formulación de posibles soluciones
- Ser capaces de llegar a acuerdos.

Debido a esto, el objetivo principal del Psicólogo es enseñar a las parejas el negociar soluciones equitativas en situaciones problemáticas.

Al referirnos a un problema, es necesario hablar de la discusión, la cual se centra en dos fases: una de definición y la otra en la solución del problema.

La primera fase es la definición del problema la cual debe hacerse con un aspecto positivo que la pareja considere en su relación, ya que esto facilita la cooperación y receptividad del otro. Al respecto, cabe destacar los siguientes puntos:

- A) Los miembros de la pareja deberán ser específicos, es decir describirán el problema de modo que pueda ser determinado con claridad por un observador.
- B) Expresar sus sentimientos a su pareja y admitir abiertamente la conducta que los motiva.
- C) Admitir su papel en el problema; aceptar la responsabilidad que cada uno tiene en el conflicto existente.
- D) Ser breve cuando se define el problema, ya que a menudo la pareja confunde en hablar, con resolver el problema.
- E) Probablemente, en una sesión Terapéutica el especialista en dicha fase puede instruir y ayudar a la pareja a darse cuenta de lo adecuado que es, describir la conducta problema, especificar las situaciones en que ocurre y las consecuencias, que tal problema tiene para ambos miembros.
- F) Discutir únicamente un problema a la vez, ya que es difícil discutir con eficacia un problema, más aún lo será, si son varios los presentes en la escena de negociación.
- G) No hacer interpretaciones de la conducta de nuestra pareja. La adivinación del pensamiento tiende a ser perjudicial y sólo conduce a reacciones de defensa.
- H) Es necesaria una comunicación verbal y no verbal con una actitud empática y sincera.

- I) Posponer el diálogo sobre temas cuando uno o ambos miembros de la pareja están emocionalmente afectados o disgustados.
- J) Plantear problemas actuales, ya que los que se pueden presentar en un futuro no tienen sentido discutir, ya que los confunde y desgasta en su interacción.

En la segunda fase, la solución del problema se centra en lo siguiente:

- ❖ Aceptar el problema y centrarse en soluciones.
- ❖ Especificar los objetivos como requisitos previos para solucionar el problema; por lo que ambos miembros deben llegar al *acuerdo de que los objetivos señalados sean aceptables para cada uno de ellos, así como las metas deberán de ser realistas.*
- ❖ El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso, ofrecer ayuda en el cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta. Dicho ofrecimiento tiene un gran reforzante y facilita los cambios deseables en el otro miembro.

- ❖ Analizar un repertorio muy amplio de soluciones posibles. Después de haber especificado los objetivos, ambos miembros deberán tomar en consideración y analizar una serie amplia de soluciones posibles a sus problemas.
- ❖ Alcance de acuerdos. Una vez que se han planteado una serie de soluciones, se pasa a discutir las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas, incluyendo las consecuencias de cada una para la relación y para ambos miembros de la pareja.
- ❖ Se aconseja que los acuerdos se escriban en un lugar visible para el cumplimiento de estos.
- ❖ Considerar replantear y ajustar los acuerdos, si estos no son efectivos para los miembros de la pareja.

Respecto a lo antes mencionado, es necesario destacar que las parejas en su interacción pueden ajustar dicha solución de acuerdo a sus necesidades y expectativas, ya que cada una es determinada y única, por lo que cada relación deberá concentrarse en la búsqueda y logro de llevar a cabo cada uno de los puntos clave en la búsqueda de la solución de problemas y satisfacción mutua.

Por lo tanto, la pareja al saber escuchar, comprender, prestar atención a los problemas y a la estabilidad emocional del otro, son habilidades básicas de comunicación y solución de problemas, que fomenta el logro de cierto equilibrio en sus expectativas y emociones. Sin embargo, ciertas habilidades no son suficientes para que se mantenga unida. Si no que, hay otros factores a considerar para que la relación se fortalezca y crezca, como es el amor, el afecto, la ternura, las experiencias placenteras, la intimidad, el compañerismo, la sensibilidad, la generosidad, además de la consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad y apoyo en la relación.

Por último, todos estos son incentivos poderosos para que se ayuden y apoyen, pero cabe aclarar que dichos factores no son sólidos, sin ciertos componentes especiales que forman el cimiento y la fuerza que sustenta la relación, como es el compromiso, la empatía, la aceptación y la confianza que se brindan uno al otro, estos son determinantes para que la relación sea feliz y solucione diferencias. Cada miembro tiende a cooperar, transigir para proceder con decisiones solidarias, adaptarse, reconocer errores y perdonar, a ser tolerantes con los defectos, errores y rasgos particulares del otro. Sí se cultivan estas virtudes durante cierto periodo, la relación madurara y crecerá día con día (Beck, 1998). Por lo que dichos componentes serán abordados en el próximo capítulo.

CAPITULO 4

COMPONENTES BASICOS PARA FORTALECER LA RELACION DE PAREJA

Como hemos visto la comunicación es un componente esencial no sólo para la pareja, sino también en todas y cada una de las relaciones interpersonales de cada ser humano, pues genera en estas una variedad de experiencias satisfactorias y gratas.

Cabe decir, que por sí sola la relación no se fortalece, se necesita además del amor, otros componentes básicos como la confianza, la empatía, la aceptación y el compromiso. Lo que conlleva un crecimiento y fortalecimiento de los miembros de la pareja. Por lo que en el presente capítulo se mencionaran cada uno de éstos.

4.1 Confianza

El revelar las confidencias más íntimas a nuestra pareja hace más profunda la intimidad, en cambio, otras veces amenaza la seguridad de la relación. No obstante, está claro que la meta de las relaciones es alcanzar el mayor grado posible de confianza mutua, de forma que los secretos más íntimos puedan decirse sin que ésta se vea amenazada por ello. Sin embargo, esto requiere responsabilidad y compromiso para conseguirlo, pues no siempre se logra (Dominian, 1996).

La única forma en la que todo ser humano puede entablar cierta confianza con los demás, es actuando como si estuviera confiando, sin ningún resentimiento, desilusión o traición. La confianza es la libertad de expresar y manifestar sentimientos; de agrado o desagrado, ante ciertas personas en diversas situaciones; es dar al otro sin pedir nada a cambio, ya que existe la posibilidad de que suceda algo valioso y descubrirlo. Por lo tanto, las personas son responsables de elegir y de aprender a confiar; mantener y construir una relación y compañerismo con los otros (Luhmann, 1996; Bernhard, 1981).

La confianza se va creando a través de la motivación y experiencia de situaciones fácilmente interpretables y de la posibilidad de comunicación. El que confía en sí mismo tiende a creer en los demás, ganando y manteniendo cierta amistad (Luhmann, 1996).

Además señala que el individuo puede confiar en el otro, si los demás confían en él, las posibilidades de uso, los riesgos y problemas consecuentemente varían de acuerdo a las vivencias; quizás puede ser un riesgo confiar, ya que de repente surgen dudas si realmente la pareja no cumple con las expectativas, así se pierde la confianza en la acción que no es sincera y se comienza a destruir paulatinamente la relación.

Para algunas parejas, los celos pueden ser sinónimos de inseguridad e inestabilidad. Sin embargo, para otras estos generan un estímulo o motivo de interés hacia el otro; dependiendo de las situaciones o personas con las que se interaccionan y conviven.

Las emociones forman una base para entrar en relaciones de confianza con otras personas. Cualquiera que esté emocionalmente ligado a un círculo de personas, a un hogar, o a un sin número de roles con sus tareas y deberes puede establecer relaciones de confianza fuera de este estrecho círculo (Luhmann, 1996).

La relación de pareja solo se profundiza cuando los actos de amistad han sido correspondidos y existe un reconocimiento agradecido a través de las idas y venidas cotidianas. Por lo tanto, la confianza es expresar o manifestar realmente lo que se quiere decir, lo que conlleva a validar el compromiso en la relación, ya que cada vez que los miembros usan la comunicación clara éstos mantienen una convivencia efectiva entre ellos (Bernhard,1981).

La confianza es influenciada por actitudes y pensamientos, un claro ejemplo de esto es: ¿Puedo confiar en mi esposo (a)?, ¿no me herirá en forma intencional?, *sé que estará a mi disposición cuando lo necesite*. Estar seguro de que puede confiar en el compañero y de que lo encontrará con disposición propiciará estabilidad e intimidad en la relación (Beck,1998).

Beck resalta que un factor importante que afecta la confianza en la relación, es el creer que la pareja actuará conforme a las expectativas y exigencias del otro, sin considerar que debido a esto corren el riesgo de deteriorar su convivencia hasta sentirse defraudados, así como pensar que el otro no es perfecto, es decir no es sincero como se esperaba y se considera indigno de su confianza.

Generalmente, una persona que desconfía hostiga a su pareja y cambia de actitud hasta deteriorar la relación propiciando así un engaño. La confianza es la opción más funcional para acercarse a la pareja y por esta razón hay un fuerte incentivo para comenzar una relación. Por lo que uno confía si cree que ésta conducta concuerda significativamente con nuestro propio patrón de vida. (Luhmann,1996).

La validación de una realidad en pareja es posible, sólo en un clima de confianza, nacida de ambas partes. De otra manera, uno se encuentra luchando contra miedos irrealistas en lugar de negociar conflictos realistas. Cuando cada uno confía en sí mismo, genera un mayor poder personal y autocontrol, así cada uno se vuelve responsable de su propia elección (Bernhard, 1981).

Asimismo, la confianza contribuye para que un miembro de la pareja pueda tener amigos(as) sin miedos, censuras o restricciones, así como para que ambos tengan la libertad de salir juntos o por separado: tener amigos mutuos o amigos de cada quién, sin que esto signifique un problema mayor. Es importante mencionar que dicho elemento, le ayuda a la pareja a respetar sus diferencias; en virtud de esto pueden sentirse más cercanos y compartir sus problemas.

Por lo tanto, la confianza da al compañero la seguridad de que la relación es lo primero y no será sacrificada por un capricho de autocomplacencia. Una vez decidido que vale la pena mantener y mejorar la relación, se necesita confiar realmente; esto puede ser un camino muy productivo para establecer la confianza mutua (Beck, 1998).

La esencia de vivir es el respeto por los hechos y la realidad, así como admitir diferencias en las ideas acerca de la religión, la política y la gente sin criticarse mutuamente; lo que conllevaría a aceptarse con incapacidades o debilidades. Si aceptamos, lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia, podemos percatarnos plenamente de nuestras elecciones y acciones. Así como propiciar una relación plena y satisfactoria basada en la confianza, en la madurez y seguridad que ambos pueden brindar a su relación, mostrando una convivencia fortalecida por la confianza, la comunicación y la empatía.

4.2 Empatía

El placer de comprender y entenderse mutuamente en la relación de pareja permite a ambos crecer y desarrollarse en cada uno de los ámbitos de interés que cada miembro elija. Debido a la importancia que la empatía tiene sobre dicha convivencia es necesario darle un espacio. Por lo que a continuación se definirá y explicará su influencia.

Goleman (1995) menciona, la empatía se construye primero sobre la conciencia de uno mismo. Cuanto más abierta esta una persona a sus propias emociones más hábil será para interpretar los sentimientos de su pareja.

Así la empatía es la habilidad para estar consciente de reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. En otras palabras, ser empáticos es tener la habilidad emocional de sintonizar con los sentimientos del compañero, de experimentar en cierto grado el dolor o el placer, el sufrimiento o la alegría de él o ella.

Además, Batson (1997; en Lobo y Cols., 2001) la menciona como la habilidad que posee un individuo de tomar la perspectiva del otro, generando así sentimientos de simpatía, comprensión y ternura, al no adivinar los pensamientos y sentimientos de los demás.

Feshback (1984; en Eisenberg y Strayer,1992), la concibe como una experiencia adquirida a partir de las emociones de los demás a través de las perspectivas tomadas de éstos y de la simpatía, definida como un componente emocional de ésta.

Es sin duda una habilidad que empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas. La empatía viene a ser algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad (Aquino, 2001).

Bastón (1997; en Lobo y Cols., 2001) plantea que la capacidad de ponerse en el lugar de otro es una característica fundamental de la empatía y que está muy relacionado con el tipo de ayuda que se presta.

Se ha puesto gran atención en la empatía que se da en las parejas, donde cada miembro infiere con precisión en los pensamientos y sentimientos del otro, así como en la relación, el grado de satisfacción, la sinceridad, la habilidad de comunicación y funcionamiento total de estas (Blackstone et al., 1995). Cuando las parejas resuelven conflictos de forma directa y abierta, se logra un mejor diagnóstico de la situación y se tiende a desarrollar más comprensión de sentimientos y pensamientos en sus discusiones.}

Es importante mencionar que en la relación de pareja se observan conductas emocionalmente negativas entre los miembros ocasionando conflictos basados en trivialidades desgastando la convivencia y limitando así la empatía que ambos puedan manifestarse.

La empatía también incluye una respuesta emocional orientada hacia otra persona, de acuerdo con la percepción y valoración del bienestar de ésta. Esto nos lleva a deducir que ésta es una habilidad de carácter subjetivo, ya que es dependiente del individuo que la manifieste dadas las características de la percepción.

Como fenómeno cognitivo implica no sólo la adquisición de información inmediata del ambiente, sino que juega un papel importante la información obtenida a través de vivencias previas y la relación que se establece entre ambas.

Una insuficiencia en nuestra habilidad empática es el resultado de una insensibilidad emocional, pues a partir de ello, no tardan en evidenciarse fallas en nuestra habilidad para interpretar adecuadamente las necesidades de los demás (Aquino, 2001).

Es muy importante ponernos en el lugar del otro. No es raro que se crea comprender al otro sólo basándose en lo que notamos superficialmente. Pero lo peor puede venir al confrontar su posición con la nuestra y no ver más allá de nuestra propia perspectiva y de lo aparentemente evidente.

Es relevante saber que las relaciones se basan no sólo en contenidos manifiestos verbalmente, sino que existen otros mecanismos llenos de significado, que siempre están ahí y de los que no siempre sabemos sacar partido. La postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son portadores de gran información, para ser decodificados y darles la interpretación apropiada. De hecho, no podemos leer las mentes, pero sí existen muchas señales, actitudes y gestos, de las cuales podemos aprender a interpretar.

Un individuo empático puede ser descrito como una persona habilidosa en interpretar las situaciones mientras tienen lugar, ajustándose a las mismas conforme éstas lo requieran; al saber que una situación no es estática y sacar provecho de la retroalimentación, toda vez que saben que el ignorar las distintas señales que reciben puede ser perjudicial en su relación.

Alguien que cuenta con una buena capacidad de escucha; se le facilita interpretar los gestos del otro, sabe cuando hablar y cuando no. Esto a su vez, le permite influir y regular de manera constructiva y positiva las emociones de los demás, beneficiando así sus relaciones interpersonales.

Sin embargo, algunas personas que presentan déficits de habilidades empáticas no saben interpretar las señales no verbales, lo que ocasiona dificultades para interpretar correctamente las emociones de los demás, no saben escuchar, y muchas veces tienen una comunicación disfuncional, razón por la que pueden evidenciar una distorsión social, al aparecer como sujetos fríos e insensibles.

Al respecto, Aquino (2001) dice que es claro que la insensibilidad a las emociones de los demás disminuye las relaciones interpersonales. Los individuos que manifiestan incapacidad empática no saben percibir la actitud y comportamiento del otro, motivo por el que algunas veces sin proponérselo dañan la intimidad emocional de quienes tratan, pues al no validar los sentimientos y emociones de la pareja, suelen sentirse molestos, heridos o ignorados.

El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

Tratar de entender las necesidades de los demás, puede reajustar nuestro actuar y siempre que se proceda con sincero interés, ello repercutirá en beneficio de las relaciones personales. Pero es algo a lo que se debe estar atento en todo momento, pues lo que funciona con una persona no funciona necesariamente con otra, o es más, lo que en un momento funciona con una persona puede no servir en otro con la misma.

En términos de la pareja es entender lo que comunica o manifiesta, sin tener que explicar cada detalle, es decir, es ver los sucesos con los ojos de la pareja. El entendimiento mutuo es una de las primeras víctimas de una lucha conyugal; su defunción a menudo es señalada por el lamento - No entiendo por qué él o ella obra de esa manera -. Parte de la dificultad reside en que las parejas desavenidas actúan de un modo que no coincide con su lado afectuoso: adoptan posiciones rígidas, por ejemplo, tratan de burlarse uno del otro o engañarse mutuamente. La empatía implica compartir la emoción percibida en otro, y sentir con el otro y asumir el rol del otro a través de sus diferencias vivenciales. (Einfühlung y Titchener, 1909; En Eisenberg y Strayer, 1992).

Tanto Kohut como Stein (en Eisenberg y Strayer, 1992) afirman que la empatía proporciona en las personas la habilidad de conocer los estados de ánimo de otros seres humanos.

Al respecto Titchener (1924; en Eisenberg y Strayer, 1992) dice que ésta permite a una persona percibir la existencia de otra. Se trata de la capacidad por la que una persona obtiene conocimiento de la dimensión subjetiva de otra.

Para lograr cierta empatía con los otros es importante confiar y así mismo propiciar sinceridad, coincidencia de ideas y la disponibilidad de entender a los demás. Con esto, las relaciones se valoran, y forman una amistad de respeto y afecto. Permitiéndoles así interacciones con personas afines en ciertos aspectos y que no siempre se pueden tener con la pareja o la familia. Sin embargo, esto no quiere decir que las amistades pueden llenar la vida de cualquier persona. Tan dañino puede ser centrarse y depender totalmente de las amistades, como de la pareja; en ambos casos se corre el riesgo de perder la individualidad.

Las parejas que reservan tiempo para ellas mismas y propician momentos empáticos en que puedan convivir, dejando de lado los problemas cotidianos y las conversaciones rutinarias, pueden llegar a fortalecer el entendimiento y la amistad entre ambos. Consiste en tener vivencias conjuntas, compartir eventos y echar mano al buen humor como básicos en el fortalecimiento del amor y la amistad.

La creatividad, la utilización adecuada del tiempo libre y el esparcimiento son elementos que contribuyen para este fin. Además es una forma de fortalecer el interés y redescubrir a la pareja a lo largo de la relación, pues las propias necesidades, intereses y problemática personal van cambiando con el tiempo. Asimismo, ayuda a romper el tedio y es un medio preventivo para evitar la rutina y hacer sentir al compañero(a) que es importante para el otro(a).

El conocimiento personal acerca del otro aumenta la empatía, por lo que se da más en amigos. Es decir, sé empática más con amigos que con la pareja; porque hay un mayor intercambio de información. Lo que nos estaría indicando una falta de habilidades empáticas en muchas parejas, mostrando un déficit emocional, interfiriendo a la hora de interpretar con precisión pensamientos y sentimientos del otro cuando las situaciones así lo requieran.

Cabe destacar que la empatía es considerada como un fenómeno situacional que involucra distintos factores y que repercute en gran parte del repertorio de conductas sociales, tales como relación de pareja, amistad, agresión, conductas altruistas, actitud hacia los desconocidos.

Los cónyuges que establecen relaciones cerradas buscan que los amigos(as) sean aceptados por su pareja, lo cual fácilmente puede restringirlas, ya que no consideran sus necesidades individuales así como, sus expectativas, olvidando ser empáticos.

Por lo tanto, la empatía es la habilidad social fundamental que permite al individuo anticipar, comprender y experimentar el punto de vista de otras personas ya que incluye una respuesta emocional orientada hacia otra persona de acuerdo con la percepción y valoración del bienestar de ésta, así como una gama de sentimientos empáticos; como simpatía, compasión y ternura (Lobo y Cols., 2001).

Cabe señalar que la empatía amplifica o intensifica la motivación para aliviar la necesidad de otra persona, así como también el grado de información en el cual uno valora el bienestar y las necesidades de los demás.

Respecto a la relación de pareja dicho elemento es esencial, ya que ser empático con la pareja implica entender las necesidades, diferencias, expectativas y perspectivas de la persona con la cual se convive. Lo cual; propicia el reconocimiento y aceptación de las propias necesidades como las del otro. Por lo que a continuación se describirá la importancia que tiene la aceptación en la relación de pareja.

4.3 La autoeficacia y la aceptación

En la relación de pareja la aceptación implica tomar en cuenta los defectos del compañero, ya que en una atmósfera influenciada, luchan contra cualquier cosa, situación o persona que interfiera en su intimidad. Cabe decir que es importante respetar nuestra propia experiencia y la de los demás, así como sus defectos.

En ocasiones la relación de pareja se vive llena de conflictos influenciada de hostilidad y desconfianza. Debido a esto, cada miembro suele sentir que vale poco, por lo que espera el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás. Sus armas son la desconfianza, soledad, temor y aislamiento; sintiéndose así inseguros y culpables, afectando de tal manera su valía.

Por el contrario, la aceptación plena y sincera tiende con el tiempo a disolver los sentimientos negativos o indeseables como el dolor, la ira, la envidia o el miedo (Branden, 1998).

Al respecto, Bandura (1986; en Fernández, 1999) describe cómo las personas poseen un auto-sistema que les permite ejercer un control sobre el medio ambiente, por encima de sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones. Este auto-sistema incluye las habilidades de simbolizar, aprender de otros, planificar estrategias alternativas, regular la propia conducta y la auto-reflexión.

Es decir, la conducta humana es el resultado de la interacción entre este auto-sistema, y las fuentes de influencia externas y medioambientales. Bandura traza un cuadro de la conducta humana y de la motivación, en él que las creencias que las personas tienen sobre ellas mismas son los elementos importantes en el ejercicio de control y de la agencia personal.

Según la teoría cognitivo-social de Bandura, los individuos interpretan y evalúan sus propias experiencias y sus procesos de pensamiento. Los determinantes previos en la conducta, como el conocimiento, la habilidad o los logros anteriores, predicen la conducta subsecuente de acuerdo con las creencias que las personas sostienen sobre sus habilidades y sobre el resultado de sus esfuerzos.

Bandura (1987; en Fernández, 1999) elaboró la Teoría de la Autoeficacia con el objetivo de explicar la conducta humana y los factores que intervienen en su motivación, es decir, en la ejecución y/o mantenimiento de la misma. La autoeficacia puede definirse como la evaluación de las propias capacidades personales ante la posibilidad de la acción. Así, este constructo hace referencia principalmente a la percepción de habilidad -soy capaz de- y la percepción de eficacia (cumplimiento de las expectativas tras la ejecución de la acción).

Distintos elementos o procesos contribuyen a la formación de la autoeficacia. Concretamente, se refiere a: la experiencia directa, el aprendizaje por observación, los mensajes persuasivos y la activación fisiológica. Estos elementos describen cómo determinadas variables o características, tanto externas como internas al individuo, ayudan a conformar las creencias que uno mismo tiene acerca de lo que es capaz o no de realizar.

Las personas van formando su percepción de autoeficacia basándose en los comportamientos realizados, en los comentarios emitidos en su entorno y en los refuerzos que otras personas de su alrededor emiten respecto a la conducta que ha sido realizada.

La experiencia directa es la principal fuente de formación del concepto que un individuo tiene de sí mismo, es decir, del autoconcepto. En este sentido, las consecuencias que se obtienen tras la realización de la propia acción informan acerca de la capacidad de uno mismo para realizar una conducta y de sí se pueden controlar las variables circunstanciales en la que ésta ha de llevarse a cabo. Así, la experiencia y las consecuencias obtenidas contribuyen, por un lado, a la formación del autoconcepto, y, por otro lado, a desarrollar el sentimiento de autovalía personal, aspectos éstos necesarios para afrontar con cierta seguridad las distintas situaciones.

La experiencia vicaria, aunque es secundaria en cuanto a importancia a la experiencia directa, también es una fuente de información bastante valiosa. La observación de las consecuencias que determinada acción tiene en otro individuo que la ejecuta puede conducir, en un futuro más o menos próximo, tanto a inhibir como a promover la propia acción, según la evaluación positiva o negativa de las consecuencias observadas en los otros. Durante este proceso de comparación social el individuo va formando su percepción de sus propias capacidades o habilidades para hacer frente a diversas situaciones.

La persuasión es otra de las vías que ayuda a conformar la percepción de eficacia. Los intentos de las personas del entorno de convencer y animar a que se lleve a cabo una acción puede ofrecer seguridad y apoyo para que realmente se realice una conducta determinada. No obstante, la persuasión es una fuente más débil que las anteriores para la formación del concepto de autoeficacia. La efectividad de esta fuente varía en función de distintas variables, como, por ejemplo, de ciertas características relacionadas con la personalidad del que intenta persuadir, de la credibilidad que éste transmita y de lo hábil que sea para lograr que se realice una acción. Así, si la fuente de persuasión no es creíble para el individuo, bien porque se le considere con poca información o conocimientos, o bien porque no proporciona los suficientes argumentos, los mensajes transmitidos por esta fuente no serán considerados.

Por último, la activación fisiológica desencadenada ante un acontecimiento también puede contribuir a la formación del autoconcepto de eficacia. La activación puede ser un importante elemento modulador de las capacidades que una persona cree poseer, pudiendo interferir en el proceso de evaluación de uno mismo.

Según Bandura (1987; Fernández,1999), la información aportada por la activación psicofisiológica influye en la eficacia percibida a través de los procesos de evaluación. Así, cuando se produce dicha activación ante la posibilidad de ejecución de una conducta, el individuo evalúa distintos factores. Entre estos destacan la/s fuente/s elicitoras de la activación, la intensidad de la activación, las circunstancias en las que se produce dicha activación y la forma en que ésta influye sobre el propio rendimiento. Por lo que se refiere a este último factor, el autor pone de manifiesto que la experiencia previa juega un papel muy importante. De este modo, existen individuos que perciben dicha activación como facilitadora de la acción, mientras que otros la perciben como inhibidora de la misma.

En este orden de cosas, nos encontramos que cuando la activación fisiológica se ha acompañado de éxito tras la ejecución de una conducta en experiencias previas, esta activación es considerada por los individuos como facilitadora de la acción, mientras que, por el contrario, cuando se ha acompañado de fracaso, es considerada como inhibidora o debilitadora de dicha acción. La cualidad de dicha activación vendrá desencadenada por los factores sobresalientes de la situación. Por ejemplo, un individuo interpretará como miedo la activación provocada por cualquier situación amenazante. En suma, según este autor, la relación entre la activación fisiológica y la autoeficacia viene mediada tanto por factores internos como externos (García, 2002).

El proceso de crear y usar las creencias es bastante simple e intuitivo: las personas que se comprometen en una conducta, interpretan los resultados de sus acciones y usan esas interpretaciones para desarrollar las creencias sobre su capacidad de comprometerse en conductas subsecuentes en dominios similares (Fernández, 1999).

La vida en pareja constituye un punto central para el fortalecimiento o deterioro de la percepción que tienen cada uno de sí mismo, por permitir una serie de experiencias de alta intensidad y cercanía; ya que se comparten los momentos más íntimos y personales. Por lo que de dicha manera la pareja se enriquecerá de su convivencia o quedarán insatisfechos de ella de acuerdo a su habilidad para poder decidir que hacer y que no hacer en su momento.

La estabilidad de tal relación dependerá en gran medida del grado de aceptación, no sólo de la persona en sí, sino de las personas afectivamente cercanas, cuando ésta emite señales de rechazo, afecto o aprobación, influirá en gran medida en el tipo de dinámica que conjuntamente se establezca y en los sentimientos y actitudes que surjan de ello.

Cabe destacar que al aceptarnos a nosotros mismos, es aceptar el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son expresiones del sí mismo, las cuales a su vez influyen en las decisiones y experiencias de la relación en pareja.

Para la formación de una pareja estable, se debe tomar en cuenta sus tres partes esenciales, los individuos que la forman. Un yo, un tú y un nosotros. Esto quiere decir que los tres están presentes integralmente y ninguno de los miembros pierde su propia individualidad. Él yo sigue siendo yo; él tú sigue siendo tú, y nace una nueva personalidad de esta relación: el nosotros. Si se niega cualquiera de estas partes, es muy probable que la relación perezca. Por lo que, no hay personas, ni matrimonios perfectos. Si alguien se fija el matrimonio perfecto como criterio, acabará sintiéndose insatisfecho y frustrado.

No se puede vivir una relación sana si un miembro absorbe al otro y le quita su libertad de ser responsable y comprometido. Sería como dejarlo en una etapa infantil caracterizada por la dependencia. Tampoco se trata de tener "vidas paralelas", en donde cada cual tiene su propia vida y no existe una vida en común.

La pareja que se acepta es aquella en la que ambos se permiten tener su propia intimidad y su vida propia, pero también tienen una vida en común. En una verdadera relación en la que no se usan, sino se apoyan mutuamente.

El bienestar psicológico no surge del matrimonio, pese a que nuestra cultura ha presionado para que se mantenga a cualquier precio. Como consecuencia, se han dado matrimonios enfermizos o abusivos sólo por el estigma que caía sobre el divorcio, adoptando una actitud poco realista que niega los propios sentimientos.

Para que una relación sea capaz de satisfacer los componentes esenciales en el vínculo de pareja -respeto, aceptación, pasión, confianza, compromiso e intimidad, ésta debe mantenerse fuerte y vital. Los matrimonios estables se basan en la influencia de un modelo positivo, dentro del cual ambos individuos y la relación misma continúa creciendo y modificándose. En éste sentido, la reciprocidad se basa en la autoeficacia y la satisfacción de la pareja.

La relación de pareja se ve favorecida por una relación íntima y estable. Ante esto, el modelo tradicional de 'hasta que la muerte nos separe', implica una aceptación incondicional de la pareja que pone limitantes para obtener una relación satisfactoria.

En la medida en que una relación problemática se perpetúa, la decepción y la frustración crecen. La distancia emocional se vuelve mayor. Así la aceptación incondicional de la pareja es un modelo poco realista y, por lo tanto, inoperable (Cantú, 2001).

Cabe mencionar que las parejas en la etapa de enamoramiento no suelen percatarse de los defectos y errores. La verdadera aceptación del otro u otra se basa también en el conocimiento de las debilidades y características problemáticas, no sólo en sus rasgos más positivos o atractivos.

La estabilidad y seguridad se basa en una aceptación positiva y realista, ya que se conoce a sí mismo y trata de conocer al otro. De acuerdo a esto, la relación de pareja se favorece cuando cada miembro conoce bien a su compañero tanto sus cualidades, como sus defectos, lo cual permite prevenir y detectar una relación destructiva.

Lo ideal es que la unión sirva para reforzar la autoeficacia, es decir que sus habilidades se desarrollen satisfactoriamente y cada uno de éstos decida que hacer y así valorar su vínculo. Por el contrario, una relación de pareja abusiva, violenta o destructiva deteriora la estima de cada uno.

Cabe resaltar que la forma de amar y el trato a la pareja está influida por la relación temprana con los demás, es decir, con sus padres, amigos, tíos y vecinos, lo cual condiciona el nivel de acercamiento que desarrollará más tarde, cuando sea adulto, en sus relaciones amorosas.

En general, las personas buscan sentir seguridad mediante la relación próxima con otros y, según sea su estilo, cada persona ofrece un potencial para dar seguridad a sus parejas. Cantú (2001) considera que las personas que muestran seguridad, son las más buscadas por cualquier tipo de personalidad para mantener una relación afectiva.

Los modelos masculino-femenino de equidad son aplicables a una serie de relaciones, incluyendo la amistad y las responsabilidades laborales, pero donde resultan realmente decisivos es en el vínculo marital. Las uniones de pareja basadas en el respeto, la aceptación, confianza, intimidad y equidad son los más satisfactorias y seguras.

Las razones propias para un matrimonio o unión, sin que medie algún tipo de conveniencia, interés o presión externa, es la convicción emocional y racional de que la pareja elija alguien digno de respeto y confianza, con quien en la intimidad podrá desarrollar un proyecto individual y en conjunto.

Sí cada miembro de la pareja considera que la autoaceptación, se refiere a una actitud de autovaloración y autocompromiso que se deriva fundamentalmente del hecho de que se está vivo y consciente de que existe para sí mismo y para los demás, entonces, la aceptación desde luego, implica ver los defectos y virtudes del compañero, por lo que se lucha contra cualquier cosa que interfiera con su intimidad (Beck, 1998)

Cuando cada pareja decide compartir su vida, no puede basarse en una visión romántica e idealizada de la otra persona, ni de la relación en sí, ya que convivir con su compañero no implica convertirse en su propietario, sino forjar un compromiso mutuo. Ante tal situación, el compromiso en la relación de pareja como componente indispensable, será abordado a continuación.

4.4 El Compromiso

En la actualidad se ve de manera positiva el deseo, el afecto o la espontaneidad, como razones válidas para comprometerse uno mismo a una relación por encima del tradicional deber u obligación de hacerlo.

A través de los últimos años, el significado del compromiso del matrimonio en la sociedad, ha sufrido una profunda transformación. El que ahora consideramos como típico, altamente activo y deliberado proceso de selección fue en épocas previas, un proceso pasivo. Hoy en día la mayor parte de las personas se comprometen personalmente en una relación permanente sólo después de un largo periodo de exploración mutua.

En una relación con mutuo compromiso ambos deben ser libres de ser lo que son, ya que las dos partes se involucran. A veces los miembros pueden expandirse más allá de sus verdaderas necesidades y a veces no (Luhmann, 1996; Bernhard,1981).

Anteriormente en los siglos XVII y XVIII las relaciones consistían en un interés económico, y no consideraban los sentimientos ni deseos personales, para establecer un compromiso. Por lo que, en esas épocas, la durabilidad del matrimonio presentaba sólo una pequeña y débil asociación con la atracción inicial entre los esposos.

En sociedades en donde la pareja estaba obligada a mantenerse junta, sin tomar en cuenta qué tan negativa fuera la relación, las barreras (internas y externas) guiaban y se imponían por encima de las atracciones para garantizar la continuidad de la relación. Una vez establecida la unión, los deseos personales de los cónyuges jugaban un papel secundario a la familia o los deberes ante la sociedad (Díaz Loving, 1999).

Dichas circunstancias generaban grandes inequidades entre varones y mujeres, tanto a nivel educativo y/o económico como legal. La mayoría de los matrimonios y otras relaciones heterosexuales eran menos íntimas que lo que son ahora. Aunque probablemente muchos hogares eran cálidos y amorosos, es indudable que en muchas otras parejas se acepta una vida conyugal con poca penetración y coparticipación. Los papeles de los miembros de la pareja tendían a adherirse a los roles tradicionales del esposo como el líder económico, el proveedor, el que dictaba las reglas domésticas y la autoridad en el cuidado de los niños; mientras que las mujeres tenían una posición subordinada y sus responsabilidades estaban vinculadas principalmente a los niños y al hogar.

El impacto de estos cambios en los procesos de cortejo han sido notables. Conforme los hijos ganaron autonomía, la relación lograba un significado emocional, el foco de elección marital cambio de los padres a los hijos. Al mismo tiempo, conforme se fueron debilitando las estructuras circundantes, el proceso moderno de compromiso enfatizó la decisión de los jóvenes. Para unirse las elecciones se dirigen cada vez más hacia la autorrealización, esto no quiere decir que necesariamente sean más sabias o discernibles a pesar de que muchas parejas basadas en el amor, sin duda han resultado de uniones profundamente gratificantes a lo largo de su vida. Actualmente es cuestionable un incremento en la proporción total de felicidad en las parejas (Bloodm, 1967; en Díaz L., 1996).

Los cambios sociales han permitido la disolución de parejas infelices, las expectativas incrementadas de lo que es felicidad seguramente han hecho que miembros de la relación sean menos tolerantes a las irritaciones y periodos de aburrimiento naturales de la vida marital.

El incremento en la creencia de que tenemos el derecho innegable a una alta gratificación emocional en nuestras relaciones conduce a una mayor posibilidad de desencanto de las mismas (Attridge y Berscheid, 1994; en Díaz, L., 1999).

La pareja romántica de hoy encuentra difícil comprometerse de modo permanente o una vez comprometidos, a mantener su devoción inicial por siempre.

Los cambios se han acelerado durante el último siglo con cada nueva generación, las parejas enfrentan problemas y oportunidades marcadamente diferente a las que enfrentaron sus padres. Por ejemplo, a pesar de la creciente cantidad de separaciones que se dan en la actualidad, muchas de las parejas sobreviven o adquieren técnicas para manejar sus diferencias y, al mismo tiempo, fortalecen un entendimiento y apreciación mutuos. Aunque cabe mencionar que la familia aún sigue influyendo en las relaciones de pareja, la estabilidad de los compromisos adquiridos cae bajo una presión constante (Díaz Loving, 1999).

Asimismo, el compromiso, es la decisión de formar una relación sólida con la convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere vivir, el tratar de no quedar mal y la responsabilidad u obligación adquirida.

El mantenimiento de la relación se concentra en lo conductual (no descuidar a la pareja alimentándola con atenciones, comunicación, cumplimiento de responsabilidades, compartir todo, procurar al otro y crear acuerdos), lo cognitivo (estabilidad, expectativas como pareja, creencias afines y la lucha conjunta contra obstáculos); y en lo afectivo (amor, confianza, comprensión y seguridad) (Díaz Loving, 1999).

La estabilidad en la relación es sinónimo de compromiso y de una lucha conjunta contra obstáculos que le permite a la pareja seguir creciendo, y así formalizar una familia. Aquí, hay interés por la pareja, aceptación, fidelidad, pérdida de la imagen idealizada y amistad en donde se deben prever conflictos, pues de otra manera se puede estar sólo por estar en la relación.

Willi(1993) afirma que algunas personas se colocan hoy a la defensiva en la relación, ya que miran más lo que les puede perjudicar en su propio crecimiento que lo que pueden obtener de positivo; desconfiando de sus posibilidades para integrarse en dicha relación.

Asimismo, hoy en día, muchas parejas que gustarían de estar juntos de modo permanente, evaden la profundización y el compromiso de pareja a fin de continuar sus objetivos individuales. Si los miembros de ésta se empecinan en perseguir intereses laborales e individuales en lugares distantes, no importa su devoción y amor, es muy probable que no mantengan una unión duradera.

Lo anterior se vuelve evidente cuando los miembros de la pareja creen que involucrarse profundamente en una relación, interferirá con su autonomía e implicará demasiado compromiso.

Al respecto, algunos hombres como mujeres rechazan regularmente sus propuestas de vivir juntos porque quieren mantener su autonomía, debido a que su trabajo no se encuentra cerca de su pareja o se cuenta con poco dinero. Es evidente que dichas barreras o limitantes interfieren con el compromiso hacia la relación (Díaz Loving,1999).

El compromiso en las relaciones se refiere al nivel de adherencia duradera hacia una pareja, la cual se basa en factores de mantenimiento constantes, conformados en parte por amor y en parte por condiciones externas que mantienen a una relación junta, sin importar si se tienen sentimientos positivos hacia alguien o no. Una relación cimentada sólo en sentimientos positivos es invulnerable a la inestabilidad del futuro; por el contrario, una relación que depende fundamentalmente de las obligaciones y las presiones impuestas externamente, puede carecer de satisfacción (Levinger, 1965; en Díaz Loving,1999).

Por lo tanto, un compromiso de pareja fuerte y mutuo se sustenta en que ambas partes de la misma muestren confianza, seguridad, estabilidad, intimidad y comunicación el uno hacia el otro.

Dado que el vínculo de pareja es un lazo emotivo, es mucho más arduo para los cónyuges instrumentar las metas de su pacto, que hacerlo en otras relaciones de trabajo o una estrecha amistad. Al principio, los miembros de la pareja se atraen mutuamente por cualidades como aspecto, personalidad, encanto, humor y empatía; no por su capacidad para funcionar bien en equipo.

En tanto estas cualidades personales suelen cimentar un sólido vínculo emocional, poco tienen que ver con el modo en que una pareja toma decisiones y cuida de los detalles esenciales de una vida juntos. Aun el cónyuge más agradable puede resultar deficiente en las aptitudes necesarias para enfrentar las obligaciones del matrimonio. Aquellas aptitudes que resultan ser cruciales para mantener una sociedad eficaz. Es decir, definir problemas, negociar, asignar responsabilidades a menudo tienen poca importancia en la atracción inicial de la pareja (Beck, 1998).

El mismo autor señala que al ser fortalecidos por la seguridad que dicha relación puede dar, aquellos que se sentían solos mientras eran solteros, ya no viven más la unión como un antídoto para la soledad. La pareja puede descubrir que sus necesidades no están bien satisfechas; pueden decir que están mejor servidos al satisfacer sus propios deseos, aun cuando estén en oposición a los de su pareja. Como la gratificación resultante del altruismo decae, la pareja comienza a conducirse más por los deberes que por auténticos deseos de complacerse mutuamente. Una vez que la pareja se siente constreñida a dar prioridad a los deseos del uno y del otro, los compromisos o concesiones necesarias en toda relación estrecha les parecen pesados.

Los reforzamientos incluyen recibir beneficios valiosos tales como amor, respeto, cuidados o recursos materiales, así como seguridad y validación consensual. Los costos percibidos incluyen la inversión o costos que hace uno mismo, como tiempo y energía y otras inversiones demandadas por la relación, como sentimiento de irritación o desagrado hacia la pareja.

Esta parte fundamental de la existencia humana, depende de la decisión voluntaria y del peso que la sociedad confiere e impone. La responsabilidad es el sello del compromiso, ofrece un patrón por el cual los cónyuges se miden a sí mismos y al compañero.

Aunque algunos cónyuges piensen, al principio, que están comprometidos con la relación, su compromiso quizá no sea bastante sólido como para resistir las inevitables tormentas de la relación. Otros pueden considerar fuerte su compromiso, pero seguir teniendo fuertes reservas que persistan por décadas, aun a través del matrimonio.

Los miedos pueden impedir que la gente contraiga un compromiso, pero al refrenarse, éstos pueden permanecer. Una persona a menudo no desea contraer un compromiso total en una cosa porque eso le lleva a renunciar a otra. Además, tal situación pone en duda la seguridad y el amor constante que ofrece el matrimonio, pero también la libertad y la falta de responsabilidad que tiene la soltería (Beck, 1998).

Un verdadero compromiso requiere de una decisión en común, ya que ambos miembros consideran quedar sumergidos en la relación y aprender por experiencia la satisfacción de vivir más como una unidad y no como dos personas que comparten una misma casa.

Cabe señalar que si los integrantes de la pareja se dan cuenta de malentendidos antes de que éste avance, podrán superar sus dificultades, si reconocen en primer lugar, que una gran parte de sus decepciones, frustraciones y enojos no surgen de una incompatibilidad básica, sino de interpretaciones erróneas que provienen de comunicaciones equivocadas e interpretaciones prejuiciosas del comportamiento mutuo (Beck, 1998; Goleman, 1995; Baucom y Epstein, 1990).

Así es que, sí los cónyuges adoptan una actitud más humilde, menos segura en cuanto a las interpretaciones de los pensamientos, actos y actitudes, del otro, consideraran algunas explicaciones posibles de lo que hace su pareja, para aprender a ser más comprensivos y tolerantes .

A medida que los malos entendidos y conflictos se combinan para incrementar resentimientos, la persona que antes había sido amante, aliado y compañero ahora es visto como antagonista; qué invalida, culpa y elimina la posibilidad de cambio, así como la mejora en la relación.

Si las parejas comprenden las causas de sus enfrentamientos podrán enriquecer ésta, ayudarse a sí mismos y al otro, si adoptan una actitud de "sin culpa, ni reproche". Este modo de abordar las cosas permitirá enfocar los problemas reales y resolverlos con más facilidad. Además, si considerarán una relación empática construida sobre la conciencia de sí mismos, entonces estarán más abiertos a sus emociones y más hábiles serán para interpretar los sentimientos y percepciones de su pareja.

Para que se establezca la empatía, la confianza, la aceptación y el compromiso hacia el otro, es indispensable que se dé una comunicación funcional, no tan sólo para buscar un cambio, sino para la salud en general de la pareja. Es relevante considerar que dichos elementos junto con la responsabilidad, la negociación y la toma de decisiones son una herramienta importante para prevenir en un futuro ciertos conflictos y en ocasiones la ruptura de la relación.

4.5 Factores negativos e Intervención Terapéutica

Uno de los factores que ha influido en la separación de las parejas ha sido la independencia que algunas mujeres han logrado por medio de los cambios surgidos en los roles y estereotipos que la misma sociedad mexicana ha impuesto.

Si bien es cierto que el hombre ha gozado de privilegios exclusivos en la monogamia, también es la principal víctima, pues al mantener a la mujer sometida, no existe un enriquecimiento de su vida emocional como en pareja, y los conflictos no se dejan esperar, en la medida en que la frustración se mantiene latente, lo es en lo más íntimo de los seres que la conforman.

Mejía (1999) menciona que en la pareja al sentirse uno de los miembros rechazado, y en muchos casos abandonado, manifiesta sus frustraciones sobre los hijos, transmitiéndole culpas y cargas que forman parte de la información que reciben todos los días en sus hogares. El amor, la comprensión y compromiso que debiera caracterizar a las parejas, en muchos casos está ausente, a pesar de que se logre un bienestar económico, acorde a las necesidades de la modernidad.

Asimismo, los conflictos de pareja están en función directa con el intercambio de reforzadores tanto positivos como negativos. Es así como los conflictos de pareja se percibirán como intercambios de conducta inadecuada entre los componentes de la misma, existiendo una ineficacia en ambos miembros para la resolución de éstos.

Un aspecto importante en el bienestar y malestar familiar es la situación social y económica que México presenta, ya que el desempleo influye notablemente en el cumplimiento de las demandas, necesidades y aspiraciones familiares.

Es importante mencionar que actualmente muchas parejas viven cambios, y en muchas situaciones reflejan una falta de preparación para asumirlos con responsabilidad y madurez.

La distribución de las actividades domésticas entre los hombres y las mujeres ha registrado cambios importantes en las últimas décadas: la proporción de hombres que participa en las actividades domésticas de sus hogares se incrementó de 37.8% en 1995, a 52.7% en 1999). Respecto al ámbito familiar el SISESIM menciona que la tasa de crecimiento de los hogares se mantiene alta debido a la formación de nuevas uniones. Es decir, se observa que uno de cada cinco hogares en México tiene como cabeza de familia a una mujer, lo que significa que en el país más de 4 millones de hogares son dirigidos por ésta (INEGI, 2000).

Las estadísticas reflejan que las parejas viven más y con mayor calidad de vida, si no hay conflictos, ya que estos enferman mental (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia) y físicamente (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico), además de que aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales (García,2002).

García (2002) plantea: ¿Es el divorcio una solución a los conflictos?; y dice, si se consigue una separación amistosa que acaba con los conflictos las consecuencias negativas de éstos disminuyen; aunque no desaparecen del todo. Sin embargo, muchas veces el divorcio no es más que un paso en una escalada de odio que lleva a un miembro de la pareja a seguir centrando su vida en atacar y molestar al otro. En esos casos, indudablemente no es esa la solución. En todo caso si se llega a ese extremo es muy importante llegar a veces a una separación amistosa. Se ha comprobado que los que se divorcian y se casan de nuevo tienen más posibilidades de divorciarse, que los que se casan por primera vez.

Los conflictos en la pareja generan también problemas en los hijos; problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro(Seligman, 1998 y Bird, 1990).

Al respecto, la institución social del matrimonio plantea el riesgo de trastorno para las mujeres, pero, ofrece protección para los hombres (Bernard, 1972). Las mujeres casadas que no están trabajando fuera de la casa tienen un riesgo más alto de trastorno psicológico. Tienen proporciones más altas de entrar en tratamiento psiquiátrico en algún grupo ocupacional; ellas solicitan (y reciben) la mayor cantidad de drogas prescritas para modificar el ánimo (New York Narcotic Addiction Control Commission, 1971); y narran una incidencia más alta de síntomas psicógenos tales como nerviosismo, pesadillas, vértigo, dolores de cabeza, y síntomas relacionados (Lief, 1975).

Otros estudios reportan que la mujer, como cabeza de familia, experimenta una mayor tensión en aspectos como: un ingreso bajo y pobre educación; cambio de roles y cambio de estatus así como el soporte social y psicológico en el mantenimiento de la salud mental. Agregan que estas mujeres experimentan mayor tensión crónica además de una autoestima negativa. También se encontró que regularmente las visitas del hombre disminuyen significativamente en el primer año siguiente al divorcio; después, las visitas son esporádicas y mínimas. Presumiblemente esto puede no ser un problema para los hombres, ya que se sabe que ellos no sufren ningún cambio dramático en su vida, pues continúan en la rutina de su trabajo diario sin sufrir alteraciones relevantes (Mc. Lanahan, 1983; en Aviña, Díaz y Gomez, 2002).

Con relación a lo antes descrito Catalán (1998) menciona que a medida que la sociedad ha demandado ayuda psicológica para las dificultades de convivencia, comunicación y en general para los distintos problemas que surgen en los proyectos de pareja a lo largo del tiempo, se ha ido desarrollando un campo especializado de actuación para psicoterapeutas y orientadores.

En éste sentido el quehacer del Psicólogo en la actualidad será enfrentarse cada vez más a los conflictos vinculados directamente con la pareja, ya que tiene una gran repercusión social, cultural, demográfica y psicológica.

Por lo que la Terapia Cognitivo Conductual se concentra en el modo en que los integrantes de la pareja se comprenden el uno al otro, lo hacen o dejan de hacerlo, así como en la forma en que se comunican. El método cognitivo conductual está previsto para remediar esas distorsiones y el déficit en el pensamiento y en la comunicación, ya que a través de ésta las parejas logran cierta empatía al entenderse y comprenderse al ponerse en el lugar del otro; aceptarse como son con diferencias, defectos, cualidades y virtudes; al compartir sus expectativas por medio de la manifestación de sentimientos y pensamientos, generando entre ellos confianza, seguridad y estabilidad, propiciando así un compromiso en la relación.

Por lo tanto, consideramos que esta terapia es importante en el estudio e intervención en los problemas de pareja, debido a que ésta se basa en identificar los conflictos, las expectativas irreales, las actitudes contraproducentes, las explicaciones negativas e injustificadas y las conclusiones ilógicas, ayudando a las parejas a tratarse en una forma más razonable y menos hostil, mediante un acuerdo en el modo de extraer conclusiones con respecto al otro y de conversar (Beck, 1998).

Además, sí el ser humano se identifica esencialmente como un ser social que al relacionarse con los demás logra cubrir sus necesidades y expectativas especialmente al compartirlas con su pareja. Podemos concluir que es importante considerar que las relaciones no están predeterminadas, sino que se construyen a través de la lucha y trabajo conjunto que ambos miembros mantienen en la relación.

La pareja al convivir requiere de una negociación de aspectos y habilidades personales e interpersonales que cada uno de los miembros tenía definido para sí mismo en forma diferente o bien que tiene que definir y poner en práctica para la satisfacción de su relación. De modo que el individuo lo puede llevar a cabo a partir de que identifique lo que requiere, lo que puede ofrecer y la disposición que tiene para sí mismo así como para hacer funcionar positivamente su relación (Peña, 1998).

Es importante mencionar que la Terapia Cognitivo Conductual ha sido utilizada en un ámbito cada vez más amplio de trastornos emocionales y de la conducta. Su creciente aplicación ha sido bien documentada e investigada en áreas de tratamiento como ansiedad, depresión, abuso de sustancias, y recientemente los trastornos de alimentación y de personalidad; ya que se fundamenta en cambiar la conducta y el pensamiento irracional, siendo éste último una de las causas por las cuales se deterioran las relaciones interpersonales (Datilio y Padesky, 1995).

Cabe destacar que dicha teoría se enfoca en la importancia e involucración de habilidades dentro de la interacción cotidiana de una pareja, teniendo además los elementos para explicar la adquisición y el desarrollo de habilidades. De modo que cuando dos individuos conforman una pareja se da inicio a un proceso de conocimiento e intercambio mutuo, debido a que cada uno es un sujeto único y por lo tanto diferente del otro, que cuenta con su propio aprendizaje e historia personal. Por lo tanto en dicho aprendizaje el ser humano adquiere una serie de valores, creencias, actitudes, repertorios y habilidades que determinan, hasta cierto punto, su comportamiento y su manera de pensar.

Al respecto la labor psicológica se ha enfocado en la atención y prevención de dicha problemática de diversas maneras, ya que se han llevado a cabo investigaciones a través de talleres, cursos, tests, encuestas, boletines, videos y en sí en la Terapia Clínica en sus diversas modalidades. Sin embargo, es necesario enfatizar que no se ha tomado en cuenta la importancia que tendría un manual didáctico de autoayuda como medio de reflexión para mejorar la comunicación de pareja, ya que es el principal tema de interés para el ser humano, puesto que necesita adquirir y desarrollar habilidades de comunicación funcional para expresar abiertamente con su pareja sus pensamientos y sentimientos, logrando así una confianza mutua, una relación empática y con ello una aceptación de si mismo, y un deseo e interés por mantener su relación.

Ante tal situación es necesario que en una relación de pareja cada miembro cuente con un conjunto de habilidades empáticas, de comunicación, de aceptación, compromiso y confianza al solucionar sus problemas, como al identificar pensamientos no funcionales, que les permita llevar día con día una convivencia agradable y satisfactoria. Sin embargo en algunas parejas éstas no se presentan, ni adquieren; generando así una serie de conflictos y desavenencias.

Debido a la falta de estudios respecto a los componentes básicos en la relación de pareja como son el compromiso (Lake y Hills, 1980), la aceptación (Branden,1998), la confianza (Luhmann, 1996; Zumaya, 1998) y la empatía (Batson, 1997; Goleman,1995; Eisenberg y Strayer, 1992), la presente investigación propone, con base en un estudio exploratorio conocer las opiniones y actitudes que actualmente las parejas mexicanas viven en sus relaciones con respecto a éstos componentes; basado en el cual se ofrece una alternativa que es un Manual Didáctico, con ejercicios autoreflexivos, para fortalecer en las parejas habilidades de comunicación, confianza, empatía y aceptación al compromiso, desde el enfoque Cognitivo Conductual. Por lo cual a continuación se describe la metodología por medio de la cual se realizó dicho manual.

METODOLOGÍA

De acuerdo a la importancia de la información desglosada en el marco teórico, podemos enseguida enfocarnos a desarrollar la búsqueda de información en parejas respecto a las experiencias y opiniones referentes a los componentes relevantes para ellas como lo son: la comunicación, aceptación, confianza, empatía, compromiso y solución de problemas. De la cual se describirá a continuación como se realizará ésta.

OBJETIVO:

Proponer un Manual Didáctico con ejercicios autoreflexivos desde el enfoque cognitivo conductual, para fortalecer en las parejas habilidades de comunicación, solución de problemas, confianza, empatía y aceptación al compromiso.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:

1. ¿Cuales son los componentes básicos actuales que fortalecen la relación de pareja?
2. ¿A partir de los componentes básicos se puede realizar un manual que atienda la problemática actual en la relación de pareja como guía terapéutica?

HIPOTESIS:

Al conocer los componentes básicos que fortalecen la relación de pareja se podrá elaborar un Manual como Guía en atención al manejo y solución de los conflictos generados por una comunicación disfuncional.

SUJETOS:

Participaron 100 personas (30 hombres y 70 mujeres) de 25 a 60 años de edad; parejas de clase media con 5 años o más de vivir juntos, residentes en el área metropolitana.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Parejas que tienen más de 5 años de vivir juntos, los cuales residen en el área metropolitana.
- Fueron parejas mexicanas de clase media.
- No importó el nivel de estudios de las personas que participaron en el estudio.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- No se consideraron las encuestas donde los participantes no tenían el tiempo determinado de vivir juntos, además de encontrarse separados o divorciados.

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN:

- Se eliminaron aquellas encuestas que no fueron contestados completamente.

ESCENARIO:

Las encuestas se aplicaron en los lugares de trabajo de los participantes, así como en sus hogares; ubicados en la ciudad de México y área metropolitana. Dichos lugares se establecieron conforme a los momentos y situaciones que las personas determinaron.

MATERIALES:

Se utilizaron hojas de encuestas, engrapadora, sobres amarillos y plumas.

ESTUDIO PILOTO:

Se proporcionó la encuesta a 5 personas con la finalidad de identificar las respuestas y así checar si las preguntas eran adecuadas y estructuradas adecuadamente (entendibles), como no fue así se modificó y se aplicó a otras 5 personas; revisando y corrigiendo ésta, para después aplicar el estudio piloto a las 10 últimas personas, ya que estuvieron dispuestas a contestar y responder de manera confidencial sus opiniones y diferencias en cuanto a su relación.

ESTUDIO:

El presente trabajo se realizó a través de un estudio exploratorio con un Diseño Transeccional Descriptivo que tuvo como objetivo indagar la incidencia de los componentes básicos que las parejas consideraron como importantes para la relación proporcionando su descripción a través de un cuestionario, que fue aplicado en un solo momento y tiempo.

INSTRUMENTO:

Una encuesta abierta (ver anexo No.1) que se estructuró conforme a los 6 componentes que se consideraron como básicos para la estabilidad de la pareja. Esta fue evaluada de acuerdo a la frecuencia determinada en cada componente.

Los Componentes son:

La Comunicación es un elemento importante para mantener la relación de pareja, ya que por medio de ésta la interacción de ambos miembros puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores, percepciones, impresiones, pensamientos, experiencias compartidas y actitudes. Por lo que una comunicación adecuada implica acuerdos para aprender a hablar y escuchar de forma que se logre un entendimiento, en donde las parejas intercambien información y la manera en cómo la utilizan, así como, el sentido que le atribuyen a su relación.

Confianza es creer con seguridad en nuestra pareja, es ser auténticos, honestos, leales, fieles, sinceros y abiertos a la verdad.

Empatía es la habilidad que nos permite ver, escuchar y entender las emociones y sentimientos de nuestra pareja, para entenderlos; para comprender sus motivos y hacer el esfuerzo de compartirlos y justificarlos (como sí fueran nuestros), a fin de encontrar una solución compartida a cualquier solución, problema o conflicto (Oriza, 2000).

La *Aceptación* implica considerar todas las características positivas y negativas de nuestro compañero, ya que es importante respetar nuestra propia experiencia y la de los demás.

El *Compromiso* es el nivel de permanencia duradera hacia una pareja, conformados en parte por amor y en parte por condiciones externas que mantienen la relación. Caracterizado como una decisión en común, ya que ambos miembros consideran involucrarse en la relación y aprender por experiencia la satisfacción de vivir más como una unidad y no como dos personas que comparten una misma casa.

Solución de problemas es la interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. Dicha disputa gira generalmente en torno a una queja o petición de cambio de una persona con relación a la conducta del otro (Tepox y Tinajero, 2002)

PROCEDIMIENTO:

En la primera etapa se llevo a cabo la recopilación bibliográfica de los componentes como sustento teórico para la elaboración de los primeros cuatro capítulos y de ahí identificar y conocer más acerca de los componentes básicos en la relación de pareja como son la comunicación verbal y no verbal, la solución de problemas, la empatía, la aceptación, la confianza y el compromiso.

En la segunda etapa se realizaron las siguientes fases:

- La primera fase consistió en elaborar una encuesta fundamentada por el marco teórico de acuerdo a los componentes básicos; como son la comunicación, la confianza, la empatía, la aceptación, el compromiso y solución de problemas: éstos como aspectos relevantes del fortalecimiento y crecimiento de las parejas.

- En la Segunda fase se depuro el instrumento con el estudio piloto, el cual fue aplicado a 20 personas para conocer de esta forma las necesidades e inquietudes que las parejas manifiestan. De acuerdo a los datos obtenidos se estructuraron y modificaron los reactivos, de tal manera que fueron claros y entendibles para ser aplicados posteriormente a 100 persona (30 hombres y 70 mujeres).

- En la tercera fase se proporciono la encuesta corregida y actualizada a parejas que cumplieron con los criterios establecidos. Se les solicito a estas que contestaran todos los reactivos conforme a las experiencias o vivencias que han sido generadas a lo largo de su relación. Además se les pidió que contestaran en forma verídica, asertiva y confiable, ya que los resultados de la encuesta serían confidenciales.

- En la cuarta fase se hizo un análisis descriptivo de cada uno de los ítems de la encuesta con la finalidad de conocer la frecuencia de las respuestas y así graficar dichos resultados. Además de compararse y fundamentarse con el Marco Teórico.

- Con base en la frecuencia de las respuestas de los participantes, en la quinta fase, se elaboró el manual didáctico; en el cual se mencionan los aspectos relevantes o temas indispensables para el mejoramiento y/o equilibrio de la comunicación en las parejas, a través de los componentes básicos como son, la comunicación, confianza, empatía, aceptación, compromiso y solución de problemas. Para la estructuración de dicho manual, fueron indispensables las vivencias y experiencias que han tenido los participantes en pareja, además del fundamento teórico como parte indispensable en la elaboración de éste.

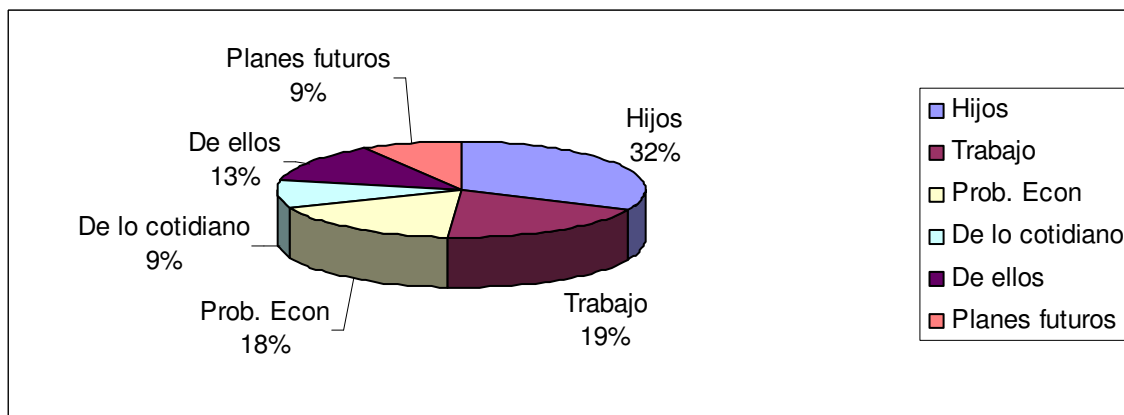
- En la sexta fase se realizaron las instrucciones y sugerencias que debe tener el lector antes de utilizar el manual, con la finalidad de que éste lo maneje y utilice adecuadamente en sus vivencias personales, como en pareja.

RESULTADOS

Los datos obtenidos en las encuestas muestran la importancia que cada uno de los participantes tiene en el desarrollo de los componentes básicos como son la comunicación, confianza, empatía, aceptación, compromiso y solución de problemas, como soporte esencial en la estabilidad de la relación de pareja.

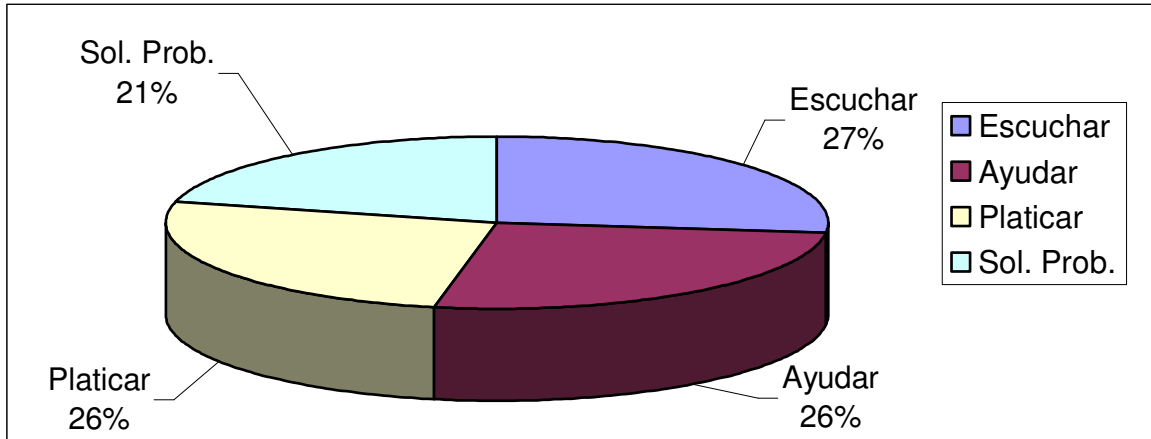
COMUNICACIÓN

Los participantes manifiestan la importancia que le dan a la comunicación en su relación. Un claro ejemplo de ello: Es que el 32% de los participantes hablan más de los hijos, el 19% del trabajo y el 18 % de los problemas económicos. Dejando al último, sus actitudes, sentimientos y conductas, ya que solo el 13% hace referencia a que hablan de ellos, el 9% a sus planes futuros y por ultimo el 9% a sus actividades cotidianas (Ver Gráfica No.1).



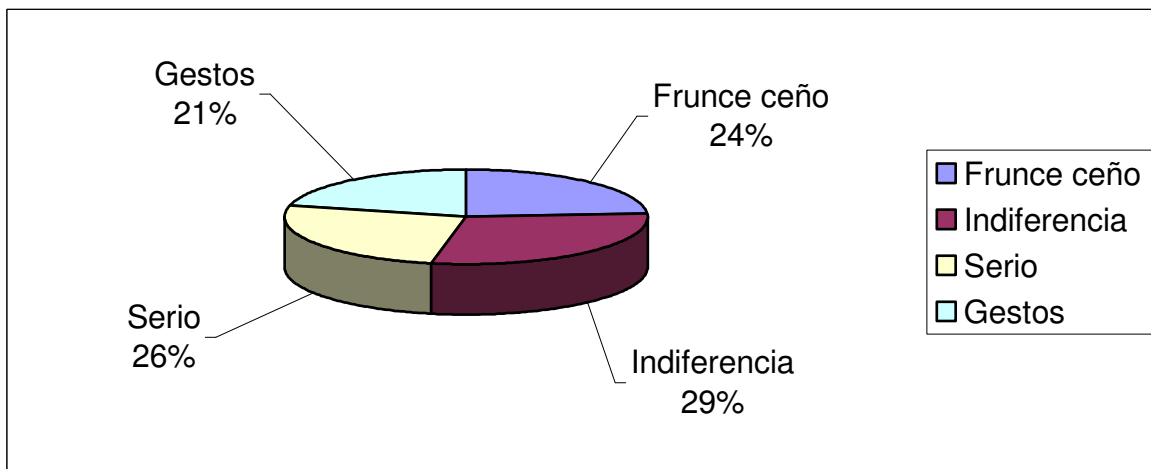
Gráfica No. 1 Lo que hablan frecuentemente las parejas.

La mayoría de las parejas encuestadas tienden a escuchar (27%), ayudar (26%) y mostrar disposición a platicar (26%), así como buscar solución ante cualquier problema que tengan (21%). Dejando a un lado sus necesidades personales (Ver Gráfica No.2).



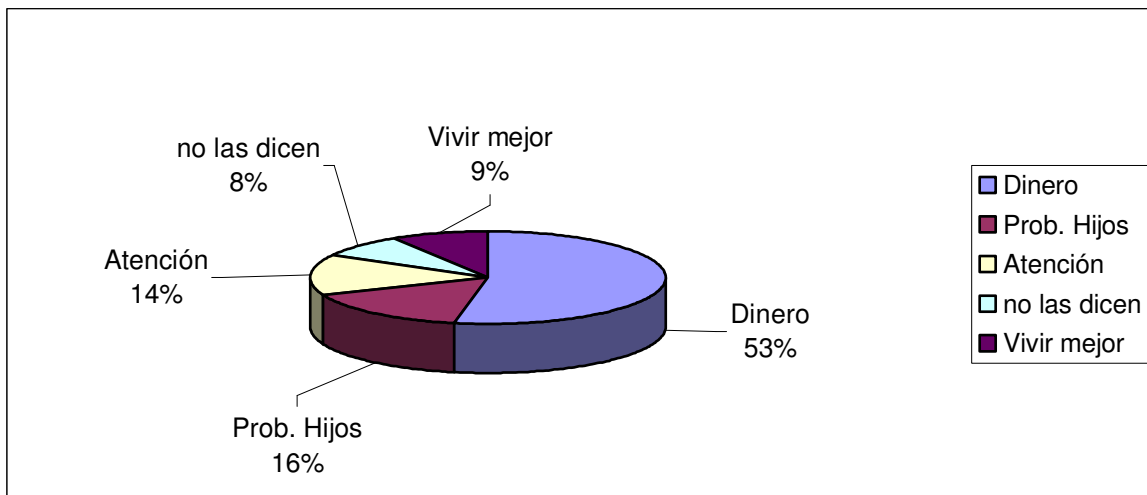
Gráfica No. 2 Reacciones comunes entre pareja.

El 29 % de las parejas coinciden que cuando se encuentran molestas suelen ser indiferentes, el 26% muestra seriedad ante cualquier situación, el 24% frunce el ceño y el 21% tiende a mostrar gestos, a ser intolerantes y guardar silencio (Ver Gráfica No.3). Sin embargo, la mayoría de los participantes considera que hay que comunicarse con su pareja en el momento en que está se encuentra más serena.



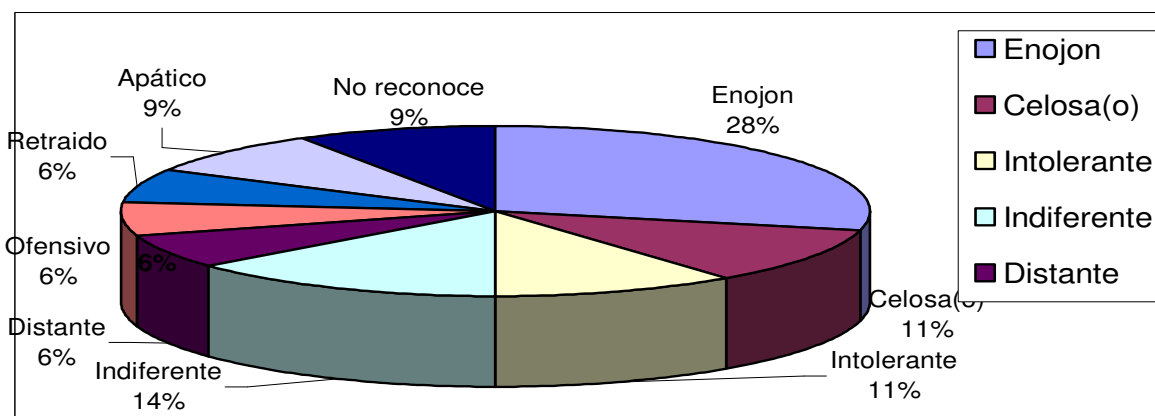
Gráfica No. 3 Gestos que identifican en sus parejas.

Las necesidades prioritarias del 53 % de los encuestados son el dinero, el 16% los problemas de los hijos, el 14% la falta de atención, el 9% el vivir mejor y el 8% no manifiesta sus sentimientos, su necesidad de apoyo mutuo y mejorar su estilo de vida (Ver Gráfica No.4).



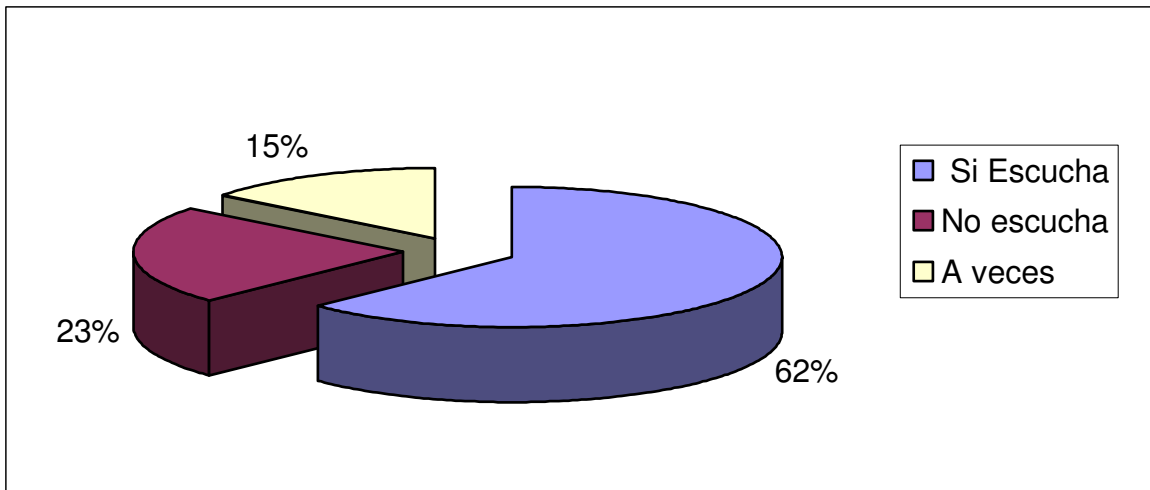
Gráfica No. 4 Necesidades de la pareja.

Los defectos que identifican los encuestados en su pareja son; su actitud de enojo (28%), indiferencia (14%), celos (11%), intolerancia (11%), apatía (9%), distanciamiento (6%), ofensa (6%) y retraimiento (6%). Sin embargo el 9% enfatiza que no reconoce algún defecto en su pareja, quizá por que no se conocen o no quieren propiciar discusiones o conflictos (Ver Gráfica No.5).



Gráfica No. 5 Defectos que identifican en sus parejas.

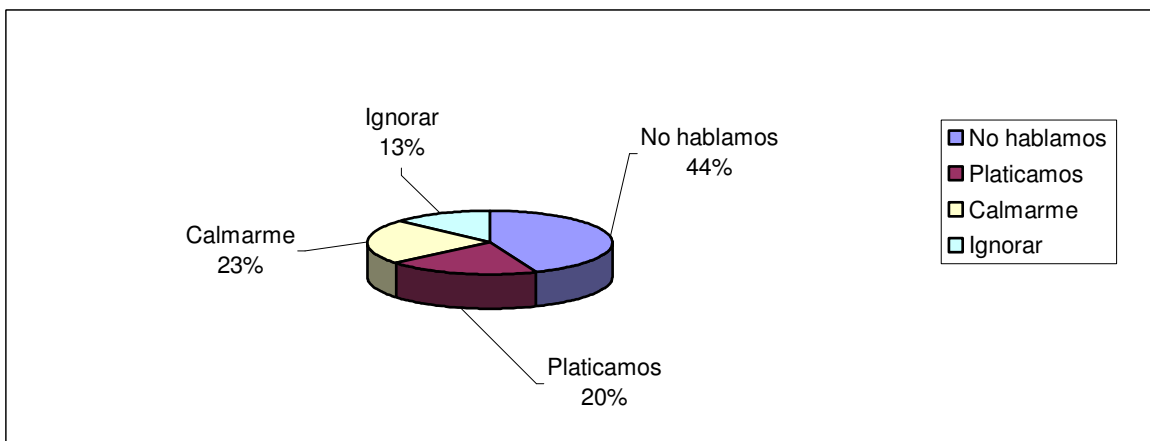
El 69% de las personas encuestadas se sienten escuchadas cuando perciben que su pareja le pone atención. La mayoría de las veces que escuchan a sus parejas son referentes a los problemas de los hijos y del trabajo, dejando al último sus deseos y actividades personales. El 25% manifiesta que no escuchan ni son escuchados por su pareja; debido a la indiferencia, inconformidades y conflictos que no llevan a ninguna solución, ya que cada uno cree siempre tener la razón. Por último el 16% considera que sólo en ocasiones tiende a escuchar a su pareja (Ver Gráfica No.6).



Gráfica No. 6 Así es cómo las parejas se comunican regularmente.

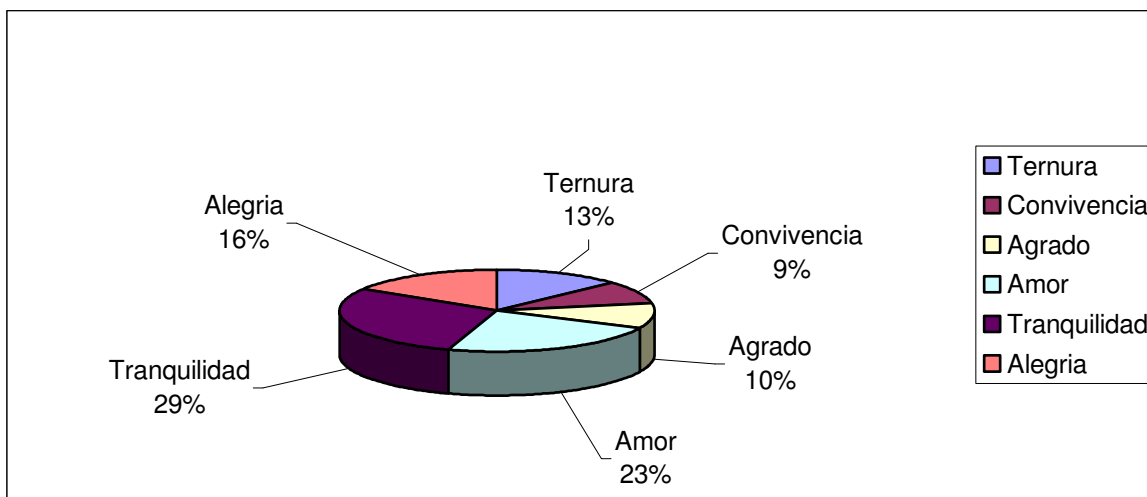
EMPATIA

El 44% de las personas cuando están molestas no hablan con sus parejas hasta lograr reflexionar sobre su enojo, el 23% tiende a calmarse y el 20% entabla una comunicación en vía de una reconciliación con base en una solución. Sin embargo el 13% considera que en lugar de entablar una comunicación, lo que hacen es ignorar y distanciarse de sus parejas (Ver Gráfica No.7).



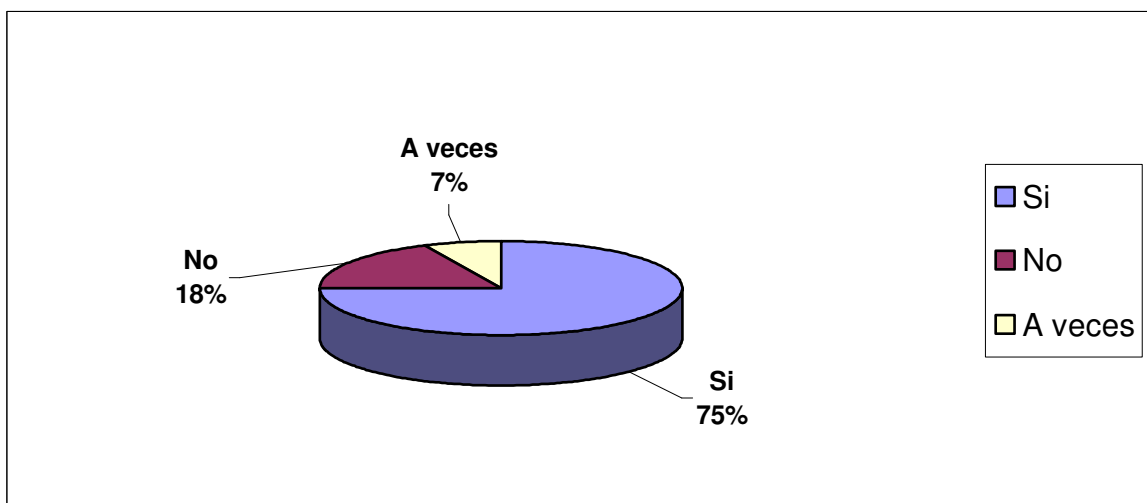
Gráfica No. 7 Lo que hago cuando estoy enojado (a) con mi pareja.

Cuando los miembros de la pareja están juntos experimentan tranquilidad (29%), amor (23%), alegría (16%), ternura (13%), agrado (10%) y el 9% convivencia, satisfacción, apoyo, respeto y confianza (Ver Gráfica No.8).



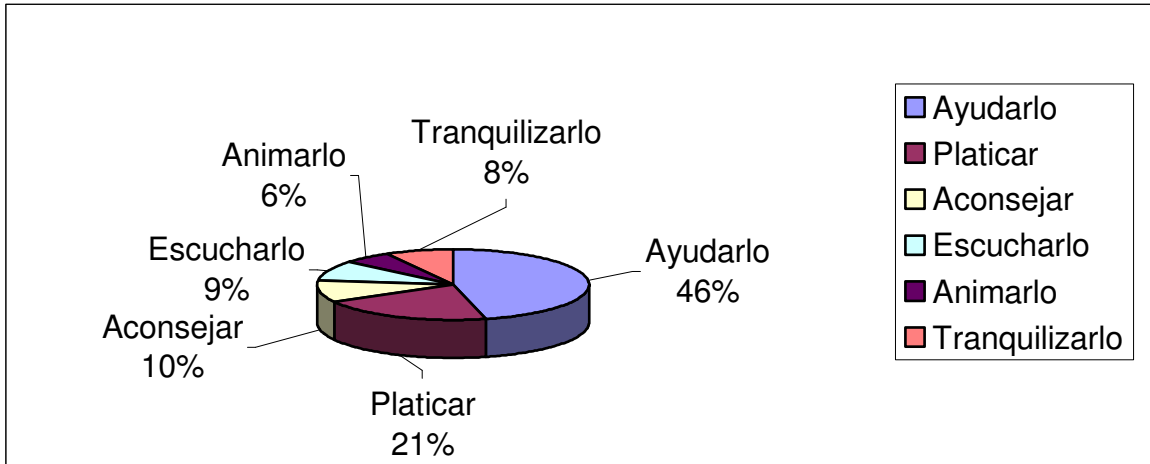
Gráfica No. 8 Sensaciones que se experimenta cuando sé esta con la pareja.

La mayoría de los encuestados (75%) evitan decir o hacer cosas que pueden herir a su pareja, ya que no les gustaría que se lo hicieran a ellos, por eso no dice lo que les disgusta y molesta de la actitud y comportamiento del otro. En cambio el 18% dice que no evita decir las cosas que dañan a su pareja y el 7% manifiesta que a veces lo hace, ya que son intolerantes y poco pacientes (Ver Gráfica No.9).



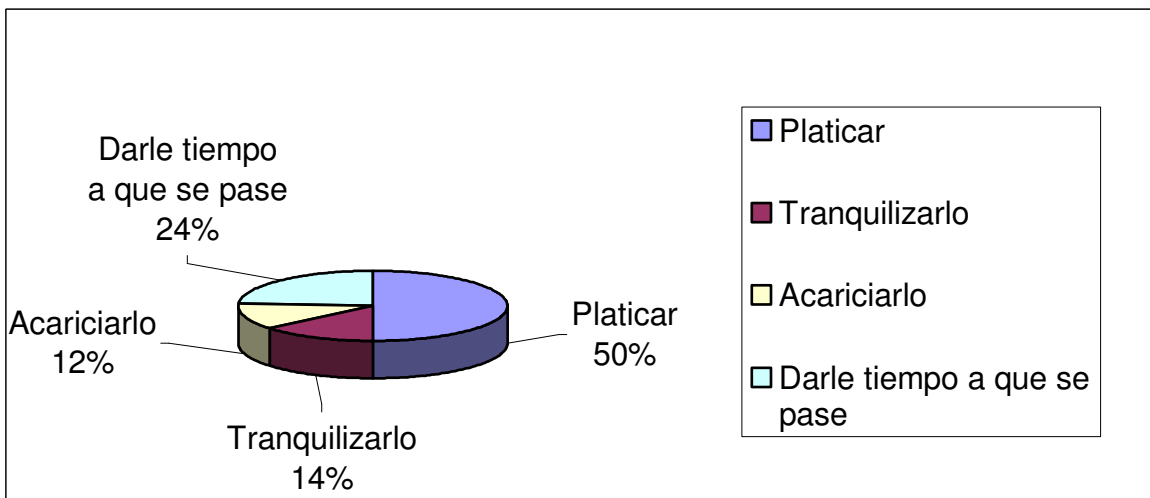
Gráfica No. 9 Evitan decir cosas que hieren o dañan a su pareja.

Lo que hace el 46% de los participantes es ayudar y apoyar a su pareja, cuando ésta presenta algún problema emocional, el 21% tiende a platicar, el 10% a aconsejar, el 9% a escuchar y el 6% a animarlo y motivarlo, mostrando apoyo y tranquilidad (Ver Gráfica No.10).



Gráfica No. 10. Lo que hago frecuentemente cuando mi pareja tiene algún problema.

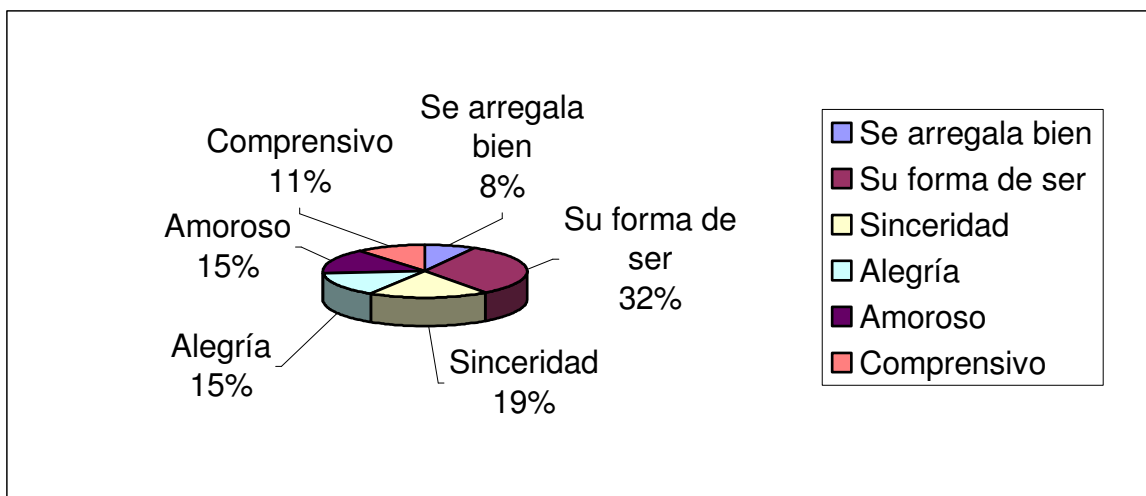
Cuando perciben que su pareja se encuentra molesta; el 24% considera darle tiempo a que se les pase el enojo, el 14% a que se serene o tranquilice, el 12% se acercan con cariños, besos, abrazos, bromas y disculpas, y el 50% considera que es importante hablar de algún otro tema para lograr cierta tranquilidad y acercamiento hacia el miembro de la pareja que se encuentra molesto, de esta forma, se conoce él por qué de la actitud y comportamiento de éste(Ver Gráfica No11).



Gráfica No. 11 En esta se presenta lo que frecuentemente hacen los miembros cuando están enojadas (os) para entablar comunicación.

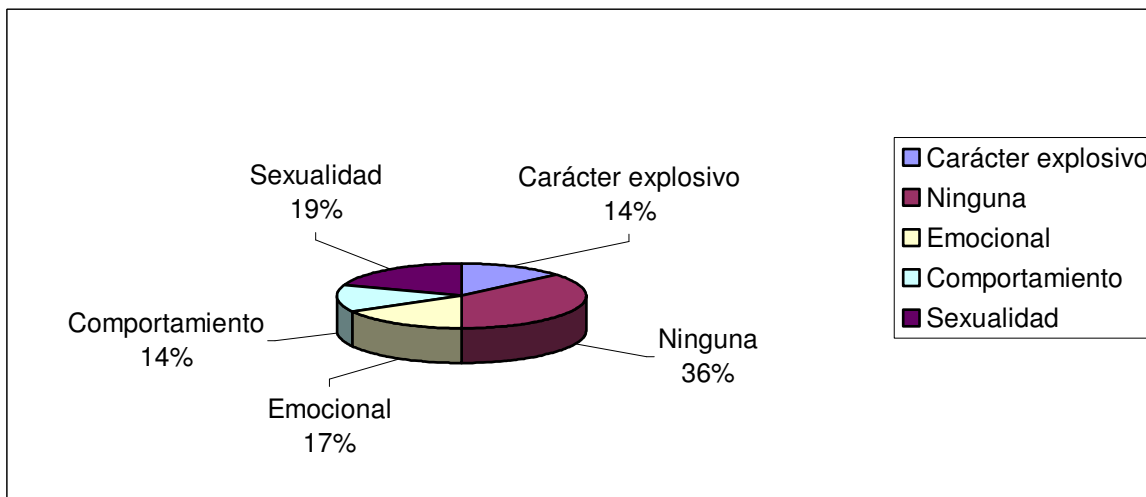
ACEPTACIÓN

La mayoría de los encuestados manifiestan que los elementos que les agradan de la personalidad o carácter de su pareja son: su forma de ser (32%), sinceridad (19%), su alegría (15%), el que sea amoroso (15%), comprensivo (11%), además de su arreglo personal (8%), responsabilidad y comprensión. Regularmente estas cualidades se transmiten mediante el diálogo, además de apapachos, sonrisas y abrazos (Ver Gráfica No.12).



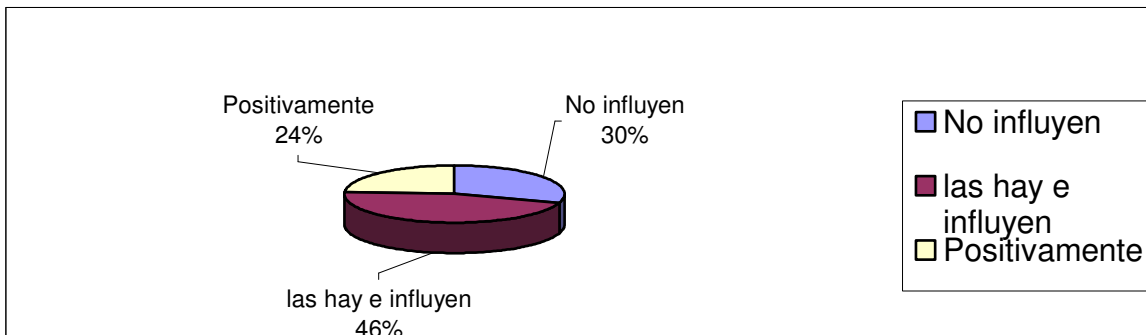
Gráfica No. 12 Diferencias entre los miembros de la pareja.

El 36% de las parejas refieren que no hay ninguna desigualdad que observan entre ellos. Por lo tanto no influyen estas en su relación, ya que no las identifican. Aunque el 54% difiere y dice que si hay diferencias en cuanto a lo sentimental (17%), en el aspecto sexual (19%), carácter explosivo (14%) y comportamiento (14%); debido a que se consideran seres diferentes (Ver Gráfica No.13).



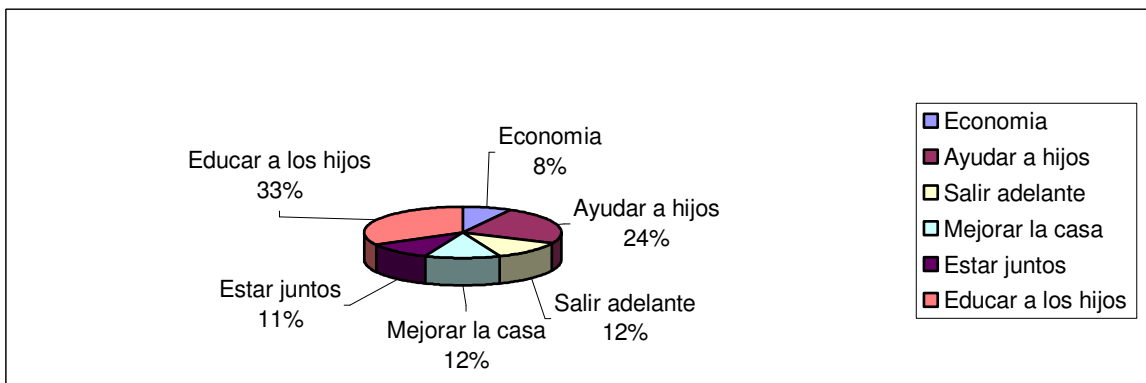
Gráfica No. 13. Diferencias entre los miembros de la pareja.

El 30% de los encuestados mencionan que las diferencias no influyen en su relación; el 46% manifiesta que no hay tales diferencias, ya que las ignoran, Además el 24% hace referencia a que si hay diferencias de opinión, tales como el hablar de su trabajo, el hogar, diversión e hijos (Ver Gráfica No.14).



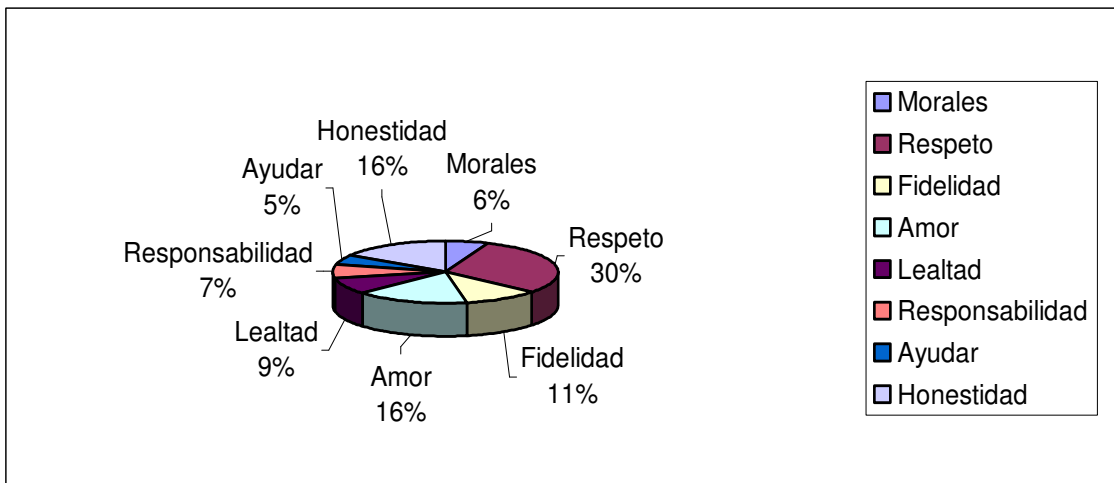
Gráfica No. 14. Como influyen dichas diferencias en la pareja.

Las parejas mencionan que las ideas principales en que coinciden son educar a los hijos con un 33%, ayudar y ver superar a los hijos o nietos con un 24%, así como el 12% desea superarse en todos los aspectos en su relación de pareja, el 12% piensa mejorar su casa, el 11% quiere continuar junto a su pareja y el 8% progresar económicamente (Ver Gráfica No.15).



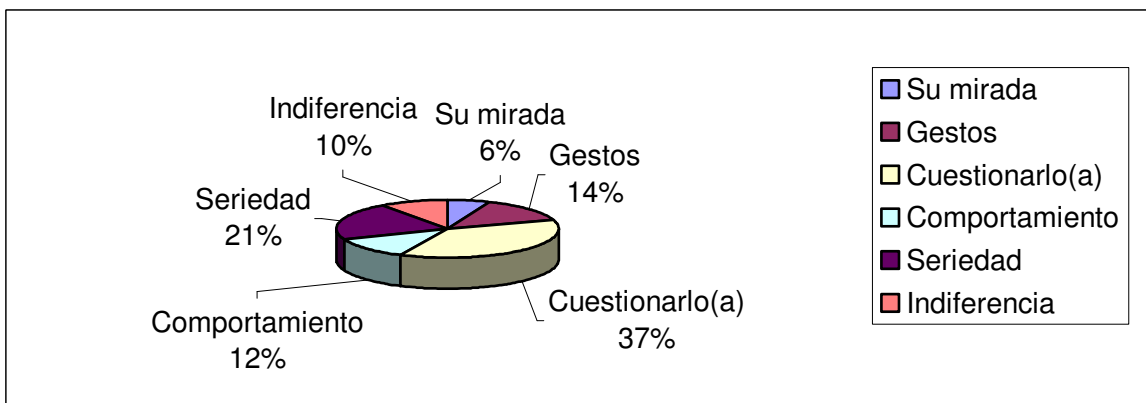
Gráfica No. 15. Ideas principales con las que coincide en pareja.

La mayoría de las parejas refieren que los valores que comparten en su relación son el respeto con un 30%, sinceridad y honestidad con un 16%, amor con un 16%, fidelidad con un 11%, lealtad con un 9%, responsabilidad con un 7%, apoyo moral y espiritual con un 6% y el 5% en ayudarse mutuamente (Ver Gráfica No.16)



Gráfica No. 16. Los valores que se comparten con la pareja.

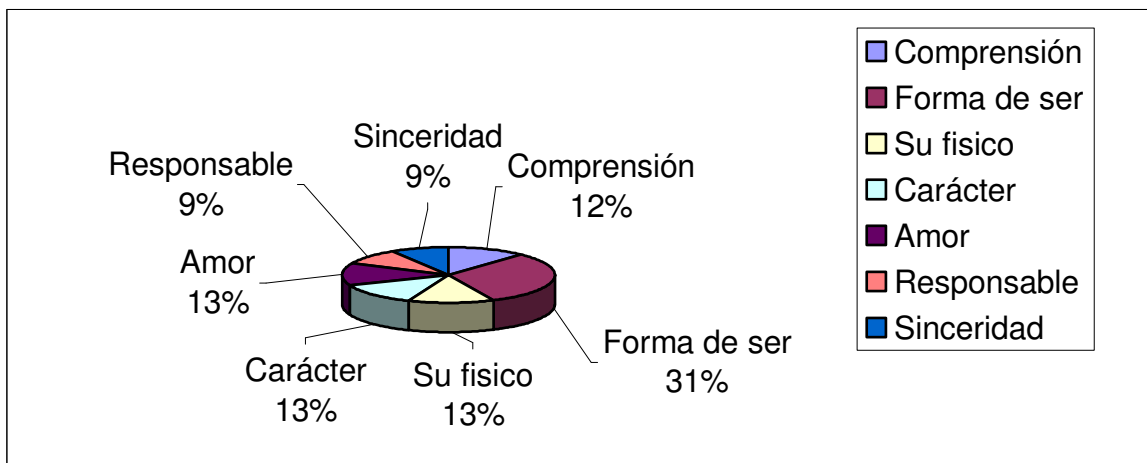
Los participantes se dan cuenta cuando su pareja se encuentra molesta a través de su seriedad (21%), gestos (14%), comportamiento (12%), indiferencia (10%) y su mirada (6%). Además el 37% manifiesta que lo que hace es preguntar, para saber que tiene, siente o piensa el otro (Ver Gráfica No.17).



Gráfica No. 17. Lo que le molesta a mi pareja de mí.

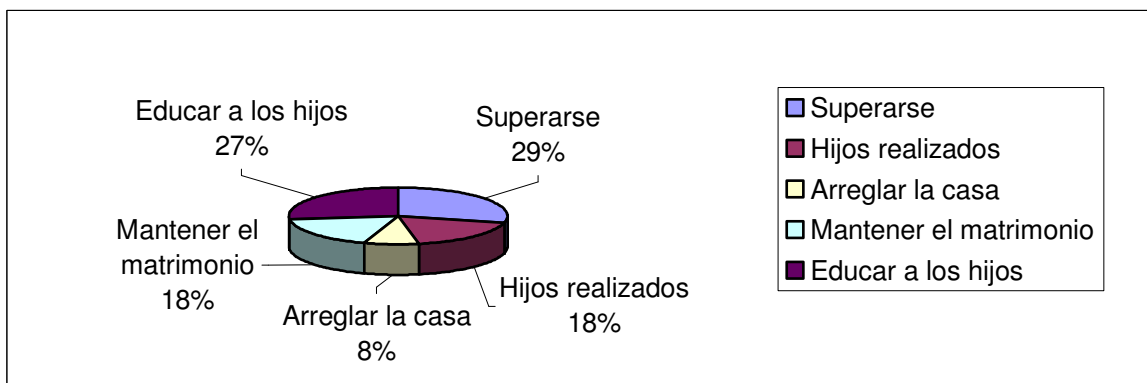
COMPROMISO

La mayoría de los encuestados mencionan que las cualidades y características que influyeron para decidir vivir junto con su pareja son: la forma de ser (31%), el físico (13%), así como por amor (13%), carácter (13%) comprensión (12%), sinceridad (9%) y responsable(9%) (Ver Gráfica No.18).



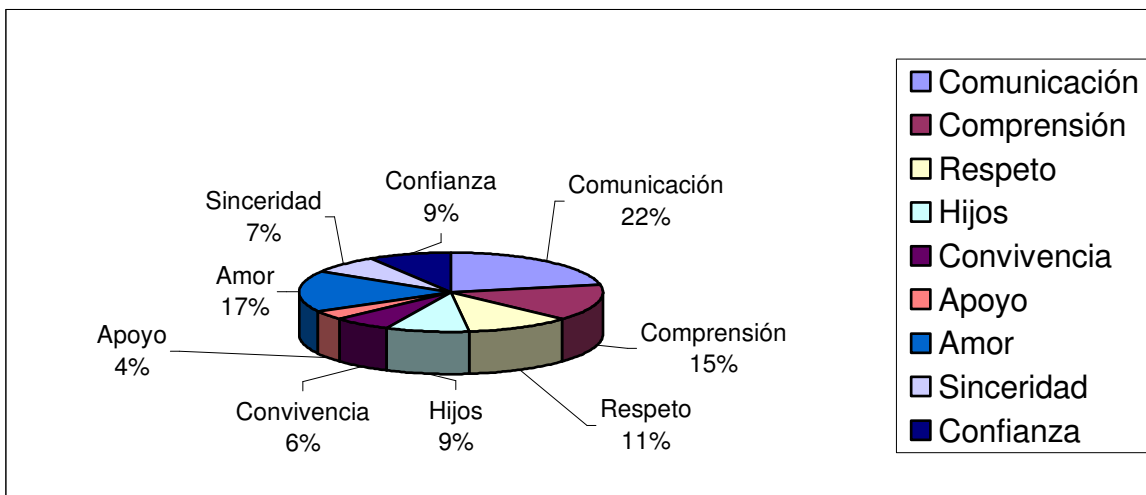
Gráfica No. 18. El decidir vivir con mi pareja fue por...

Las parejas mencionan que las expectativas que frecuentemente comparten entre ellos son: el salir adelante juntos (29%), educar a los hijos (27%) crecer y mantener su matrimonio sólido (18%) ver a sus hijos realizados, con un futuro mejor que el suyo (18%) así como arreglar y dar mantenimiento a su casa (8%) (Ver Gráfica No.19).



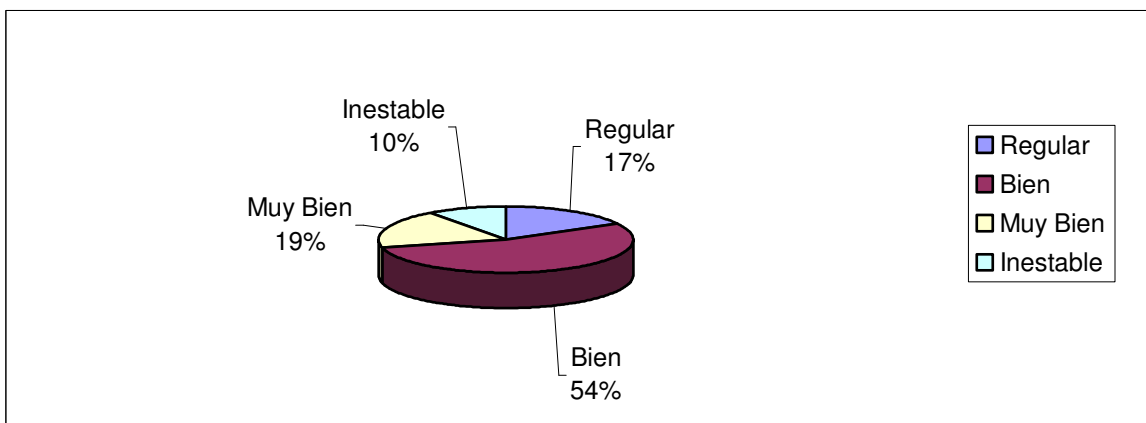
Gráfica No.19. Las expectativas que se comparten en pareja.

Los elementos que los participantes consideran importantes para lograr estabilidad y firmeza en la relación de pareja son: la comunicación con un 22%, amor con un 17%, comprensión con un 15%, respeto con un 11%, hijos con un 9%, confianza con un 9%, sinceridad con un 7%, la convivencia común con un 6% y el apoyo mutuo con un 4%(ver gráfica No. 20).



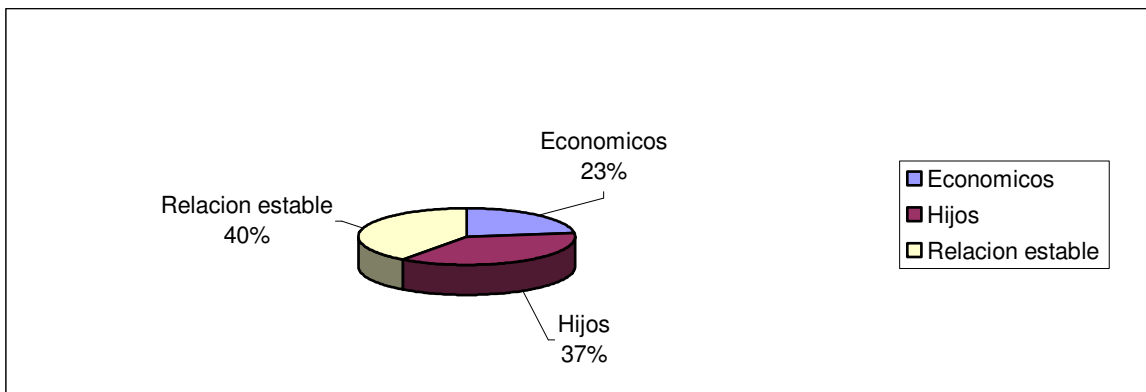
Gráfica No. 20. Los elementos que han ayudado a mantener la relación.

Actualmente el 54% de las parejas perciben que su relación se encuentra estable y sienten amor, ya que consideran que ésta se ha fortalecido, y al presentarse algún problema no dejan de resolverlo. El 19% comenta que muy bien; el 10% siente la relación inestable y el 17% regular ya que no se llevan bien y no tienen nada en común.



Gráfica No.21. Como perciben actualmente su relación.

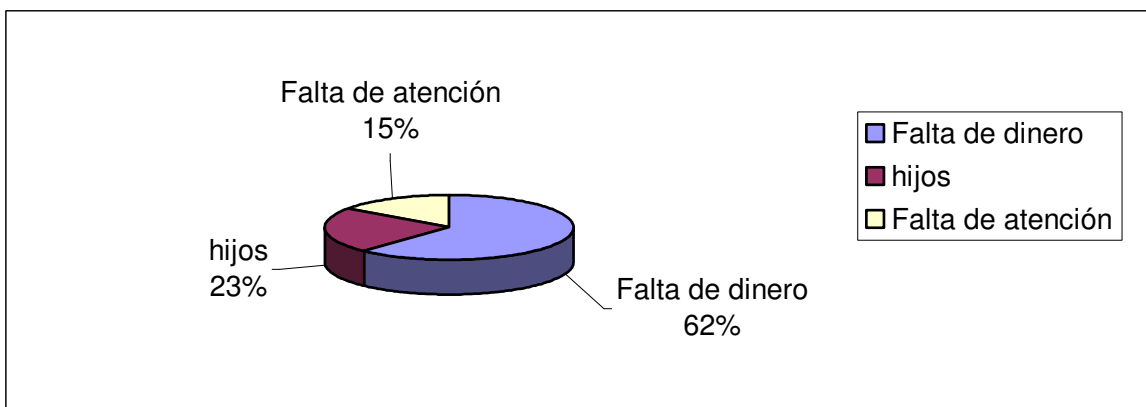
Por otro lado, los cambios significativos que les ha ayudado a que la relación crezca las parejas observan los siguientes: relación estable (40%), el desarrollo de los hijos (37%) y el aspecto económico (23%).



Gráfica No. 22. Los cambios significativos que han vivido en la relación.

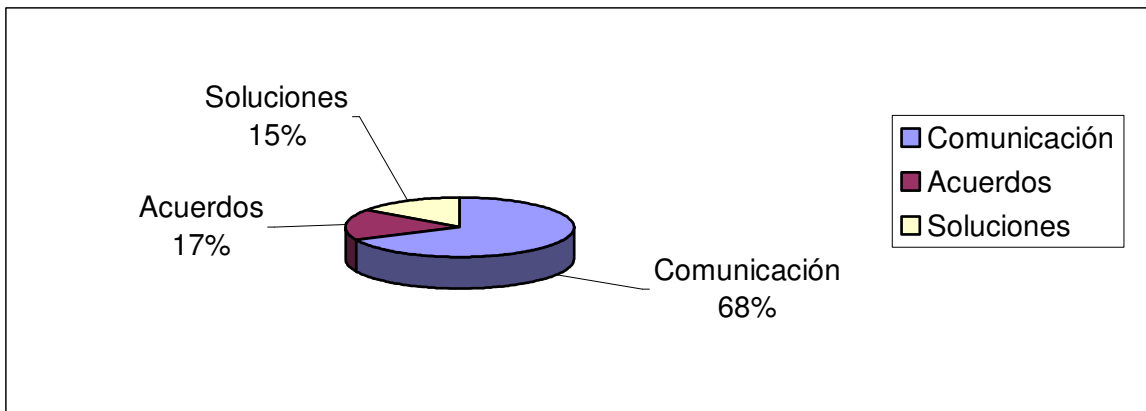
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de las parejas dicen que frecuentemente los conflictos que se presentan en su relación son la falta de dinero con un 62%, los problemas con los hijos con el 23% y la falta de atención con un 15% (insatisfacciones sexuales e inconvenientes familiares).



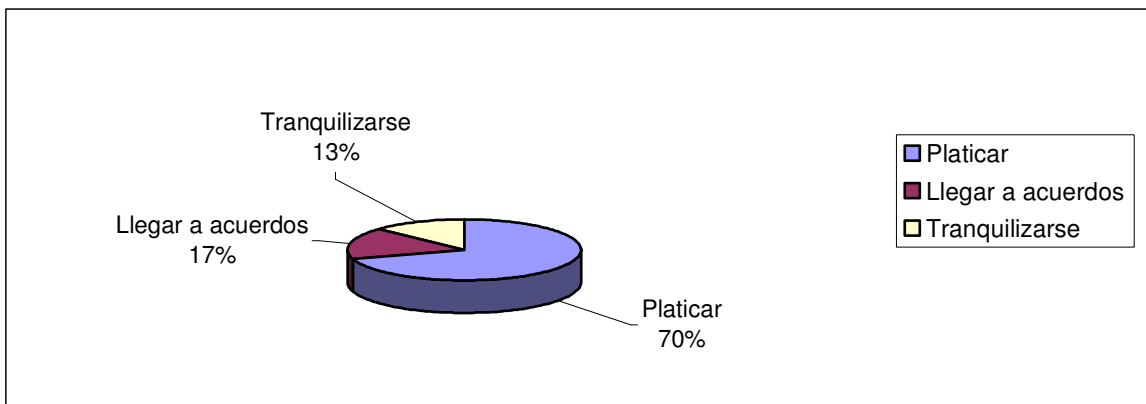
Gráfica No.23. Los problemas más frecuentes en la relación

Respecto a cómo solucionan dichos problemas, el 68% refiere que por medio del dialogo y de la negociación; buscan calmarse y entenderse, el 17% establece acuerdos. Y el 15% busca soluciones (Ver Gráfica No.24).

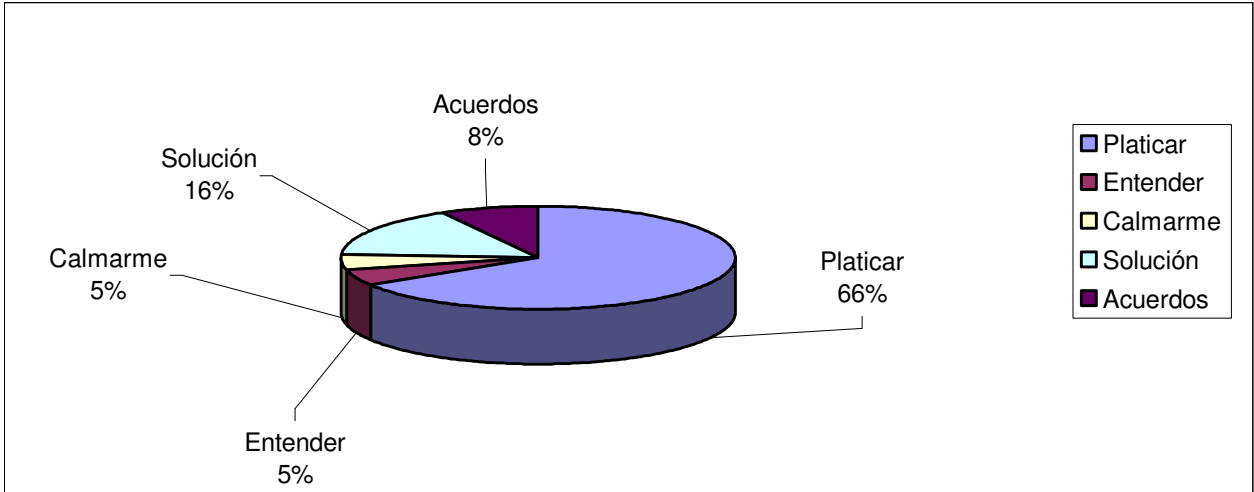


Gráfica No.24. Como manejan los problemas.

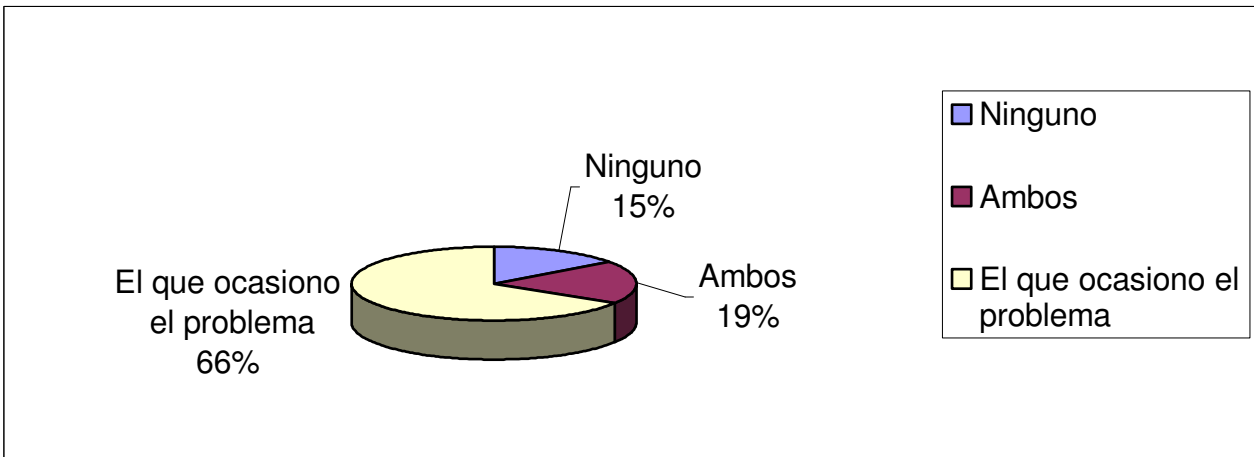
La mayoría de las parejas encuestadas responden que ante algún problema lo que hacen con frecuencia es platicar para solucionar éste (Ver Gráfica No.25, 26 y 28). Cabe mencionar que el 66% manifiesta que el que toma la iniciativa para solucionar algún problema es el que lo ocasiono e inicio la discusión. El 19% enfatiza que ambos y el 15% que ninguno de los dos. (Ver Gráfica No.27)



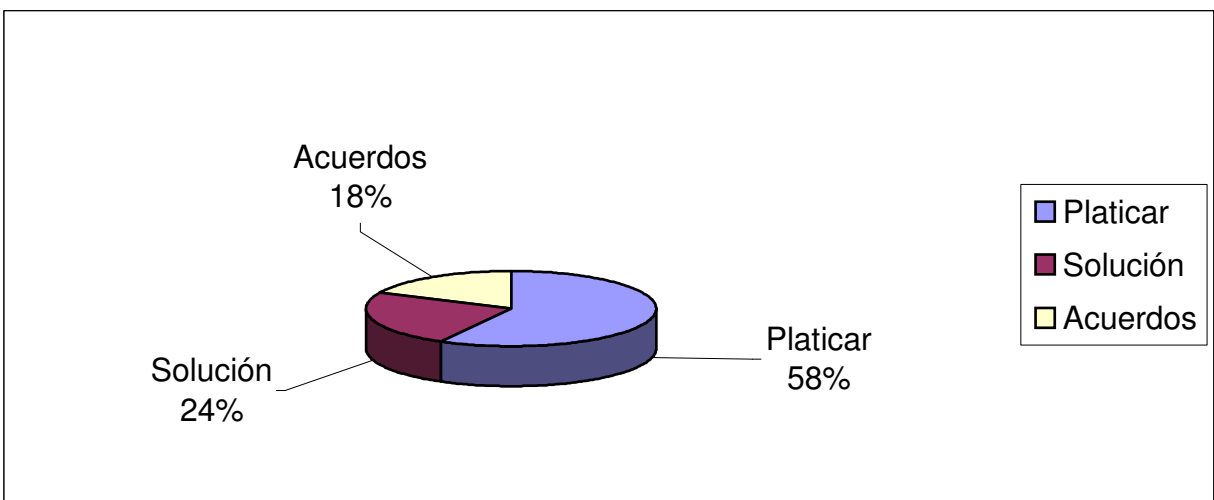
Gráfica No.25. lo que hacen cuando están en desacuerdo con su pareja.



Gráfica No.26. Lo que hacen para solucionar sus conflictos.



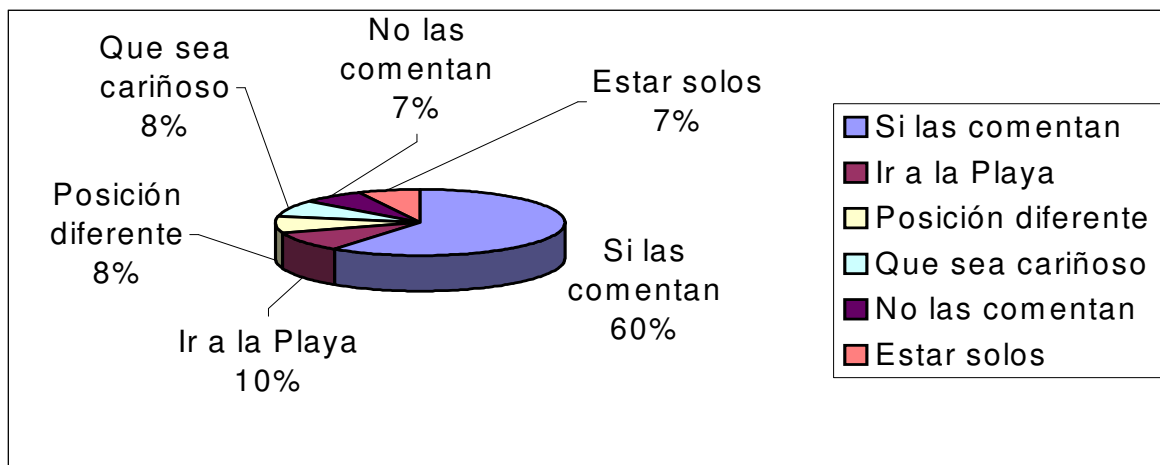
Gráfica No.27. El que toma la iniciativa en la solución de un problema.



Gráfica No. 28. Lo que hacen cuando se presenta algún problema.

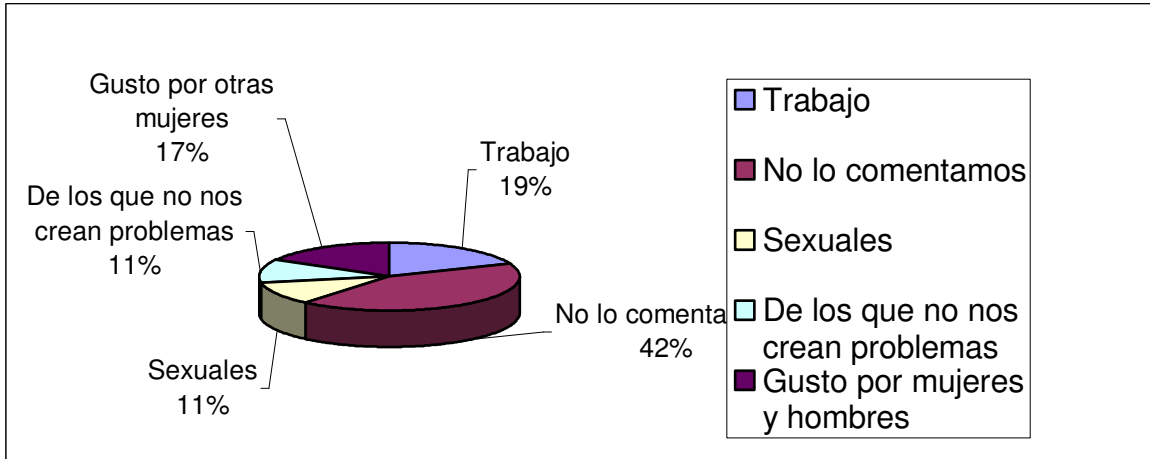
CONFIANZA

El 7% de los participantes no comentan ninguna fantasía sexual con su pareja, ya que se sienten satisfechos de como son en la intimidad. Sin embargo, el 67% manifiesta todas sus fantasías, ya que hay comunicación entre ellos. El 10% desea ir a la playa, el 8% que sea cariñoso, el 8% una posición diferente, el 7% es estar solos y gozar juntos de un momento en la intimidad (Ver Gráfica No. 29).



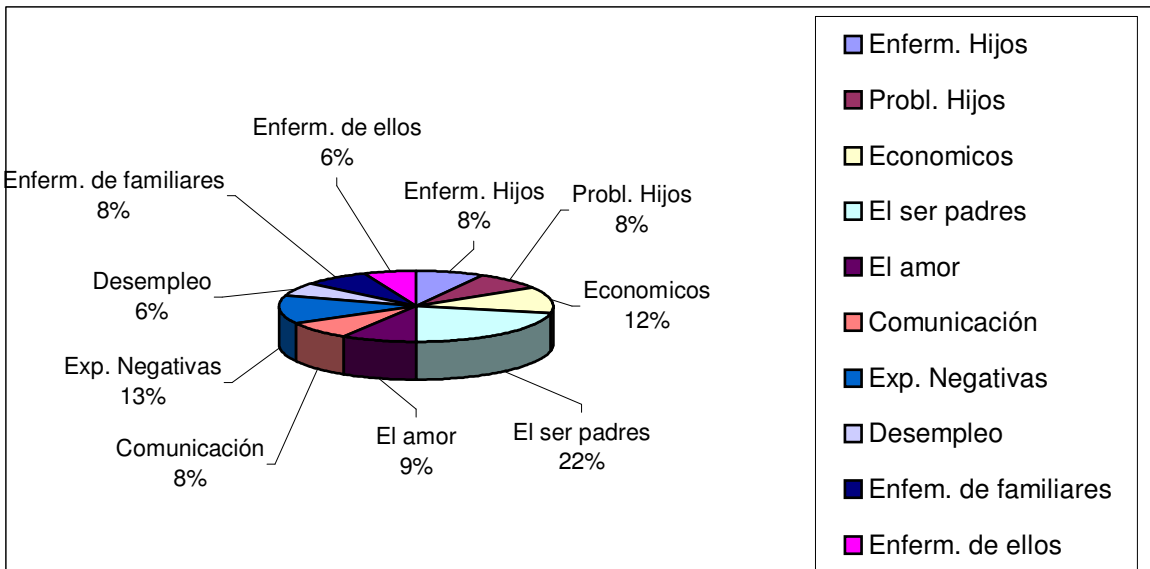
Gráfica No.29. Las fantasías o deseos sexuales que comentan.

Algunos encuestados comentan que evitan problemas al no expresar algunos temas que no son del agrado de su pareja, como el trabajo (19%), la atracción que sienten los hombres hacia otras mujeres (17%), los problemas íntimos o sexuales (11%), los temas que les crean problemas, conflictos y discusiones (11%). Cabe mencionar que el 42% no los comunica para no preocupar al otro y no hacerlo sentir mal, evitando agresiones, incomodidades y molestias (Ver Gráfica No. 30).



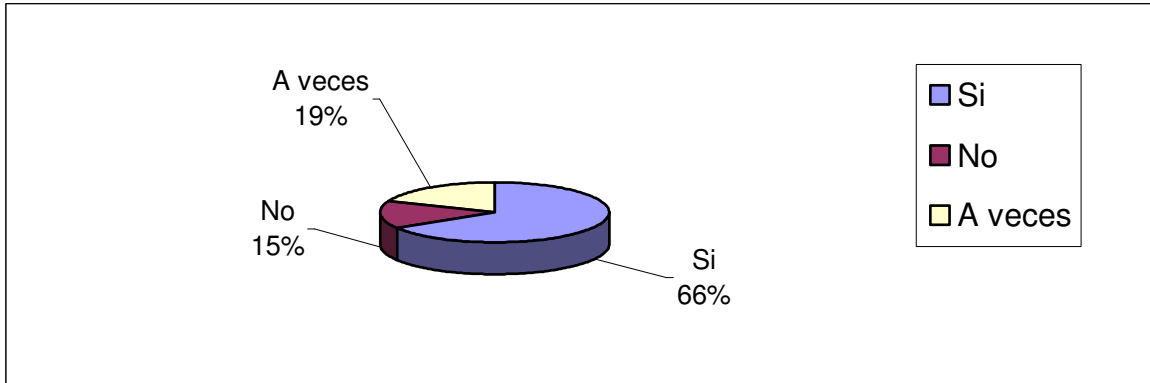
Gráfica No. 30. Los temas que no le dice a la pareja.

Los encuestados consideran que las experiencias que han fortalecido la relación son: el ser padres (22%), las experiencias negativas (13%), las carencias económicas (12%), el respeto y el amor en su relación (9%), la comunicación (8%), además de las enfermedades de los hijos (8%), problemas con los hijos (8%), enfermedades familiares (8%), y de ellos (6%), así como el desempleo (6%), han logrado fortalecer el apoyo y la comprensión de la pareja (Ver Gráfica No.31).



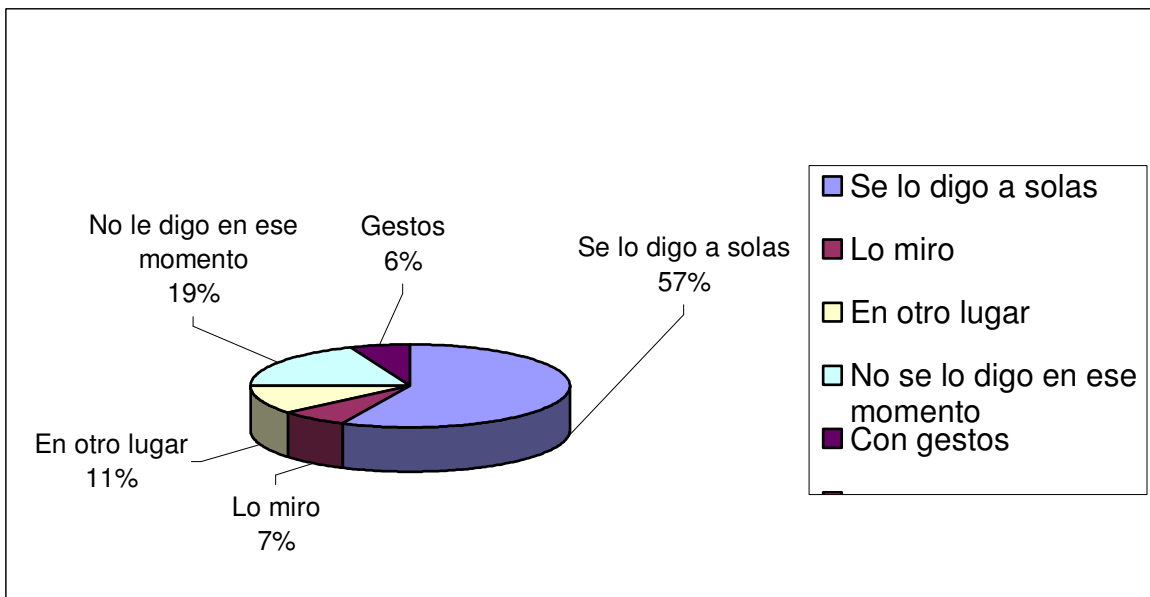
Gráfica No. 31 experiencias que han fortalecido la relación.

El 66% de la población considera que han sido sinceros con su pareja, porque se logra una confianza sólida, un apoyo mutuo, estabilidad y consistencia en el amor y la comunicación (Ver Gráfica No.32).



Gráfica No. 32. Es sincero y honesto con su pareja.

El 57% de los encuestados enfatizan que se sienten mejor y a gusto estar a solas o buscar un momento apropiado para comunicarle a su pareja lo que no les gusta de su comportamiento y actitud, cuando están en compañía de otras personas (Ver Gráfica No.33).



Gráfica No.33. Muestra lo que hacen frecuentemente los miembros de la pareja cuando no les gusta el comportamiento de su compañero al estar en compañía de otras personas.

Es importante resaltar que con estos resultados nos percatamos que las parejas todavía no tienen solidez para entenderse y hablar de temas que les incomoda y disgusta, tales como su intimidad sexual (el 7% no comenta sus deseos o fantasías), sueños e ideales para crecer en la relación. Por lo tanto, en una relación de pareja son importantes los acuerdos y la confianza para fortalecerse, y de esta forma no se pierda el respeto entre ellos.

El 81% de los participantes reconocen e identifican los defectos que sus parejas muestran en su convivencia, sin embargo es preponderante saber que el 9% no reconoce ningún defecto en su pareja, ya que no la conocen, o más bien solo desean identificar las características o cualidades positivas de ésta.

Cuando se les presenta algún problema, las parejas lo que hacen es hablar, apoyarse y preguntar. Uno de los factores relevantes que ha contribuido a mantener su relación es la comunicación, el amor, la comprensión y el respeto. Por lo que el 73% de la muestra considera que su relación se encuentra muy bien o en buenos términos, a pesar de los problemas o conflictos que han vivido.

Cabe destacar que con dicha información que la muestra (30 hombres y 70 mujeres) ha aportado se realizó el manual didáctico (ver anexo 2) para las parejas que presentan una comunicación disfuncional; ya que debido a esto, en la actualidad se han presentado con mayor frecuencia malos entendidos, disgustos, peleas intensas, separaciones y divorcios.

Debido a lo antes mencionado se ha identificado que algunas parejas no cuentan con disposición, inclinación y compromiso para poner en práctica las habilidades, que como seres humanos se puede desarrollar y adquirir en su convivencia diaria, olvidándose así de las posibilidades de un crecimiento; tanto personal como, de pareja.

Por lo antes mencionado nuestra propuesta trata temas esenciales tales como: la confianza (intereses, expectativas, metas y necesidades); la empatía, ya que se les dificulta a las parejas en ciertas ocasiones escuchar, entender y ponerse en el lugar del otro.

Además, es relevante señalar que con dicho Manual se intentará sensibilizar a las parejas acerca de la importancia que tiene la aceptación y el reconocimiento de sus diferencias, ya que con esto se propicia el respeto, confianza, seguridad, así como la búsqueda de soluciones, acuerdos y negociaciones para lograr satisfacción, armonía y estabilidad en su relación.

Cabe destacar que dicha propuesta proporciona al lector ejercicios y reflexiones para que se evalúe a sí mismo y su relación, para que se comprometa a modificar, actitudes, comportamientos y pensamientos que lo limitan a crecer como pareja. Por lo tanto, el Manual es una guía de apoyo para todas aquellas personas que están dispuestas a fortalecer y encontrar una mejora en su relación.

CONCLUSIONES

Actualmente es necesario resaltar que en nuestra sociedad se presentan cambios sociales, culturales y tecnológicos, que influyen en la estabilidad y equilibrio de la pareja tales como; la falta de interés por compartir y convivir en su relación por el solo hecho de no comprometerse, además de perder su individualidad y autonomía. Generando esto, una serie de situaciones y modificaciones en el núcleo familiar, retomando así el modelo de un sólo padre, los divorcios, las separaciones, vistas como una solución a las diferencias en la relación; sin antes considerar las características de la personalidad y carácter de cada miembro.

Así muchas parejas tienden a discutir por cualquier problema, situación o diferencia, además de no entender y compartir sus necesidades, sentimientos, actitudes, expectativas y pensamientos mutuos. Se llega a conflictos, distanciamientos, a herir, frustrar y desequilibrar una relación construida bajo un proyecto de vida en común.

Con respecto a lo anterior, Naranjo (1997); Tenebaum (1995); & Costa y Serrat (1998), mencionan que con frecuencia las parejas no expresan sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. Por lo tanto, uno de los desafíos más grandes para los miembros de ésta, es interpretar correctamente y apoyarse mutuamente cuando hablan de sus sentimientos. La mayoría no entiende que el otro expresa sus sentimientos en forma diferente, juzgando e invalidando inapropiadamente sus emociones.

En efecto la comunicación es un componente esencial no sólo para buscar un cambio e intercambio afectivo o conductual (verbal y no verbal), sino también para lograr en general, estabilidad y madurez emocional en la relación de pareja.

Asimismo, Fernández (1999) confirma que la vida en pareja constituye un punto central para el fortalecimiento o deterioro de la percepción que tienen cada uno de sí mismo, por permitir una serie de experiencias de alta intensidad y cercanía; ya que se comparten los momentos más íntimos y personales. De dicha manera la pareja se enriquecerá de su convivencia o quedaran insatisfechos de ella de acuerdo a su habilidad para poder decir que hacer y que no hacer en su momento.

Una comunicación funcional requiere pues un aprecio de sí mismo, así como entender, respetar, escuchar y pensar en no dañar al otro, expresando el cómo nos sentimos y qué esperamos de los demás. Por lo cual, es indispensable que en la relación de pareja ambos estén dispuestos a asumir la responsabilidad de proponer, pedir, negociar, dialogar, comprender, tolerar, así como aceptar los defectos y actitudes de cada uno, puesto que ellos influyen y actúan de acuerdo a lo que piensan, sienten y hacen (Grupo Editorial Océano).

Aunque, Díaz (1998) menciona que esto no siempre sucede de esta forma, ya que usualmente las parejas entran en una relación por lo conocido, porque les gusta, o simplemente por apego. Al iniciarlas siempre buscan el agrado, la tranquilidad, la felicidad y la estabilidad; sin considerar que en ésta, también se experimenta desagrado, desapego, infelicidad, agresión y desamor. Las parejas discuten sobre quién tiene la razón y quién no. Los desacuerdos que dividen a una pareja provienen de las diferencias, de las perspectivas y expectativas que tienen de sí mismos, el uno con el otro.

La estabilidad de tal relación dependerá en gran medida del agrado de aceptación, no sólo de la persona en sí, sino de las personas afectivamente cercanas. Cuando ésta emite señales de rechazo, afecto o aprobación, influirá en gran medida en el tipo de dinámica que conjuntamente se establezca así como en los sentimientos y actitudes que surjan de ello. Por lo tanto, aceptarnos a nosotros mismos es aceptar el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son expresiones del sí mismo, las cuales a su vez influyen en la pareja.

Con relación a lo anterior Levinger (1965; en Díaz Loving, 1999) y Beck (1998) mencionan que el compromiso en las relaciones se refiere al nivel de adherencia duradera hacia una pareja, la cual se basa en factores de mantenimiento constantes, conformados en parte por amor o por condiciones externas que mantienen una relación.

Un compromiso de pareja fuerte y mutuo se sustenta en que ambas partes de la misma muestren confianza, seguridad, estabilidad, intimidad y comunicación el uno hacia el otro. Al principio, los miembros de la pareja se atraen mutuamente por cualidades como el aspecto, personalidad, encanto, humor y empatía; no por su capacidad para funcionar bien en equipo.

En la actualidad algunas parejas se preguntan qué es lo que esperan cuando eligen vivir con alguien; quizás unas consideran que es fácil, más bien a la mayoría se les complica porque no tienen las habilidades necesarias para resolver los problemas y conflictos que se les presentan en la vida cotidiana, además de no saber como actuar, ni interpretar la comunicación verbal y no verbal, de sí mismos o del otro.

En el presente trabajo se integran los componentes de comunicación, confianza, compromiso, solución de problemas, aceptación y empatía como base para estructurar y proporcionar a las parejas habilidades para solucionar sus problemas; así como, entablar una comunicación acertada y saludable con el propósito de entender las necesidades y diferencias que tienen.

Al hablar de aceptación en la relación de pareja, es necesario que ambos miembros aprueben sus valores, actitudes, cualidades, errores, defectos, diferencias, expectativas y necesidades de sí mismos; como del otro y de la relación en sí.

Otro aspecto importante es aprender a conocerse así mismo, para no engancharse en las diferencias del otro y esto a su vez genere conflictos, sino más bien les permita reconocer de una manera conjunta y mutua, la solución a todo aquel problema que se les presente.

Nos podemos dar cuenta que debido a la inmadurez de conocerse a sí mismos y a sus parejas, así como también por la falta de habilidades en cuando a saber resolver y enfrentar sus expectativas, problemas y conflictos, se apresuran a tomar decisiones que no se consensan y solucionan de una manera conjunta, ni mutua, visualizando una relación de pareja de manera disfuncional, ya que las diferencias son recíprocas, dejando de lado la importancia del crecimiento de ambos, el cual se fundamenta en la comunicación funcional y asertiva, en cuanto a expresar todas aquellas situaciones en las cuales, no se está de acuerdo.

Con relación, Tepox y Tinajero (2002) confirman que la *solución de problemas* es la interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. Dicha disputa gira generalmente en torno a una queja o petición de cambio de una persona con relación a la conducta del otro.

Con base en lo anterior, serán los dos quienes decidan buscar que hacer, ante los conflictos y problemas que enfrentan. Además es importante que cada miembro de la relación se haga responsable del compromiso y elección que establecen. Así, para que se solucionen los problemas, es necesario que los miembros se den el tiempo de buscar y construir tanto una negociación, como un acuerdo mutuo, considerando ante todo que cada uno de los dos, son parte esencial de ésta.

Algunas de las soluciones que ellos eligen son ir a Terapia, asistir a Talleres, ver películas, leer revistas y libros intensos; con los cuales creen resolver sus conflictos. Sin embargo; muchos otros, ni siquiera los consideran puesto que se olvidan y se desentienden de sus problemas, evadiendo y cerrándose a la posibilidad del crecimiento mismo y de la relación. Por lo cual, nuestra propuesta consistió en la elaboración de un Manual Didáctico dirigido a todas aquellas parejas que deseen mejorar la relación basada en el compromiso para construir una relación estable a través de la identificación y aceptación de sí mismos.

Cabe señalar que la mayoría de las investigaciones han abordado temas como confianza, comunicación, solución de problemas, sexualidad, elección, matrimonio, celos, infidelidad, problemas económicos y antecedentes históricos de la relación de pareja. A diferencia de éstos nuestro estudio retomó algunos de ellos, así como a su vez otros temas cruciales y poco estudiados; como son, la aceptación, la empatía y el compromiso.

Estos temas son realmente importantes para la estabilidad, desarrollo y madurez de la relación. Puesto que involucran el entendimiento y comprensión de sentimientos, pensamientos y conductas, de sí mismo y de la pareja, con la cual se comparte una vida en común, además de interpretar adecuadamente al “ponerse en el lugar del otro”. Por lo que, uno de esos elementos es la empatía que se construye primero sobre la conciencia de uno mismo, es decir, cuanto más abierta esta una persona a sus propias emociones, más hábil será para conocer e identificar los sentimientos de su pareja.

Al respecto, Dominian (1996) menciona que el revelar las confidencias más íntimas a nuestra pareja hace más profunda la intimidad, en cambio, otras veces amenaza la seguridad de la relación. No obstante está claro que las metas de las relaciones es alcanzar el mayor grado posible de confianza mutua, de forma que los secretos más íntimos puedan decirse sin que ésta se vea amenazada por ello. Sin embargo, esto requiere responsabilidad y compromiso para conseguirlo, pues no siempre se logra.

Por lo tanto, Luhmann, (1996) menciona que la confianza es la libertad de expresar y manifestar sentimientos; de agrado y desagrado ante ciertas personas en diversas situaciones, ya que existe la posibilidad de que suceda algo valioso o descubrir que no es posible lograrlo. Es por ello que las personas son responsables de elegir y de aprender a confiar en sí mismos y hacia el otro; así como de mantener y construir una relación de pareja donde los dos se apoyen mutuamente.

Al referirnos a la comunicación verbal y no verbal en la relación de pareja podemos concluir que si cada miembro habla con sinceridad y confianza de todos aquellos sentimientos, deseos, disgustos y malestares que tienen de sí mismos, como de su pareja, pueden lograr de esta manera un ambiente lleno de seguridad confianza y estabilidad en su relación. Cabe destacar que todo esto es importante para que ambos miembros consideren relevante hablar y comunicar sus necesidades y expectativas propias en primer lugar, haciendo a un lado los problemas económicos, de los hijos y del trabajo.

Ante tal circunstancia concluimos que el Manual Didáctico se realizó para aquellas personas interesadas en mejorar y consolidar día con día su relación, a través de escribir, reflexionar y auto observar sus conductas, pensamientos, sentimientos y vivencias. Además, de considerar cambiar todas aquellas situaciones no favorables en su convivencia mutua.

Por lo tanto, el manual didáctico que aquí se presenta puede ayudar a todas aquellas parejas que quieren mejorar su comunicación, confianza, aceptación, empatía y solución de problemas en su convivencia diaria, ya que estos componentes son indispensables para el logro de su armonía y estabilidad emocional.

Además, dicho manual es accesible, practico, didáctico y legible para atraer la atención de todo lector, ya que los temas son importantes en la actualidad, puesto que la mayoría de las parejas no saben como manejar la comunicación, o encontrar soluciones acertadas ante cualquier conflicto que viven, sin reconocer que estos son una clave importante para su desarrollo personal y de pareja.

Por último, cabe destacar que la presente investigación se realizó considerando los elementos, comportamientos y actitudes positivas, para que las parejas conozcan y aprendan a trabajar de manera creativa las diferencias y sus fuerzas para integrar, enriquecer y fortalecer tanto su convivencia diaria como la armonía de su unión. Este proyecto abre brechas y alternativas para desarrollar nuevas indagaciones, dichas propuestas se presentan a continuación.

PROPUESTAS

Con base en esta investigación se sugieren las siguientes aportaciones para ser retomadas en proyectos futuros.

- Dar seguimiento a los participantes que se les proporcione el manual, para conocer su funcionalidad y efectividad. Para que de esta manera se sigan líneas de investigación respecto al manual como elemento clave en el manejo de habilidades positivas en cuanto a la interacción que mantienen las parejas
- Es necesario conocer e indagar otros componentes y habilidades que no fueron consideradas y que son de interés para el crecimiento de las parejas; tales como el respeto, la intimidad, honestidad, lealtad, equidad y sexualidad.
- Se sugiere que el uso del presente manual pueda aplicarse en Terapia individual, de pareja y grupal, además de talleres prematrimoniales bajo una Supervisión Psicoterapéutica.
- Consideramos que se retomen para futuras investigaciones otros aspectos como el manejo e identificación de roles sociales, culturales y psicológicos en los que las parejas viven e interactúan actualmente, ya que cada vez en la actualidad los cambios generacionales se están haciendo presentes como un aspecto fundamental que influye en el desarrollo de su unión.

- En la actualidad no todas las parejas manejan dichas habilidades, por lo que se considera prudente que se dé un seguimiento de dicha investigación.
- Por último, se sugiere ampliar las perspectivas sobre los componentes y factores que se involucran en una red, no sólo en parejas heterosexuales sino también en homosexuales y bisexuales, ya que hay una diversidad de sectores que requieren conocer y aprender de estos temas.

BIBLIOGRAFIA

- AGUILAR , K. E. (1996). *Domina; la selección, comunicación y relación de pareja*. México, Árbol.
- AQUINO, R. A. (2001). La Empatía (En red). Disponible en: www.Data.terra.com.
- ALVARADO, M. J. & Sánchez S. L. (1997). *“La evaluación de Valores y Principios Familiares que influyen en las nuevas relaciones de pareja”*. Tesis. Lic. de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, FES. Iztacala
- ALVAREZ, J. y Gayou, J. (1996) *Sexualidad en la Pareja*. México, Manual Moderno
- AVIÑA, R.M.; Díaz, A. N. y Gómez, B.E. (2002). *“El divorcio y/o separación con efectos paradójicos en la pareja y los hijos”*. Tesis. Lic. de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. FES. Iztacala.
- BAUCOM, H.D. y Epstein, N. (1990). *Cognitive-Behavioral Marital Therapy*. New York, Brunner Mazel.
- BECK, T. A. (1998). *Con el amor no basta*. México, Paídos.
- BERNHARD, M.Y. (1981). *Cómo resolver conflictos de pareja*. México, Pax.
- BIRD, F. L. (1990). *Los hijos frente al divorcio*. México, Diana- Atlantida.
- BRANDEN, N. (1998). *Cómo mejorar su autoestima*. México, Paidós,.

- BORNSTEIN Philip H. & Bornstein Marcy T. (1992). ***Terapia de Pareja. Enfoque Conductual Sistémico.***
- CANTÚ, E. (2001) Diálogos en Confianza. (De RED): oncetv.ipn.com.mx.
- CATALÁN J., L. (1998). "Tratamientos de Pareja". Revista Psyche. Año IV No.6.
- COSTA, M, y Serrat, C. (1998). ***Terapia de Pareja: Un Enfoque Conductual.*** Madrid, Alianza.
- CHARBONNEAU, P.E. (1994). ***Noviazgo y Felicidad.*** Barcelona, Herder.
- DATTILIO, M,F. & Padesky, A,CH, (1990). ***Terapia cognitiva en parejas.*** Bilbao, Desclée de Brouwer.
- DÍAZ, A.R.(1998). ***"Habilidades Básicas para el Establecimiento de una Relación de Pareja Funcional "***. Tesina, Lic. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala.
- DÍAZ, Loving, R., Rivera, Aragón, S. y Flores, Galaz, M. (1986). ***Celos: reacciones ante la posible pérdida de la pareja.***
- DÍAZ, Loving, R., Pick de Weiss; S. & Andrade Palos, P. (1988). "Génesis de la Infidelidad en Hombres y Mujeres". La Psicología Social en México, Vol. II, 204-212.
- DÍAZ, Morfa.J. (1998). ***Prevención de los conflictos de pareja.*** Olalla, Madrid
- DOMINIAN, J. (1996). ***El matrimonio: Guía para fortalecer una convivencia duradera.*** España, Paídos Contextos.

- DORING, Ma.T. (1995). ***La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?*** Fontamarcá.
- EGUILUZ, R.L. "El sentimiento Amoroso desde la visión de Humberto Maturana"
Psicología Iberoamericana. (1997). Vol.5, No.3, 70-72
- EISENBERG, N. & Strayer, J. (1992). ***La empatía y su desarrollo***. Biblioteca de Psicología Desclée de Brouwer
- ENCICLOPEDIA de Psicología Infantil y Juvenil. Desarrollo del Niño. Océano Grupo editorial S.A. Barcelona, España.
- FERNÁNDEZ, A. E. (1999). "Auto-Eficacia, Cómo Afrontamos los cambios de la sociedad actual". Spain, Bilbao Desclée De Brouwer.
Vol.3 No. 5-6.
- FERNÁNDEZ, J.A. y Sánchez, A.R. (1993). "***Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos***". TESIS. Lic. de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.
- FLORES G, M.; Amador A., A-Beltrán, H.L.; Hernández de la Puente, A. y Pérez, B.V. (1990). "El efecto de los Celos en las reacciones ante la interacción de la Pareja". La Psicología Social en México", Vol. III, 150-154.
- FRANCO, C. G. (1995). ***La comunicación en la familia***. México, MiNos.
- GABRIEL, H. (2000). Cuando el dinero falta... el amor y el sexo ¿se salen por la ventana?(En red). Disponible en: PlanetaVidaMexico.com.

GARCÍA H. J. (2002). "Los conflictos de pareja". Centro de Psicología Clínica. Alcalá
No. 96 01/02.

GOLEMAN D. (1995). **La inteligencia emocional**. Vergara.

GONZÁLEZ, G.C. (1997). **La comunicación efectiva: como lograr una adecuada comunicación en los campos empresarial, social y familiar**.
México, Ediciones Fiscales ISEF.

GRAY, J. (1995). **Los Hombres son de Marte y las Mujeres son de Venus**.
México, Océano.

----- (1997). **Marte y Venus salen juntos**. México, Grijalbo.

HERNÁNDEZ, S.R., Collado, F.C. y Bautista, L.P. (1999). **Metodología de la investigación**. México, McGraw-Hill

INEGI (2000). Consultada en la ventana de internet; respecto a la Población en la
Ciudad de México.

JUÁREZ, L., D y Moreno, R., M (1995). **"Actitud hacia la doble jornada de trabajo femenino y la relación de pareja"**. TESIS. Lic de Psicología,
Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala.

LAKE, T. y Hills,A. (1980). **Infidelidad: anatomía de las relaciones extraconyugales**. Barcelona-Buenos Aires- México, Grijalbo.

LOBO, S. A.; Mozo,C.P.;Piña,M.A. y Sandoval,V.M. **Empatía**. (En RED):
6/Septiembre/ 2000

- LUHMANN, N.(1996). **Confianza**. Anthropos-Barcelona.
- MARTÍNEZ, N. (2000, Sep.). Dialogue con su pareja antes de dar un paso al altar.
(En red) Disponible en: PlanetaVida México.Com. INC
- MEJÍA S., V. (1999). **“La pareja: el trabajo remunerado en la mujer y la relación con la satisfacción marital”** TESIS Lic. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de psicología.
- MIEXAMEM.COM. (2002, feb.). Estudios de la relación de pareja. (En Red)
MIEXAMEN.COM. 24/feb/2002. pag.6-10
- MUNGUÍA, C.M. (1994). **“Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: boletín de información”**. Tesina, Lic. de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.
- NARANJO, N. (1997). **¿Cómo es su familia?**. España, Mensajero.
- O’HANLON, B. y Hudson, P. (1996). **Amor es amar cada día**. Ibérica. Paídos.
- ORIZA, V. J. (2000) **La inteligencia Emocional en el Matrimonio: valores, sentimientos y actitudes**. México, Etoile.
- PALACIOS,A.R., Ortega,R.R, y Yoseff,B.J. “Una Genealogía del Noviazgo en México”. Psicología Iberoamericana. (1998). Vol.6 No.2 63-72.
- RAGE, A.E. (1996). **La pareja: elección, problemática y desarrollo**. México, Universidad Iberoamericana Plaza y Valdes.

ROSSELL, C. (1990). "Reinas, Princesas y Sacerdotisas, en una Saga de la Mixteca Alta, de los Siglos VII al IX, en el Códice Selden". Capítulo Ceremonias de Matrimonio. CIESAS Y CONACyT

SELIGMAN, E. M. (1998). ***Aprenda Optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa.*** Barcelona, Grijalbo,

TENENBAUM, S. (1995). ***Cómo mejorar tu vida de pareja.*** Mensajero.

TEPOX, R.R. y Tinajero, M. M.(2002). ***"Elaboración de taller informativo, formativo: como alternativa para facilitar la satisfacción marital"***. Tesis. Lic. en Psicología Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala.

DE URDANETA, Y. (1994). ***Los hijos del divorcio.*** Dsinlimed, Caracas.

VANSTEENWEGEN, A. (1998.). ***Amor: palabra de acción. Reglas de juego para la relación de pareja.*** Buenos Aires- Argentina, Lumen

VERDERBER, R. E.(1999). ***Comunicate.*** México, Internacional Thomson.

VIORST, J. (1999). ***El precio de la vida.*** Argentina, Emecé.

WILLI, J. (1993). ***La pareja Humana. Relación y Conflicto.*** Madrid, Morata.

Zumaya, M. (1998). ***La infidelidad: ese visitante frecuente.*** México, Edamex,

ANEXO 1

ENCUESTA

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de preguntas con respecto a los componentes básicos en la relación de pareja. Conteste de la forma más espontánea y sincera que pueda. Cabe destacar que toda la información que usted nos proporcione será totalmente confidencial.

CM

¿De que habla comúnmente con su pareja?

¿Cómo reacciona usted cuando su pareja comenta algún problema?

¿Cuáles son los gestos que identifica en su pareja y qué es lo que le dice usted a ésta, cuando se encuentra molesta ó disgustada?

¿Cuáles son las necesidades que frecuentemente comunica a su pareja? ¿Por qué?

¿Cuáles son los defectos que usted identifica en su pareja?

¿Usted se siente escuchado (a) y considera qué siempre escucha a su pareja?
¿Por qué y ante que situaciones?

CZ

¿Cuáles son los deseos o fantasías sexuales que comenta con su pareja?

¿Cuáles son los pensamientos y/o temas que no le dice a su pareja? ¿Por qué?

¿Cuáles son las experiencias que han vivido y han fortalecido la relación?

¿Considera usted qué ha sido sincero (a) y honesto (a) con su pareja? ¿Por qué?

¿Cómo le dice a su pareja lo que no le gusta de su comportamiento y actitud cuando están en compañía de otras personas?

EM

¿Qué es lo que hace usted cuando esta enojado con su pareja, y esto como afecta o repercute en su relación?

¿Qué tipo de sensaciones experimenta cuando esta con su pareja?

Evita decir o hacer cosas que puede herir a su pareja ¿Por qué?

¿Qué es lo que hace usted cuando su pareja tiene algún problema emocional (laboral, familiar, económico o con amistades)?

¿Qué es lo que hace usted para entablar comunicación con su pareja cuando esta se encuentra molesta?

AC

¿Qué elementos le agradan de la personalidad y/o carácter de su pareja, y cómo expresa ó manifiesta ese agrado?

¿Cuáles son las diferencias (físicas, sentimentales, sexuales, laborales y comportamentales) que observa entre su pareja y usted?

¿Cómo cree que estas diferencias influyen en su relación?
Dé un ejemplo:

¿Cuáles son las principales ideas en que coinciden usted y su pareja?

¿Qué valores comparte con su pareja?

¿Cómo percibe que algo le molesta a su pareja y qué es lo que hace usted?

CSO

¿Qué fue lo que le gusto de su pareja para decidir vivir juntos?

¿Cuáles son las expectativas que usted comparte con su pareja?

¿Cuáles elementos considera usted que le han ayudado a mantener su relación de pareja?

¿Qué cambios significativos han vivido y de qué manera estos han influido en la relación de pareja?

¿Cómo percibe y siente actualmente su relación? ¿Por qué?

SP

¿Qué tipo de problemas son los más frecuentes en su relación de pareja y cómo los solucionan?

¿Qué es lo que hace usted cuando esta en desacuerdo con su pareja ante algún problema o situación?

¿Cuándo tiene algún conflicto con su pareja, qué hace para solucionarlo?

¿Quién toma la iniciativa en solucionar algún problema en su relación de pareja y por qué?

¿Cuándo se presenta algún problema entre ustedes, qué es lo que hacen para estar de acuerdo?

Sexo:

Edad:

Escolaridad:

Tiempo de vivir juntos:

GRACIAS POR COLLABORAR

ANEXO 2

MANUAL DIDÁCTICO

Como mejorar mi relación de pareja:

La aceptación, confianza, empatía, búsqueda de acuerdos y el compromiso aplicados a la comunicación funcional en la relación de pareja

Manual Didáctico

Vivir armoniosamente en pareja implica constancia, imaginación, contar con la claridad necesaria para definir lo que se quiere y espera de una relación; en la cual se comparten proyectos y decisiones en común.

El noviazgo es una etapa significativa en el crecimiento de toda pareja ya que se conocen y descubren diversas cualidades, sentimientos, conductas, actitudes, pensamientos, expectativas, caracteres y necesidades de la persona con la que se convive. Además de identificar cuales son sus pasatiempos preferidos, si les gusta estar en familia, si es cariñoso o tierno, cuales son sus fechas tradicionales que le son importantes, cuales son sus valores, así como el conocer su estilo de vida, para que por medio de todas estas preferencias, cualidades y características, se tome la decisión de vivir con otra persona .

Por este motivo, es importante determinar firmemente valores, necesidades, expectativas, proyectos y así tener claro el nivel de transparencia acerca del compromiso que se establezca o no de cada uno de los miembros de la pareja.

Durante la convivencia diaria cada uno de los miembros comparte cualidades, habilidades, actitudes y sobre todo ciertas circunstancias basadas en la comunicación, confianza, empatía, solución de problemas, aceptación y compromiso, componentes esenciales que permiten que se logre entendimiento, honestidad, responsabilidad y madurez en la relación.

Con estos componentes se espera que vivan su felicidad; puesto que serán personas realistas e interesadas en establecer una serie de situaciones satisfactorias, agradables y positivas.

Es importante que las parejas que conviven diariamente atiendan sus necesidades y construyan día con día una relación armoniosa y estable.

Por lo tanto este manual es una guía de apoyo para todas las personas que quieran y deseen conocerse, comprometerse, crecer y f



! Ojo ¡ Te sugerimos leerlo en un espacio tranquilo y confortable para entender, comprender, reflexionar y realizar los ejercicios que se te indican.

“La relación de pareja no es como alcanzar una meta estática. Es un medio, un inicio constante, una oportunidad permanente para que ambos se conviertan en mejores personas y fortalezcan su unión. El esplendor se conquista haciendo lo que es poco común”¹

- ¿Qué hace que las parejas tengan éxito?
- ¿Qué lleva a la disolución?
- ¿Acaso no es cierto que el amor te llega y todo asunto está arreglado?
- ¿Sabes escuchar?
- ¿Respetas las diferencias del otro?
- ¿Sabes conocer a los demás sin criticarlos, sin exigir que sean como tu lo deseas?
- ¿Eres una persona que disfruta la vida?
- ¿Manejas tus problemas sin culpar?
- ¿Te pones en la disposición de entender realmente las necesidades del otro?
- ¿Expresas tus sentimientos e ideas sin ofender?
- ¿Sabes detectar lo que en verdad necesitas y pedirlo en forma constructiva?.

Imagina ahora, ¿Cómo sería una relación de pareja si contestaras negativamente a cada una de las preguntas anteriores?, por el contrario, ¿Cómo sería si contestaras positivamente?.

El éxito con tu pareja se empieza a construir, aunque todavía ni siquiera la conozcas, con tú dedicación para crecer como persona.¹

Jeka



Recuerda que al comunicar tus necesidades y expectativas hace que tu relación sea más satisfactoria .

Haz reflexionado y recordado ¿Cómo reaccionas? o ¿Qué es lo que haces cuando estas molesto o en desacuerdo con tu pareja?, Si, ya te haz dado cuenta ¿qué es lo que te gustaría cambiar de tu actitud y comportamiento?... ¿Sabes como hacerlo?

Obsérvate e identifica, qué es lo que haces y anotalo.

Nunca es tarde para aprender y llevar a cabo las siguientes habilidades para comunicar y escuchar a tu pareja, sin enojarte.

RECUERDA

No es fácil, pero si deseas y quieres, puedes lograrlo.

- PON ATENCION cuando tu pareja te hable o te comunique cualquier tema, problema o situación.
- VELO A LOS OJOS y ESCUCHA.
- PREGUNTA Y ACONSEJA de manera que el otro sienta tu apoyo y comprensión, SIN gritos, ofensas, indiferencias, maltrato, jaloneos o golpes.

PARA VIVIR JUNTOS NECESITAMOS QUE EL OTRO SEA...



El amor se construye y se mantiene todos los días con detalles, con acciones y experiencias positivas basadas en una convivencia armoniosa.

¿TE AMO PORQUE TE NECESITO?
O ¿TE NECESITO PORQUE TE AMO? ¹

Alguna vez, te haz preguntado, ¿Cómo y de que manera demuestras el amor que sientes hacia tu pareja?

ANOTALO, no lo pienses mucho...

Recuerda ... Las parejas felizmente unidas son más que amigos, son compañeros, que logran día con día su crecimiento.

Las parejas satisfechas aceptan a la persona tal como es, aprenden a vivir, se mantienen en cercanía e independencia, se respetan el derecho a la privacidad y uso del tiempo libre, así como los derechos de cada uno, se comunican abierta y asertivamente, tratan de conservar el amor, enfrentan y solucionan sus problemas.

Ama lo que quieras, ama demasiado; cuando hay ¹ dignidad, no importa lo que hagas, amas en la felicidad.

Jeka

Identifica y anota 6 de las diferencias importantes que hay en ti y tu pareja.

Tu

Pareja

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia, podemos percatarnos plenamente de nuestras elecciones y acciones. ¹

Jeka



Te haz puesto a pensar ¿qué es lo que hablas comúnmente con tu pareja?... quizás de problemas económicos, familiares, cotidianos, de los hijos o del trabajo y...¿ustedes dónde quedan? ¿cuándo se dan ese tiempo como pareja?... ¡Ya es hora! ... Piénselo, Como pareja son importantes... No olviden que sus planes futuros y sus necesidades personales son prioritarias

En ocasiones se tiende hablar de los problemas, los hermanos, de los padres, sobrinos e hijos, problemas escolares, familiares y laborales, además de la falta de dinero. Dejando al último las necesidades personales de cada uno como integrantes en la relación de pareja, tales como, las afectivas, sexuales y actitudes de desagrado hacia el comportamiento del otro. Logrando así un distanciamiento al no hablar de sí mismos.

Te ha preguntado:

¿Qué es lo que te gustaría comunicar en éste momento a tu pareja?... acaso tus gustos, debilidades, deseos, necesidades, sentimientos ó ¿quieres confiarle algo?

Date un tiempo, un espacio para los dos, ¡piensa!, reflexiona y anota.

En el momento en que consideres oportuno acercate a tu pareja, ahora díle de una manera amable y cordial, ya que puede mejorar en mucho tu relación y tu bienestar personal.

Recuerda

El diálogo es el proceso de comunicación profundo entre las parejas, pues los lleva a expresar emociones para fortalecer su unión, así como el compartir y comprender sus sentimientos. ²



Mantén la disposición de expresar y convivir armoniosamente con tu pareja ya que de esta manera tu podras poner en práctica las siguientes habilidades:

Verbaliza tus sentimientos, escucha con atención y reacciona de manera cooperadora. Con esto lograras satisfacer las expectativas mutuas, disminuir y eliminar las falsas expectativas, los hábitos arraigados, el resentimiento, así como los pensamientos controladores e impositivos hacia tu pareja.

Cuando una pareja se establece frecuentemente en una relación duradera, cada uno de los integrantes comienzan a desarrollar en ocasiones valoraciones erróneas y expectativas inadecuadas respecto a sus comportamientos y a la relación que mantienen, lo que puede ocasionar distanciamiento, malentendidos, conflictos, y en general problemas que deterioran en mucho la convivencia entre los miembros.



Es importante que si cada uno de los miembros de la relación identifica la situación del conflicto se dará cuenta que puede mejorar y lograr la satisfacción a través de las siguientes reflexiones:

- *Identifica el punto central del problema (que me molesta).*
- *Cómo lo expreso y que ofrezco para solucionarlo.*
- *Tienes disposición para aclarar con el otro lo que te afecta , tomando acciones para funcionar positivamente en la relación.*

Recuerde

Sí visualizas y cuestionas estas tres situaciones lograrás pensar y percibir tu relación de otra manera de la que has vivido y experimentado actualmente.

Ahora explora e identifica tus expectativas:

¿Qué es lo que esperas de tu pareja?

Reflexiona y anotalo.

¿Qué esperas de tí mismo(a)?

Reflexiona y anotalo.

¿Qué esperas de tu relación?

Reflexiona y anotalo.

**¡Ha!... Ya es hora; de conocer
y saber hacia donde van y que
esperan de la relación,
hoy y mañana**



ANOTA cuales son las Expectativas Irreales (son pensamientos, actitudes y comportamientos idealistas de la pareja). Las Condenadoras (son cuando no aceptas lo que hace, piensa, desea o dice tú pareja), y las Expectativas Limitadoras (son la restricción de las decisiones y acciones de la pareja) .

Expectativas Irreales:

Expectativas condenadoras:

Expectativas limitadoras:

Reflexión

A continuación identifica cuales son los pensamientos o expectativas que reflexionaste anteriormente y a su vez te impiden vivir en el presente y gozar el momento que compartes con tu pareja.

La empatía es la habilidad de tratar de saber lo que siente el otro para el buen desarrollo de la relación durante varias situaciones de la vida ya que ésta es básica para entender y comprender a quién se quiere.

Las claves para entender a su pareja son:

- Identificar las conductas y actitudes de molestia, alegría, tristeza o frustración.
- Serenarse y buscar un acercamiento asertivo y positivo con su pareja.
- Clarificar los pensamientos, conductas y actitudes propias y del otro.

Recuerda cuanto más abierta está una persona a sus propias emociones más hábil será para interpretar los sentimientos de su pareja.



Es importante aclarar que si los miembros de la pareja son capaces de tolerar y enfrentar la ira en lugar de despreciar las quejas como insignificancias ayudan a sus parejas a sentirse escuchados y respetados. Más aún ambos quieren sentimientos que sean reconocidos, respetados como válidos, aunque en ocasiones no estén de acuerdo con ellos.

Es decir, mucho beneficia la relación cuando uno de los miembros siente que su punto de vista es escuchado. Con lo cual es probable que sus sentimientos sean positivos y se recuperen emocionalmente, ó cuando se presentan los conflictivos, si los hay, es indispensable que se han enfrentados eficazmente.

Dado que la capacidad de escuchar, pensar y hablar con claridad se disuelve durante tal situación; **serenarse es un paso sumamente constructivo**, sin el cual no puede haber más progreso en la solución del problema que tenga.

Reflexiona

Una clave para la relación efectiva es que cada uno de los miembros de la pareja aprenda a serenar sus propios sentimientos de aflicción



Para lograr que una relación funcione consiste no solo en que la pareja se concentre en temas como la crianza de los hijos, el sexo, el dinero y las tareas del hogar, sino implica que ambos aprendan a mejorar las posibilidades de resolver problemas así como la negociación para el cambio de conductas.

Sobre todo el ser capaz de serenarse ayuda al compañero a expresar sus sentimientos, además el ser tolerante y buscar alternativa de solución, puede hacer más probable que una pareja resuelva sus desacuerdos con eficacia.

Esto hace posible identificar desacuerdos saludables, así como; las peleas constructivas que permiten a una relación fortalecerse y superar las situaciones negativas que, si se dejan crecer pueden destruir su unión.

Por supuesto, ninguno de estos hábitos emocionales cambia del día a la noche; hace falta, como mínimo, persistencia y una actitud alerta. Las parejas serán capaces de llevar a cabo los cambios clave en proporción directa como también el que se sientan motivados para intentarlo.

Te haz observado cuando te enojas... ¿ Qué es lo que haces?

Reflexiona y Anota

¿Que tan dispuesto(a) estas para serenarte y ponerte en el lugar de tu pareja?

Prueba e intenta comportate como tú pareja, ponte en el lugar del otro como si fueras ella o él.



El amor, lleva por si mismo una predisposición a la comprensión y a la vez ésta retroalimenta el amor y lo hace perdurar.

Por supuesto que la comprensión más haya de la capacidad de ponerse en el lugar del otro, esta relacionada con los valores (respeto, honestidad, confianza, lealtad y responsabilidad) y la madurez del individuo.

El ser comprensivo en la vida cotidiana de la pareja, implicará por ejemplo, entender y comprender los siguientes puntos

- Las necesidades de la pareja, sus deseos, las cosas que le agradan o le desagradan, tanto en lo afectivo, en lo espiritual en lo físico o en lo material.
- Sus intereses, sus objetivos y proyectos personales.
- Sus momentos difíciles, sus angustias, sus malos ratos, sus penas o momentos de tristeza y sufrimiento.
- Su forma de ser, su temperamento, sus defectos, estos sobre todo, con el fin de aceptarla tal y como es.
- Sus responsabilidades, en su trabajo, en el hogar o en su actividad fuera de este. Las preocupaciones, tensiones y angustias que se derivan de ellas.

Las actitudes del que es comprensivo, están orientadas a escuchar, a esforzarse, entender los puntos de vista, sentimientos, circunstancias y las expectativas del otro. ³



¿Esta molesta (o) con tu pareja?, ¿Quizás actualmente le ves más defectos y errores que antes? ¿Te haz preguntado qué es lo que esta pasando contigo o más bien con tu relación? ¿Cómo ves actualmente tu relación? ¿Te haz puesto a pensar todo lo que haz vivido y dado en la relación? ¿Qué es lo que extrañas de tu pareja? O más bien ¿Qué es lo que te gusta o agrada de tu pareja?

Nos ha llevado años llegar a ser lo que somos, y es muy difícil reacomodar nuestras facetas, así compartir lo positivo y negativo que será la base para el triunfo de la relación. Sólo cuando sentimos que la otra persona nos ama y nos acepta podemos encontrar la valentía y la confianza necesaria para cambiar los viejos moldes. ¹



Siempre surge en nosotros el deseo de tener una relación perfecta que resolverá todo, y para muchas parejas eso significa que no existan peleas, discusiones ni conflictos. Esto es imposible de lograr en una relación. Cuanto más rápido lo aceptemos más rápido podremos apreciar lo que tenemos; tomando en consideración que todo ser humano es diferente a nosotros al igual que su estilo de vida y las situaciones y circunstancias en que se desarrolla.

Las peleas en la vida de pareja ocurren, no porque las personas sean incompatibles, sino más bien porque todos nosotros, en diverso grado, tomamos a nuestros compañeros precisamente para que el otro se sienta herido y disgustado.

La unión sólida genera seguridad, sentirse relajado y ser uno mismo. Cuando estamos aceptando una relación de compromiso no necesitamos comportarnos bien, no necesitamos controlar todo lo que hacemos y decimos. Ese es uno de los maravillosos derechos que conforman el pacto en la relación, "el respeto y el compromiso".

Si no tuviésemos este privilegio, seguramente nos sentiríamos inseguros la mayor parte del tiempo. Perderíamos ese sentimiento de comodidad y confianza que nos permite ser nosotros mismos.

Trata de recordar que fue lo primero que te hizo sentirse atraído (a) hacia tu pareja. Reflexiona y anótalo.

Escriba 3 de los importantes elementos o causas por los que decidiste comprometerte con tu pareja y con la relación en sí, y anota ¿por qué?

A lo mejor uno de ellos es el amor ¿Qué es el amor? ... ¡A caso es la base para sentir lo que te agrada y desagrada de la relación o ver los defectos y cualidades de tu pareja!

El amor es un sentimiento de entrega, confianza, empatía, placer y seguridad.

AMOR es:

- *Crear que la persona es importante para ti, más allá de pasar un momento agradable.*
- *Representa algo profundo en el aspecto intelectual y emocional.*
- *Es desear, cuidar y mantener la relación.*
- *Es el deseo y acción de compromiso en situaciones adversas y satisfactorias.* ¹

Uno de los elementos relevantes para decidir vivir en pareja es el amor, el cual se define como la necesidad de creer, aceptar y compartir sentimientos, cariño, respeto, aprecio, angustia y tristeza; así como procurar el bienestar personal como del otro.

Quizá otros de los elementos o causas son el sentirse entendido, el ser sincero (a), o quizás la aceptación de la personalidad del otro, el carácter, la responsabilidad, el cariño y que el otro (a) sea muy apapachador... ¿Qué otro elemento falta y no lo hemos mencionado?.

Las cualidades y habilidades personales son cruciales para mantener y hacer crecer su relación; las cuales son el compromiso, la sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad y confiabilidad. Por lo que como parejas necesitan siempre cooperar, comprometernos y compartir decisiones. Además de tener flexibilidad, aceptación y capacidad de perdonar, y ser tolerantes de las limitaciones, errores y diferencias de cada uno. En la medida en que estas virtudes se acepten y se cultiven en un cierto periodo, la relación se desarrollará y se fortalecerá ⁴

¿Cuáles son las características de la personalidad, carácter, valores, religión, así como el aspecto físico que te gustan de tu pareja?.

Recuerda que la relación no es vivir cazando y criticando lo que no tienes, sino gozar todo lo bueno que hay, promoviendo un crecimiento feliz de ambos. No solo se vive de ideales, la relación se sostiene de la aceptación y el saber ponerse en el lugar del otro.

El compromiso es involucrar y compartir seguridad, respeto, confianza y amor además de lograr una unión estable y duradera en la relación de pareja, a través de sus expectativas y experiencias no gratas y satisfactorias.

Por lo tanto, un compromiso de pareja fuerte y mutuo se sustenta en que ambas partes muestren confianza, seguridad, estabilidad, intimidad y comunicación el uno hacia el otro. ⁶



*Quiero amarte sin aferrarme,
apreciarte sin juzgarte,
estar contigo sin invadirte,
invitarte sin insistencia,
dejarte sin culpabilidad,
criticarte sin reprobación,
ayudarte sin disminuirte.
Si quieres tú concederme eso mismo.
Entonces podremos en verdad encontrarnos
y creer uno en el otro.⁷*



Haz reflexionado que es lo que esperas de la relación o ¿que planes tienes para ti y tu pareja?

Anotalos no importa si son muchos... piénsalo, ya es el momento, nunca es tarde...

¿Quizás nunca lo haz pensado?... ¡ya es hora de pensar y de ver la realidad! ...



Tal vez tu meta es salir adelante juntos, crecer como pareja, mantener tu relación sólida y fuerte, además de lograr ver a sus hijos en mejores condiciones económicas, emocionales y culturales que las tuyas.

No es fácil salir adelante juntos... ¿Cómo lo han logrado?
¿o qué haz hecho para mantener tu relación?

Y sino, ¿que es lo que tu crees que haría falta en tu relación para que haya solidez en ésta?

¿Qué elementos consideras que les han ayudado hasta ahora para mantener su relación positivamente?

Lo que le ha ayudado a las parejas a fortalecerse, es el amor, la comunicación, la comprensión, el respeto, sinceridad, confianza, la convivencia, el apoyo mutuo, el crecimiento personal, a través de los cambios que viven como pareja.

No invadir al otro permite pensar en el tú además del nosotros...

Nunca es tarde para pensar como pareja, hacer planes juntos, "pensar en nosotros y no en los otros"; Por lo que hay que preguntarnos ¿Qué hacer para seguir conviviendo y amar día con día a mi pareja, a pesar de las diferencias y problemas?



Quizás algunas de las cosas que están tratando de cambiar se encuentran inevitablemente ligadas con las cualidades que aman en el otro.

Después de todo las diferencias son las que aportan sorpresa, conocimiento, novedad e intriga en la relación.

Es muy cierto que el compromiso no se sella a través de un anillo, un papel firmado o por necesidad de vivir juntos, si no lo hace la responsabilidad, la confianza, el respeto, la comprensión, la comunicación y la respuesta a los problemas que se tienen en la relación de pareja, logrando así, una convivencia armoniosa, estable y sólida.



NUEVOS RUMBOS

**Yo quiero viajar lo más lejos posible,
quiero alcanzar la alegría que hay en mi alma, y
cambiar las limitaciones que conozco,
y sentir como crecen mi espíritu y mi mente. Yo
quiero vivir, existir, y ser, y oír las verdades que
hay dentro de mí.** ⁸

Analiza tu vida de pareja y recuerda los problemas más frecuentes que han pasado juntos; Ahora anotalos.

Problemas de Pareja

Cómo lo solucionan

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Define o da un concepto de lo que significa para ti solucionar un problema?

Tu punto de vista, quizá sea el más acertado, tal vez no, pero ¿qué es solución de problemas?

Solución de problemas es...

*La negociación entre dos personas se da con la finalidad de resolver una disputa, conflicto, diferencia y desacuerdo entre ellas. Dicho conflicto gira generalmente a una queja o petición de cambio de un miembro de la pareja en relación al comportamiento y actitud del otro.*⁹

¿Qué puedo hacer o cuales son los pasos a seguir, para no enojarme y ser más tolerante al escuchar lo que no le agrada a mi pareja de mi, ¡si ! de mis actos, pensamientos, actitudes, actividades, amistades, familiares o personas con las que me relaciono día con día y a él (ella) le incomoda?

Considere los siguientes pasos:

Identifica cual es el problema principal de manera clara y precisa.

Expresa sentimientos positivos y admite abiertamente la conducta que los motiva para seguir con la relación.

Acepte la responsabilidad que cada uno tiene en el conflicto existente, sin culpar ni agredirse.

Se breve cuando piense y defina el problema.

No hagas interpretaciones de la conducta de tu pareja, sino de ti mismo (a).

Postpón el dialogo sobre estos temas cuando uno o ambos están emocionalmente afectados o disgustados, busca tranquilizarte y después propone iniciar el dialogo.

Plantea el problema por el que están pasando actualmente.

Acepta el problema y centrate en solucionarlo.

Planeen objetivos como requisitos para solucionar el problema, es decir deben llegar a acuerdos en donde los objetivos señalados sean hechos aceptables para ambos y las metas propuestas sean realistas.

El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso, ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta.

Analice el repertorio de soluciones posibles para posteriormente discutir las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas incluyendo las consecuencias de cada una, para la relación y para la pareja en sí.



Recuerde que es importante que lleve a cabo aquellas soluciones que crea convenientes para mejorar y fortalecer la convivencia

Es diferente plantear desde el principio y abiertamente que, si los dos tienen distintas opiniones, difícilmente queden igualmente satisfechos si prevalece la de alguno de ellos. Aquel que haya sostenido una posición que resulte rechazada, es lógico que no se sienta contento.

En vez de plantear “mi derecho” o “tu obligación” se puede hablar de un reparto de deberes por igual, para disfrutar de los derechos de la misma manera. En fin, medir las palabras no significa de ningún modo quedarse con las ganas de hablar, sino respetar al otro y su opinión divergente.⁵

Por lo tanto la satisfacción de ambos miembros de una pareja está en relación con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro. Además de platicar y llegar a acuerdos, así como entre los dos buscar soluciones, calmarse y entenderse ante un conflictivo o situación no favorable.⁵

¿Tu esperas que tu pareja tome la iniciativa? ¿Te acercas a tu pareja para entenderlo (a)? ¿Qué haces cuando no hay respuesta de tu pareja para darle solución a tus problemas?



**LA SOLUCIÓN DE UN
PROBLEMA
IMPLICA QUE AMBOS
SE INVOLUCREN**

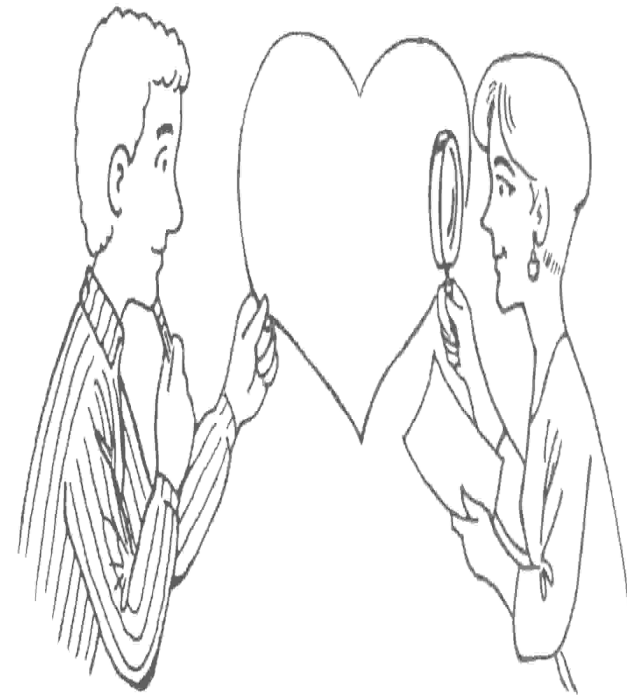
Es importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción e intercambio de conductas, sentimientos y pensamientos recíprocos que al compartirlos de manera acertada y responsable, llevan a poner en práctica, elementos básicos en la relación, tales como la comunicación, solución de problemas, aceptación, confianza y compromiso que generan una armonía y satisfacción en sus miembros. ⁵



El amor se presenta en nuestras vidas, una, dos, o varias veces; lo que en verdad importa es lo que hacemos con él.”

“Dedicarle tiempo al desarrollo de la pareja es la mejor inversión para un futuro pleno y feliz...” ¹

Jeka



REFERENCIAS

1. AGUILAR, K.E. (1996) **Domina; la selección, comunicación y relación de pareja.** México, Árbol.
2. ZUMAYA, M. (1998) **La infidelidad: ese visitante frecuente.** México, Edamex.
3. ORIZA, V. J. (2000) **La inteligencia emocional en el matrimonio: valores, sentimientos y actitudes.** México, Etoile.
4. BECK, T.A. (1998) **Con el amor no basta.** México, Paídos.
5. COSTA, M, y Serrat, C. (1998) **Terapia de pareja: Un enfoque Conductual.** Madrid, Alianza.
6. DIAZ, Loving, R., Pixk de Weiss; S & Andrade Palos, P. (1998) "Genesis de la Infidelidad en Hombres y Mujeres" La Psicología Social en México. Vol. II 204-212.
7. WAYNE, W. Dyer (1997) **Tus Zonas erróneas.** México Buenos Aires, Grijalbo.
8. TENEMBAUM, S. (1995) **Cómo mejorar tu vida de pareja.** Mensajero
9. TEPOX, R.R. Y Tinajero M.M. (2002) "Elaboración de Taller informativo, formativo: como alternativa para facilitar la satisfacción marital" Tesis. Lic. en Psicología Universidad Nacional Autónoma