



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“ASERTIVIDAD Y NEGOCIACIÓN: FUNCIONALIDAD Y
SOLUCIÓN PARA TU RELACIÓN”**

TESIS TEÓRICA

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Rodrigo Ontiveros Maizón

Thanya Verduzco Cisneros

Comisión dictaminadora

Marco Vinicio Velasco del Valle

José Antonio Vargas Bustos

José Esteban Vaquero Cázares



Lugar: TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

Año: 2003



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.

INDICE

1. Resumen	1
2. Indice	2
3. Introducción...	4
CAPITULO 1: Antecedentes históricos de la relación de pareja	14
1.1 Europa	14
1.2 Asia	15
1.3 América	18
CAPITULO 2: Algunas Teorías Psicológicas en la relación de pareja	22
2.1 Teoría Psicoanalista	24
2.2 Teoría Humanista	27
2.3 Teoría cognitivo – conductual	28
CAPITULO 3: Comunicación en la relación de pareja	32
3.1 Teoría cognitivo conductual en la comunicación de pareja.	33
3.2 Concepto de comunicación.	35
3.3 Asertividad.	40
3.4 Negociación.	41
3.5 Solución y manejo racional de diferencias.	43

CAPITULO 4:	Curso - taller “implementación de habilidades de comunicación y solución de diferencias para lograr una relación de pareja estable y comprometida”	50
	ETAPA I: REQUISITOS	53
	4.1 Bienvenida, Presentación, Pretest	53
	ETAPA II: DINAMICAS	55
	4.2 Dinámica 1: Relaciones de pareja.	55
	4.3 Dinámica 2: ¿Porqué comunicarnos?	57
	4.4 Dinámica 3: Conociendo la Asertividad	59
	4.5 Dinámica 4: Asertividad en la pareja	61
	4.6 Dinámica 5: Asertividad	62
	4.7 Dinámica 6: ¿Diferencias nosotros?	64
	4.8 Dinámica 7: Identificación y comunicación de diferencias	66
	4.9 Dinámica 8: Negociación: Método y Actitudes	69
	4.10 Dinámica 9: Negociaremos	72
	4.11 Dinámica 10: Negociando diferencias	74
4.	Conclusiones	76
5.	Referencias	78
6.	Bibliografías.	83

INTRODUCCIÓN

El mundo en el que nos desarrollamos es un mundo relativamente constituido, hecho de prácticas sociales, de normas, expectativas y valores que sostienen, crean y recrean las personas en sus actitudes, pensar y actuar cotidiano. En él se establecen relaciones emocionales con los demás, éstas pueden ser o no satisfactorias, pero de ellas aprendemos y formamos nuestras propias experiencias tanto para la vida futura como para las relaciones interpersonales.

De esta forma, relacionándonos, vamos conformando una sociedad, donde la familia, al menos en nuestra sociedad y algunos países de Latinoamérica, es el núcleo primordial en el cual el individuo se desarrolla, satisface sus necesidades, da y recibe afecto. Así, la familia es para muchos, la célula básica de la sociedad, transmisora de costumbres, tradiciones, valores, ética y moral. Por lo que es sumamente apropiado, brindar un especial estudio a la pareja, como génesis de la familia.

Se toma a la pareja como punto principal para la formación de la vida familiar, ya que según su ciclo vital, aquella comienza con la formación de la pareja (Rage, 1997).

Existe evidencia científica de estudios en psicología social, de que las relaciones entre hombres y mujeres no se dan al azar o por la tan mencionada "química", "cupido", "atracción magnética", determinaciones del destino y/o a través de cualquier otra explicación popular. Es decir que en principio hay razones psicosociales flexibles de por qué se elige (o de cómo se elige) la persona con él (la) cual formar pareja y de cómo se llevará a cabo esta relación.

Hoy en día hay poca educación sistemática sobre destrezas, habilidades y conocimientos en la manera de comunicar y manejar las diferencias "racionalmente" dentro de la relación de pareja y no se percibe que con esto, disminuirían las posibilidades de fracaso e insatisfacción en la relación amorosa. Por tal motivo surge el interés por identificar cuáles son los aspectos relacionados con la vida en pareja que inducen a la culminación de dichas destrezas.

Por su parte, la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja dispone sus expectativas y creencias sobre cómo debe ser la persona con la que va a compartir su vida y cómo debe ser esta vida juntos.

Considerando que al principio de la relación, los miembros de la pareja se atraen mutuamente por diversas cualidades, tales como su personalidad, simpatía, encanto físico, buen trato, etc. debemos tener claro que dichas cualidades suelen cimentar el vínculo emocional, pero no influyen determinadamente en la manera como una pareja toma la decisión de un compromiso formal, es necesario también que la pareja cuente con habilidades como la comunicación, el manejo de diferencias y la toma de decisiones. Así, una persona agradable no necesariamente podría compartir una serie de compromisos propios del matrimonio o de la vida en pareja, por lo que es de suma importancia que la pareja se tome el tiempo necesario para conocerse antes de comprometerse en una relación formal. Este es un largo proceso a partir del cual, cada integrante de la pareja adquiere paulatinamente una actitud de crecimiento y desarrollo que le permita entender y aceptar al otro tal cual es (Rage, 1996), ya que las aptitudes para establecer una relación eficaz en cuanto a cómo definir, comunicar y resolver diferencias, cómo negociar y asignar responsabilidades, tiene por lo general, poca importancia en la atracción inicial de la pareja y pocas veces son verbalizadas (Beck, 1990).

Debido a esto, el presente estudio se centrará en la construcción de una relación de pareja funcional y comprometida; es importante precisar que por pareja funcional entendemos el bienestar de cada integrante de la pareja a través del respeto a los límites establecidos por ambos. Ahora bien, entendemos por compromiso a las habilidades con las que cuenta la pareja para establecer acuerdos en beneficio de la funcionalidad de esta. Cabe señalar que en la relación, el compromiso no sólo llega hasta el momento en que la pareja permanece unida, se debe considerar el compromiso incluso en y durante la separación.

Asimismo, la comunicación y el manejo de diferencias son dos componentes esenciales para el entendimiento de la funcionalidad y el compromiso en la pareja. Hay muchos elementos que hacen razonable la idea de tomar los estilos y habilidades de comunicación como una matriz central sobre la cual entender el establecimiento, las crisis y el éxito de las relaciones afectivas, ya que en las relaciones de pareja muchos de los problemas no

proviene de lo que se ha dicho, sino de lo que no se ha dicho; y todavía peor, de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo. No hay que olvidar que es a través del diálogo total como se logra un progreso constante en la armonía conyugal, que en pocas palabras significa “entenderse bien” (Rage, 1996).

Uno de los aspectos con mayor importancia dentro de las relaciones de pareja es el conocer las expectativas de su compañero, ya que generalmente las parejas no cuentan con las destrezas necesarias para comunicarlas de manera específica y clara, es decir, consideran que las expectativas se encuentran implícitas dentro del pacto matrimonial y no toman en cuenta que la comunicación en la relación de pareja es básica para dar a conocer al compañero, las expectativas que se tienen al decidir unirse en una relación duradera. Esto es sumamente significativo, ya que la forma en que una pareja se comunica es un factor que influye de gran manera en el éxito o el fracaso de una relación.

Así pues, la manera de comunicarse en la pareja facilita el manejo de diferencias, la resolución de problemas, la satisfacción de las necesidades, evita malos entendidos y permite el desarrollo de la intimidad; por el contrario, la ineffectividad de comunicarse hace que los miembros malinterpreten el comportamiento del otro, no resuelvan diferencias y aumente su hostilidad. Es preciso mencionar que la ineffectividad en la comunicación es creada, a partir de la influencia que tiene en cada individuo, su contexto familiar, así como la cultura a la cual pertenece, desde donde las ideas, creencias y valores le van dando forma a la manera de pensar, sentir y percibir. Lo cual en el proceso de socialización se va educando de manera diferente.

Parece que la manera de expresar el amor, los contenidos asociados a él, las expectativas adjudicadas, las maneras consideradas femeninas y masculinas de demostrarlo, el lenguaje amoroso, las formas de gozarlo y sufrirlo se han ido construyendo desde los sistemas sociales que imponen cánones muy precisos creados por la moral social imperante.

Althusser (1976) menciona que la familia, la escuela, las instituciones de salud mental, entre otros, como aparatos ideológicos de la sociedad, transmiten una ideología y con ello, formas de pensar y sentir como el sistema de poder espera. Por esto son sujetos y no solamente individuos.

Así pues, analizar la comunicación de pareja desde los elementos individuales y sociales, hasta los elementos culturales de género, podría permitir una mejor comprensión de la problemática que enfrenta el individuo al momento de hablar y manejar diferencias con su compañero (a), ya que la manera en que lo hace, no es una decisión en aislado, sino conformada por todo el conjunto de creencias, mitos, formas y estilos particulares que ha inculcado la familia de origen en cada sujeto. Por tanto, las construcciones individuales y sociales que cada uno ha ido desarrollando durante el trayecto de su vida, influirán al momento de relacionarse y compartir con otra persona.

El presente estudio se enmarcará en la teoría cognitivo conductual, ya que brinda una alternativa de intervención para la solución de problemas de comunicación en la pareja, que permite a la misma, plantear sus propios objetivos, aprender nuevas conductas, conocer los principios teóricos de su propio aprendizaje y la aplicación de esos principios encaminados a solucionar su problemática. En este enfoque se encuentra el aprendizaje de habilidades asertivas, sus definiciones y componentes, que se explican en el capítulo 3, subcapítulo 3.3.

Debido al gran número de separaciones o disfunciones dentro de la relación de pareja, consideramos la necesidad de que las personas conozcan y adquieran las habilidades mínimas tanto para comunicarse adecuadamente, como para establecer una relación de pareja equilibrada, estable y funcional. Pensando en esto, desarrollamos este curso-taller que toma en cuenta 2 áreas básicas (comunicación, negociación, manejo y solución de diferencias) para el establecimiento de dicha relación, ya que la funcionalidad y estabilidad de una familia, se la debemos en gran medida a la funcionalidad y estabilidad de la pareja.

No debemos olvidar que la pareja es ante todo interacción, intercambio y negociación, es una relación de correspondencia mutua, y es en este dinamismo donde se originan las causas tanto de la armonía y funcionalidad como del deterioro de una pareja.

Son muchas las investigaciones que demuestran que el conflicto de pareja: llevarse mal, pelearse, discutir, tener sentimientos negativos hacia el otro, etc. suele deberse a una falta de habilidades para relacionarse y siendo más específicos para comunicarse y negociar diferencias, y no debido a problemas de tipo individual, es decir: “somos así”, “él es neurótico”, etc. imposibles de cambiar. El cómo nos relacionamos es el resultado del

aprendizaje que hemos tenido a lo largo de nuestra vida y como tal podemos reestructurarlo, aprendiendo nuevos comportamientos y distintas formas de pensar.

Gracias a esto, en la actualidad han surgido distintas estrategias psicológicas para dar respuesta a dichos problemas, Así bien, por ser el cognitivo-conductual un enfoque didáctico y práctico, que permite a las parejas aprender a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y las de su compañero, proporcionando a su vez amplias posibilidades de crecimiento tanto en el ámbito individual, como en pareja, es que consideramos a este como el enfoque justo y mejor indicado, para tratar las relaciones de pareja, enfatizando la implementación de habilidades de comunicación y manejo de diferencias como básicas y necesarias, asimismo, podemos inferir que sostiene como principio: cambiar y mejorar constantemente, además tanto la reestructuración cognitiva como la adquisición de habilidades mínimas para el establecimiento de una pareja comprometida y funcional.

Por su parte, no debemos dejar atrás que hoy en día es importante el surgimiento de un cambio con respecto a los aspectos que se deben tomar en cuenta para que una relación tenga bases sólidas que le permitan comprometerse, mantener cierta funcionalidad y remediar-negociar las diferencias que se presenten durante la vida en pareja; de esta forma, estaríamos hablando de una planeación y organización anticipada de una vida en pareja mantenida en el equilibrio y funcionalidad. Para llevar a cabo esto, hemos tomado en cuenta los siguientes puntos: Comunicación, Negociación, Manejo y solución de diferencias, dentro de sesiones dinámicas que permitan a los participantes, ir convirtiendo estos conceptos en habilidades específicas, e ir las incorporando a su comportamiento diario en la relación de pareja.

Tomando en cuenta lo abundante que resulta el tema de la pareja, consideramos de suma importancia aterrizarlo y delimitarlo con la puesta en marcha de un taller, como un medio óptimo de aprendizaje de repertorios funcionales y habilidades básicas dentro de una relación. Es así, como resolvemos que abordando en un taller los temas antes señalados, podremos aprender sobre las diferencias existentes respecto a las cuestiones de género, toma de decisiones, comunicación, negociación, asertividad, etcétera, dentro de la pareja, y con ello, proveer a los participantes de las habilidades necesarias para que estas diferencias, normales en cualquier relación humana, no interfieran en su bienestar, tanto psicológico

como emocional, sino al contrario, consigan el mantenimiento de una relación de pareja estable, funcional y comprometida.

De esta forma, en el capítulo 1 se describen los antecedentes históricos de la relación de pareja, para destacar la importancia de la vida en pareja a través de los años.

En el capítulo 2 se abordan algunas de las teorías más representativas sobre la relación de pareja. Entre ellas se encuentran la Teoría psicoanalítica, la Teoría humanista y para finalizar la Teoría cognitivo – conductual.

En el tercer capítulo se abarcará la Teoría cognitivo – conductual, específicamente en el área de comunicación en la relación de pareja, ya que bajo esta perspectiva, se resaltara que el hecho de que se tenga o no una comunicación asertiva con la pareja no es cuestión de suerte, destino o genética, sino cuestión de habilidades y destrezas que se pueden adquirir. Además, se tratará la comunicación en la relación de pareja, enfatizando la importancia de ésta, como parte fundamental en el desarrollo de una pareja funcional y comprometida, no olvidando, la Negociación y la Solución y manejo racional de diferencias como habilidades indispensables dentro de la relación, para poder adquirir dicha funcionalidad.

En el capítulo cuatro se describe un curso-taller cognitivo-conductual como una herramienta útil en la adquisición de habilidades de comunicación y manejo de diferencias dentro de la relación de pareja para que esta pueda ser comprometida y funcional.

JUSTIFICACIÓN

En el mundo de principios del III Milenio, los temas de la Pareja y la Familia han quedado sumergidos bajo un alud de preocupaciones al parecer mucho más urgentes. Como casi siempre, lo urgente deja sin lugar a lo importante.

Las preocupaciones que hoy agobian a la humanidad abarcan la pobreza, el desempleo, la recesión, la inseguridad, la guerra, la corrupción, las drogas. Así, pero sin un análisis calmado y a fondo, es difícil darse cuenta que estas preocupaciones (cuyas causas sociales, políticas y económicas son múltiples) tienen en común una raíz: la devastación del grupo familiar, cuyo origen radica en la devastación de la pareja.

Mientras que en los años 70's el 70% de los hogares americanos los ocupaba un matrimonio, actualmente solamente son el 50% García H. (2000). Dentro de nuestra sociedad, en el año 2000 se separaron un 30% del número de parejas que se casaron, pero lo que resulta aún más alarmante, es el creciente número de cifras de Divorcio Latente u Oculto, es decir, el 'Divorcio sin divorcio', en el que las parejas, sin separarse o divorciarse de modo manifiesto, permanecen viviendo juntos. Así, actualmente existe un desatado aumento de cifras de familias disfuncionales o desintegradas totalmente, en los cuales la pareja, pilar de la familia, se enfrenta a problemas como la falta de comunicación, el manejo inadecuado de los roles, el surgimiento de los sentimientos negativos hacia la pareja, etc.

Tal situación desbarata la salud emocional de los miembros de la pareja, la que se torna en la detención y deterioro de la maduración emocional y el crecimiento tanto de la pareja, como de cada uno de sus miembros.

Al iniciar una relación de pareja pueden ser diversas las razones por las cuales las personas tienen muchas ilusiones y esperanzas, que nada tienen que ver con el sufrimiento, el dolor o los problemas; por el contrario, comparten al menos un interés común de pasarla bien, de convivir, de compartir proyectos, gustos, deseos, afectos, sentimientos, etc. y de comprometerse con una persona. Para algunos es importante la búsqueda de satisfacción de las necesidades psicológicas y del desarrollo personal. Para otros significa experimentar

sentimientos incontrolables que trascienden las fronteras sociales, mejor conocido como amor romántico. Otros lo hacen como un escape a la soledad y al aislamiento.

Entonces, si la intención de compartir bienestar, dicha y placeres evidente, ¿Por qué salen mal las cosas?, ¿Por qué las parejas se encuentran con problemas que no pueden resolver?, ¿Por qué no pueden resolver el más mínimo problema o conflicto familiar sin que entren en una lucha desesperante y dolorosa, en la que cada uno o ambos, se sienten heridos, enojados, llenos de resentimiento, abandonados, engañados o frustrados?.

Si bien estamos convencidos que toda pareja tiene diferencias, sabemos también, que esto no es un problema en sí como se ha manejado durante tanto tiempo, de hecho es normal que tengamos diferencias tanto dentro como fuera de una relación sentimental, ya que todos somos distintos. Muchas parejas inician su relación con una ineficaz comunicación, con un manejo y solución de diferencias ineficiente, con falsas expectativas, etc.

Éstos son sólo algunos problemas comunes en la pareja. Al parecer no es sencillo mantener una relación íntima de larga duración, por lo que esta situación pareciera poner a los integrantes de una pareja en la disyuntiva de escoger entre el bienestar individual o tener una relación comprometida, como si ambas condiciones fueran antagónicas.

Según se ha mencionado anteriormente, la experiencia de intervención psicológica con parejas, y datos de investigaciones sobre este tema apuntan a que hay por lo menos 3 habilidades fundamentales que pueden ayudar a maximizar la relación satisfactoria de las parejas (García, 2000). Estas son:

- La Comunicación efectiva
- Métodos de solución de diferencias
- Métodos para la negociación de diferencias

Un énfasis en este punto es que debe subrayarse el concepto de *Habilidades aprendidas*, ya que son destrezas que a menudo deben aprenderse o perfeccionarse puesto

que no son características innatas de las personas. Otro aspecto importante es que estas habilidades se interrelacionan e impactan unas con otras.

Al sentirse libre para hablar y decir lo que uno siente, con la seguridad de que será escuchado y con la confianza de que la pareja trabajará a la par para encontrar soluciones, el amor fluirá con mayor facilidad, y se formara entonces, una pareja estable, amorosa y comprometida, lo cual es el objetivo del presente trabajo.

Para tener intimidad, para tomar decisiones, para convivir y para resolver diferencias es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. Así, una pareja que cuente con las herramientas para comunicar, negociar diferencias y que esté comprometida con la igualdad y con la satisfacción mutua, tiene todas las posibilidades para crear el amor y el compañerismo que tanto deseamos.

Tanto en Estados Unidos como en América Latina, los patrones de relaciones tradicionales no fomentan la comunicación para expresar lo que uno necesita, ni el trabajo conjunto de la pareja para resolver problemas. La cesión y el sacrificio son la base de estas ideas tradicionales. Sin embargo, estas ideas nunca han producido relaciones sanas, felices y que funcionen bien. Las parejas que son exitosas han aprendido un concepto nuevo y radical: cooperar en lugar de ceder o competir (Casado, 1991).

Este concepto realmente puede resultar novedoso, sin embargo, diferentes autores han indagado cuáles son los problemas en las relaciones de la pareja, en especial sobre relaciones disfuncionales, codependientes, compulsivas o de amor obsesivo, relaciones con violencia doméstica y violaciones sexuales. Estos investigadores se enfocan en el daño emocional y psicológico (y a veces físico) causado por este tipo de relaciones, en la manera de reconocerlas y librarse de ellas. Tan sólo el reconocer, describir y proponer sugerencias de cómo terminar con este tipo de relaciones ha representado una labor titánica.

Estos estudios se han orientado en los patrones de relaciones enfermas e insatisfactorias y en cómo reconocerlos y superarlos, pero se ha dicho muy poco acerca de cómo crear y mantener una relación sana, funcional y que no sea codependiente. Es por ello, que como especialistas en materia psicológica todo aquello que podamos hacer destinado a desarrollar

recursos y habilidades para crear parejas funcionales, estables y comprometidas, posibilita el crecimiento y desarrollo tanto individual como de pareja.

Objetivo General

OBJETIVO: Implementación de habilidades de comunicación efectiva y manejo de diferencias para lograr una relación de pareja estable y comprometida, a través de un curso taller cognitivo-conductual.

RESUMEN

Son muchas las investigaciones que demuestran que el conflicto de pareja: llevarse mal, pelearse, discutir, tener sentimientos negativos hacia el otro, etc. suele deberse a una falta de habilidades para relacionarse. El cómo nos relacionamos es el resultado del aprendizaje que hemos tenido a lo largo de nuestra vida y como tal podemos reestructurarlo, aprendiendo nuevos comportamientos y distintas formas de pensar.

Un fenómeno muy característico de nuestros días es que estamos cada vez mejor informados, pero esa minuciosa y exhaustiva información no es formativa, es decir, no se acompaña de práctica, o educación sistemática sobre destrezas y habilidades. Por tal motivo, surge el interés de elaborar un trabajo no sólo informativo sino formativo, que permita a cualquier pareja interesada adquirir las habilidades básicas para comunicar y manejar diferencias con su pareja, con el fin de enfatizar el compromiso, lograr una mayor funcionalidad y aumentar la satisfacción mutua. Y precisamente de aquí se desprende nuestro objetivo: ‘Implementación de habilidades de comunicación asertiva y manejo de diferencias para lograr una relación de pareja estable y comprometida, a través de un curso taller cognitivo-conductual’.

En el presente, hemos incluido: Antecedentes Históricos de la relación de pareja (Capítulo 1), para destacar la importancia de la vida en pareja a través de los años.

En el capítulo 2 se abordan algunas de las teorías más representativas sobre la relación de pareja. Entre ellas se encuentran la Teoría psicoanalítica, la Teoría humanista y la Teoría cognitivo – conductual.

En el tercer capítulo se abarcará la Comunicación en la relación de pareja, resaltando las habilidades y destrezas que se pueden adquirir como: Negociación, Solución y manejo de diferencias como indispensables para poder adquirir funcionalidad.

En el capítulo cuatro se describe un curso-taller cognitivo-conductual como una herramienta útil en la adquisición de habilidades de comunicación y manejo de diferencias dentro de la relación de pareja para que esta pueda ser comprometida y funcional.

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA

1.1 Europa

Dado que las dimensiones de Europa, Asia y América son muy amplias, basaremos el presente en una revisión general por los países más representativos. En Europa iniciaremos con Roma (desde los tiempos de Augusto hasta su conquista a Grecia) y finalizaremos con Grecia y su cultura predominante. En el continente Asiático abarcaremos tanto China y la India como el Japón Antiguo. Por último y no por ellos menos importante, haremos una revisión al continente Americano y, dada la relevancia e interés que tenemos por la cultura, costumbres y valores que hemos heredado, nos centraremos completamente en México, desde la época Prehispánica hasta nuestra actualidad.

En la época de Augusto, las leyes exigían a toda mujer casarse entre los 20 y 50 años, y al hombre entre los 25 y 60 años. La mujer debía tener por lo menos tres hijos. Estaban prohibidos los matrimonios incestuosos. La mujer en esta época era legalmente incapacitada y estaba bajo tutela perpetua (primero del padre, y posteriormente del esposo). Una vez establecido el cristianismo, desarrollado en Roma, se dio un cambio ideológico en la población, el cual influyó determinadamente en muchas de las culturas. Esta nueva ideología, especificaba principalmente lo que “estaba bien” y lo que “estaba mal”; estableció “los Diez mandamientos” como reglas que rigen la vida del hombre, y la monogamia como regla universal; consideró que todo hombre debía ser perdonado por cualquier falta, y por lo mismo, consideró pecadores por naturaleza, a todos los hombres de la tierra. Estas ideas fueron difundidas por la iglesia utilizadas como una medida de control, logrando expandir su dominio hasta Latinoamérica (Bensado, 1988; cit. en Pineda, (1998). Actualmente Roma tiene una enorme importancia en muchas de las legislaciones contemporáneas, especialmente las de tradición latina, como la nuestra.

En este punto, cabe abrir un paréntesis señalando que aunque Roma conquistó a Grecia por las armas, ésta conquistó a Roma culturalmente. Así, las principales formas de matrimonio se mantuvieron. El matrimonio era monógamo y exigía fidelidad por parte de la mujer. El adulterio de ésta, era castigado severamente por el código patricio, ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de la propiedad. Los aristócratas romanos apreciaban la virginidad en las patricias; su pérdida se consideraba como de mal agüero, pero no se consideraba igual para las clases inferiores, ya que tenían libertad para cohabitar con cualquier, porque ese era su deseo o lo hacían por dinero. El hombre por su parte, tenía mucha más libertad que la mujer, ya que tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual propia, la única limitación era: “no seducir a la mujer de otro”. Es interesante señalar, que después de los 500 años de la fundación de Roma no había instancias de divorcio ni proceso legal para obtenerlo.

Algunos de los elementos más representativos de la cultura griega, pero que no fueron específicamente heredados a Roma, como los citados en el párrafo anterior, fueron: la gran estima que se le concedía a la belleza corpórea y la excelencia intelectual; la atención que se centraba en el varón, pero que a la vez, concedía a la mujer un puesto muy alto en dicha civilización. Hablando de la mujer, cabe señalar que existían dos clases: la esposa y madre, y la cortesana. Ambas muy respetadas en su ámbito, pero también de ambas se esperaba fidelidad. Aceptaban la bisexualidad, ya que tenían una concepción andrógina de la vida. El matrimonio griego era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. La poligamia se consideraba antihelénica y las leyes del divorcio eran simples: el hombre podía divorciarse por varias causales, entre ellas: el adulterio, incompatibilidad de caracteres y la esterilidad. Al parecer, muchos de los fenómenos planteados en este estudio sobre Grecia, empiezan a aparecer en estas últimas décadas del siglo XX. Se está dando un fenómeno similar al del Renacimiento con criterios semejantes y valores parecidos (Rage, 1996).

1.2 Asia

En tiempos de Sargón I los clanes eran matriarcales. Los hijos pertenecían a la mujer quien era poseedora de varios maridos. La poliandria se practicó en Ceylan en ciertas islas

del océano pacífico entre varios poblados del valle de Orinoco en Venezuela, y en nuestros días se les observa en ciertas costas de la India.

La segunda forma del grupo familiar es la Biandria bajo el reinado de Oro-Kagina, en el siglo XXXIII a.C., este sistema es abolido y la mujer con dicha práctica es condenada y arrojada al río.

El rey más ilustre de la dinastía Amorrea fue Hammurabi sexto Rey de este linaje. Él instauró un código con 283 artículos en donde establece la monogamia mitigada por el concubinato, y que la mujer debía tener hijos: en caso de que no pudiera tenerlos debía ofrecer a su marido otra mujer (sin importar su condición social) para la procreación. Si no lo hacía era repudiada.

La posición de la mujer era de carencia de derechos casi total:

- No toma la palabra delante de su esposo o padre sin previo consentimiento.
- Habla con timidez sin levantar la vista.
- Desde pequeña debía envolverse los pies para que no se desarrollaran y permanecieran siempre pequeños.
- La poligamia para el hombre estaba autorizada.
- La mujer adúltera era quemada viva.
- Las viudas no podían contraer segundas nupcias.

Por otra parte, la organización de la familia en China era básicamente monogámica, pero eso no los excluía de practicar la poligamia. Esta actitud se vivió hasta antes de la revolución China, en el presente siglo, en donde la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres.

La costumbre de los padres era vender a sus hijas al mejor precio por medio de los intermediarios; en muchos casos, la venta se hacía cinco o seis años antes del matrimonio para no tener que alimentar una boca más, y por tanto la novia se iba a vivir con los futuros

suegros. Generalmente la suegra era despiadada con la nuera y ésta les debía absoluta sumisión a ambos; además tenía que trabajar fuertemente con su marido. Cuando una hija no se casaba, frecuentemente era dedicada a la prostitución.

Después de la revolución China del s. XX hubo un cambio en las costumbres familiares, se descartó la noción: “mujer-objeto” y muchas de las costumbres inhumanas, como el matrimonio precoz, sumisión absoluta a la familia y otras más, han sido derogadas. Actualmente en este país se considera al “amor conyugal” como un bien social y un elemento de estabilidad, se trata del “amor-virtud” y no del amor pasional.

Otro lugar sumamente importante, en cuanto a tradiciones e influencias en la cultura occidental sobre las relaciones de pareja es la India. En dicho país, aunque generalmente el matrimonio era monógamo (como en China), existían algunas tribus polígamas. Uno de los valores más importantes era la descendencia.

En la India actual, los padres pueden casar a dos niños antes de la pubertad, incluso sin conocerse. El “Dharma -Sutra” dice que una niña debe ser dada en matrimonio antes de ser púber. Sin embargo, esta es una costumbre más propia de la clase baja. En la clase alta, el matrimonio es más bien monógamo, y sólo cuando la mujer es estéril o no ha podido tener un hijo, se le permite tener al hombre otra mujer.

Mencionaremos a continuación como se daban las relaciones de pareja en el Japón antiguo, ya que Japón vivió muchos siglos en aislado y por tanto, conservó sus tradiciones ancestrales hasta después de la segunda guerra mundial. En la relación que nos ocupa: hombre-mujer los derechos son idénticos en teoría; pero en la práctica predominan costumbres antiguas como el hecho de que la familia sea monogámica, pero la mujer debe permanecer sometida al jefe de familia, que no es necesariamente el esposo.

El divorcio está legalmente aceptado, pero la mujer no se atreve a pedirlo. En cambio, se suele usar el repudio a la mujer, especialmente por los suegros, que se angustian por no tener nietos.

Los kimonos son símbolo de las costumbres tradicionales que significan que la mujer se comportará como lo hizo su madre. Generalmente la mujer guarda silencio cuando habla su

marido, y básicamente, las mujeres caminan detrás de sus esposos. Además, por las circunstancias geográficas y la imposibilidad de extenderse más allá de su territorio, Japón tiene el índice más alto de contracepción, motivo que ha llevado a separar más la función erótica y la conyugal. Actualmente ya se ha extendido más la función de la mujer como tal, con una misión distinta de la tradicional: ser madre prolífica.

1.3 América.

En el continente americano, existieron muchas formas de relación de pareja que tuvieron su origen en los albores de la humanidad. Específicamente en México, en la época nómada, existía la “promiscuidad primitiva”: en la que era prácticamente imposible la paternidad. De aquí que la organización social fuera un matriarcado. Existía también el “matrimonio por grupos”: los miembros de la tribu se consideraban hermanos entre sí; por tanto, no podían contraer matrimonio con las mujeres del mismo clan, por considerarlo incesto. El “matrimonio por rapto”: esto surgió como consecuencia de las guerras . Es la primera forma de matrimonio en la que un hombre toma a una mujer. La mujer es considerada como botín de guerra. El “matrimonio por compra”, existente en la actualidad, sobre todo en los pueblos y zonas rurales. Se consolida la monogamia. El hombre elegía a la mujer que deseaba como madre de sus hijos y pagaba cierta cantidad de dinero o bienes. El “matrimonio consensual”: es en el cual, se da la manifestación libre de voluntades entre el hombre y la mujer para construir un estado de vida de mutua ayuda, en función de conservar la especie y que tal vez, sea permanente. Este tipo de matrimonio es el que se considera la base actual.

Muchos de estos elementos los encontramos en las principales culturas de la antigüedad, pero no olvidemos que junto con esas formas, apareció un rasgo común entre todas ellas: la “devaluación de la mujer”.

En México, desde la época Prehispánica, todas las cosas estaban en función de las creencias religiosas que abordaban los aspectos sexuales y de procreación de la pareja, como resultado de las demandas y necesidades sociales (Revel, 1980; citado en Pineda, (1998). En ese entonces, se practicaba la monogamia y la poligamia; aunque esta última era exclusiva para hombres y guerreros distinguidos, quienes contribuían al crecimiento y

mantenimiento económico de la población, ya que sus mujeres tenían como deber, la fabricación de productos para venderse o cambiarse.

Por su parte, la mujer tenía prohibido ejercer la poliandria y la participación en el área política y religiosa. Su virginidad significaba un atributo de gran valor; la ausencia de ésta, era anunciada públicamente, razón por la cual era avergonzada y repudiada por todos. Los padres tomaban la decisión matrimonial, siempre y cuando existiera un acuerdo económico, político y social; el afecto y la compatibilidad eran ignorados.

Con respecto a las relaciones sexuales de pareja, se consideraban como un aspecto exclusivamente reproductivo en donde se aceptaban el placer y la satisfacción de ambos miembros como una forma de impedir el adulterio. Dentro del matrimonio, el hombre y la mujer desempeñaban diferentes roles: la mujer, estaba al cuidado y educación de los hijos, labores agrícolas, domésticas, de hilado y tejido. El hombre por su parte, cumplía con actividades políticas, religiosas y de guerra (López, 1982; citado en Pineda, (1998).

Con la llegada de los españoles, las costumbres e ideologías prehispánicas comenzaron a cambiar, dando lugar a una nueva cultura: la cultura de la época colonial.

La poligamia era permitida para los hombres, siempre y cuando, éste fuera discreto y “respetara a su esposa”. La mujer debía ser sumisa y fiel a un solo hombre, igualmente debía entregarse virgen a él, pues su virginidad era considerada por la religión como el mayor regalo que podía dar al esposo. El control de natalidad estaba prohibido, pues los hijos “eran una bendición de Dios” (Doustelle, 1982; citado en Pineda, (1998).

Posteriormente, el fenómeno de la industrialización trajo consigo una serie de cambios sociales que repercutieron directamente a la vida familiar y generaron por primera vez, el interés en la realización de estudios sobre el origen y evolución de la familia. A principios del siglo XX, debido al incremento del número de separaciones y divorcios, se temió por un descenso considerable en la tasa de natalidad y sobre todo, por la entereza del núcleo familiar, como resultado, surgieron los trabajos dirigidos al rescate de los lazos matrimoniales siendo principalmente los asistentes sociales, clérigos y/o psiquiatras quienes aconsejaban a los miembros de la pareja sobre lo que debían hacer para mejorar su relación.

Es sumamente importante tener presentes todos los rasgos que identificaron las relaciones de pareja en las culturas antiguas, ya que son la pauta para el entendimiento y la influencia que tuvieron en la cultura actual. Por ejemplo el «amor romántico», parece ser una invención moderna, acorde con el desarrollo y la materialización de la ideología liberal-burguesa y su mentalidad individualista, base de la economía de mercado de la revolución industrial. Esta revolución en los sentimientos (como la califican algunos autores), que descansa en el deseo de ser libre emocional y sexualmente, se plasmó en el hecho básico de asumir el derecho a la elección de pareja sobre la base del amor romántico y la atracción sexual: el “matrimonio consensual” (anteriormente citado). Este importante factor del surgimiento del sentimiento romántico fue, por otro lado y con bastante probabilidad, el responsable del desarrollo de la familia nuclear moderna y del concepto de hogar como retiro emocional y base de la felicidad de la pareja, todo lo cual pareció acentuar el sentimiento de domesticidad, con, al menos, la importante consecuencia del retiro de la mujer al hogar y la perpetuación de su correspondiente segregación de la vida pública (Costa, M. & Serrat, 1998).

Hoy en día, las mujeres no se dedican exclusivamente al cuidado de los hijos y labores domésticas; gran parte de ellas han estudiado algún grado de estudios y trabajan o realizan otras actividades fuera del hogar. Es importante abrir un paréntesis en este punto, ya que si bien hemos dicho, que en la actualidad la elección de pareja se realiza de manera voluntaria, con ello, se esperaría una relación funcional en donde ambas personas se hayan comprometido a una relación de convivencia, respeto y estabilidad, dispuestos a invertir tiempo y energía, para solucionar diferencias, negociar y llegar a acuerdos, pero cabe señalar, que en contadas ocasiones, ocurre esto, La evidencia más clara se encuentra en el hecho de que actualmente, la cuestión del divorcio o la separación, están tomando un gran auge. De acuerdo con las estadísticas del US. Census Bureau Figures, aparece que a finales del siglo XIX, existía un divorcio por cada 1234 matrimonios; en la actualidad es de un divorcio por cada dos matrimonios. En México, las estadísticas no son muy relevantes de la realidad existente, ya que muchas parejas no se divorcian, simplemente se separan. Sobre todo en la clase socioeconómicamente baja, muchas personas no se casan; y en pocos casos los esposos simplemente abandonan. En otros casos, la mayoría, por razones sociales,

religiosas y/o económicas, viven juntos, pero en realidad ya no existe el matrimonio o la funcionalidad.

Para concluir sólo nos resta mencionar que de unos años a la fecha, hemos visto como los roles que en épocas pasadas se habían establecido para los miembros de la pareja, se han modificado. Esto es debido a una de las características más importantes de nuestra época: su constante actitud hacia el cambio; cambios sociales, cambios en el desarrollo tecnológico, cambios durante y después de las crisis económicas y los movimientos sociales como el homosexualismo, feminismo, etc. Se dice que la solución de los problemas de ayer no servirá necesariamente para resolver los de hoy; ni las respuestas que se den a los actuales servirán para resolver integralmente la problemática del futuro (Rage, 1996). Ante esto, la psicología ofrece bastantes opciones para evitar situaciones problemáticas o disfuncionales; sin embargo éstas tienen muy poca difusión y aceptación. Es por esto, que en el siguiente capítulo hablaremos de algunas teorías psicológicas, que si bien no son todas, son las mas representativas en el tema de pareja, ya que han aportado nuevas vías de estudio y estrategias de cambio; además, ofrecen respuesta a las diferencias que comúnmente enfrentan las parejas como: poder y control de la propia relación; desarrollo de cada miembro por separado (emocional y profesionalmente); experimentación de diferencias y autonomía; desordenes en la relación como celos y posesividad; expectativas del rol que desempeñara cada uno; comunicación deficiente; desajuste sexual; recursos, limitaciones y demandas ambientales, entre otras....

CAPÍTULO 2

ALGUNAS TEORIAS PSICOLÓGICAS EN LA RELACION DE PAREJA

En las últimas dos décadas son varias las teorías que han aportado nuevas vías de estudio y tratamiento en el área de pareja, algunas de estas son: la Psicología Existencial Humanista, el Psicoanálisis y la Teoría Cognitivo-Conductual (Bueno, 1985; citado en Pineda, (1998)).

El desarrollo de Teorías Psicológicas ha permitido el surgimiento de nuevas técnicas y estrategias de cambio enfocadas a las diferencias de pareja, negociaciones y soluciones: la Teoría cognitivo-conductual y también la Teoría Conductual.

En los años treinta, con la creación de centros que brindaban servicios de consulta conyugal a través de varios profesionales como psicólogos, psiquiatras, asistentes sociales, sexólogos, etc. es cuando comenzaron a tratarse clínicamente las diferencias en la relación de la pareja. En este período también, el psicoanálisis empezó a revolucionar la psiquiatría y llegó a ser aceptado como método de tratamiento.

Es así como a lo largo de la historia, el papel del hombre y la mujer dentro de la relación de pareja se han concebido a partir de los roles asignados a cada uno, trayendo grandes diferencias a las que se ha pretendido dar solución, desde la década de los años treinta. Esto a su vez, dio lugar a que en la década de los 40's iniciara el interés por estudiar los aspectos comunes en los cónyuges, para así explicar estructuras similares que darían cuenta de los conflictos en la relación.

De esta forma, durante las décadas de los cincuenta y sesenta surgen dos escuelas generales: la primera influida por un pensamiento psicoanalítico tradicional, y la segunda influida por la teoría de la Comunicación, la cual concibe a la familia como un sistema unitario; sin embargo, es hasta mediados de los setenta que esta orientación intenta describir de manera más amplia, los modelos de la Terapia Familiar. Además, en esta

misma época, surgió la Teoría del Aprendizaje, de la que se han derivado las técnicas de Modificación de la conducta para intervenir y cambiar los modelos recíprocos de refuerzos mediante el entrenamiento de uno de los cónyuges, como lo son: el administrador de contingencias, el estudio de los tipos y frecuencias de refuerzos (que se producen en el grupo familiar) y el control de conductas deseadas o indeseadas.

Al igual que éstas, otras Teorías Psicológicas basadas en la relación de pareja, han aparecido a lo largo de los años, pero quizá no han tenido mucha difusión. Es por esto, que presentamos algunas de ellas, ya que el hecho de que no cuenten con gran reconocimiento como muchas otras, no quiere decir que estén exentas de importancia, influencia o aportación a todas las demás.

La teoría del intercambio de Murstein y Edward (citado en Simons, 1989) señala que el desarrollo de la atracción y la interacción depende del intercambio, de valores que cada uno posee: esto es, que el valor y el rol influyen en la elección, en el cortejo, en el noviazgo, como en el compromiso con la pareja, en cuanto a que el sujeto tiende a llevar la relación con quien se perciba que tenga la capacidad de dar recompensas aproximadamente iguales a lo que considera merecido. El grado de igualdad percibido en el compañero (a), está en función de la aceptación de uno mismo.

La teoría de la formación diádica de Lewin (Citado en López, 2001) toma en consideración la percepción de las igualdades en antecedentes sociales y culturales, valores, intereses, personalidad. Está en relación a la facilidad de comunicación, de las evaluaciones positivas del otro y hacia el otro. El logro de la unificación diádica, que se da por la implicación progresiva del funcionamiento como diada, el establecimiento del límite, el compromiso mutuo y la identidad como pareja.

La teoría de las necesidades complementarias de Winch (citado en Simons, 1989) señala que cada individuo busca en su grupo de amigos aquella persona que proponga satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. La máxima gratificación se da cuando las necesidades específicas del hombre y de la mujer son complementarios más que similares, esto no necesariamente se registra en el consciente, casi siempre existe una negativa para no reconocer dicho acuerdo. Las necesidades se atraen, primero, por

características de antecedentes sociales (clase social, educación, etc.); segundo, por el consenso de valores familiares y, tercero, por la unificación de roles y de necesidades específicas; en las que se encuentran: protección- dependencia, dominación-sumisión, realización-asociación, es decir, uno otorga posición y el otro lo apoya nulificándose; aproximación-autonomía, reconocimiento-aspiración de estatus; etc. Los roles también pueden ser muchos: amo-sirvienta; príncipe azul-mujer desvalorizada. Estas parejas harán matrimonios inmaduros, puesto que no existe una unión amorosa completa; ya que por ejemplo, ambos tienden hacer del otro un padre, buscando amor y protección de la figura paterna; buscando solamente satisfacer sus necesidades infantiles.

2.1 Teoría psicoanalista

En este punto, abordaremos cómo ha sido tratado el tema de la pareja por algunos autores que han trabajado dentro de esta escuela, no olvidando que existen muchas otras corrientes psicoanalíticas, y el hecho de que no se mencionen todas, no quiere decir que pretendamos descartarlas, simplemente, esta es una revisión general para dar a conocer algunos de los múltiples trabajos realizados sobre la pareja desde esta perspectiva.

Dentro del psicoanálisis existe un concepto básico, ya sea para el tema de pareja o cualquier otro, este es la “Transferencia”. Lo que el Psicoanálisis conoce como transferencia es lo que cotidianamente puede hacernos sentir cierta persona o, independientemente de ella, sentimos ante su presencia y actuaciones, esto es, tener por alguien sentimientos que no le corresponden y que en realidad pertenecieron o pertenecen a alguien en el pasado. Aterrizándolo en las relaciones de pareja, esto muestra que en cada relación que el ser humano tiene, está reeditando una relación primaria con sus objetos más arcaicos, por lo tanto, es una distorsión que en múltiples ocasiones no coincide con la realidad que se está viviendo, ni con las características reales del objeto con el cual se ha establecido una relación. Los objetos que fueron originales del desarrollo humano: los padres, hermanos, posteriormente educadores o padres sustitutos que en un momento dado dieron amor, comodidad, castigo, rivalidad, envidia, etc., serán fantasmas que estarán siempre en las relaciones con cualquier nueva persona u ocupación, matizando fuertemente la conducta del ser humano a pesar del juicio de realidad que existe.

Para el Psicoanálisis el proceso vital es el resultado de una serie de transferencias mediante las cuales el individuo repite todo aquello aprendido tempranamente, proyectando en lo que le rodea lo que introyectó en los primeros años de vida y que le dan una especie de prisma a través del cual contempla e interpreta, a veces en forma distorsionada, las relaciones externas, sobre todo cuando las funciones yoicas están muy disminuidas porque las necesidades básicas no fueron suficientemente satisfechas en su tiempo oportuno.

De acuerdo a esto, Freud señala que existen cinco tipos de identificación:

1.- Identificación por incorporación: en donde el niño, trata de incorporar a la realidad todo lo que le gusta, y descarta lo que le disgusta.

2.- Identificación narcisista: consiste en caracterizar aquellas características en otras personas que están identificadas en uno mismo.

3.- Identificación por pérdida de objeto: tiene lugar cuando una persona ha perdido o no puede poseer un objeto catectizado, quedando la caracterización sin objeto.

4.- Identificación con metas y logros: surge como resultado de la frustración y la ansiedad.

5.- Identificación con el agresor: es la identificación con las prohibiciones de las figuras autoritarias (Sandoval, 1985; citado en Barrios, 1991).

De acuerdo a lo mencionado con la perspectiva psicoanalítica estos aspectos influirán en la selección de pareja y en las vicisitudes de la misma; es decir, factores intrapsíquicos inconscientes y conscientes influirán no sólo en la elección o selección, sino en la vida en pareja futura (o matrimonio), y afectarán las cualidades de dichas relaciones, los conflictos, sus soluciones y la naturaleza de las relaciones con el cónyuge y con los hijos.

Hablando de las relaciones con el cónyuge, Freud señala que la elección de éste, es una de las decisiones más difíciles de la vida. Él formuló una terapia individual fundamentada en la elección de objeto, basándose analíticamente (dependencia) o narcisísticamente (autoestima). La persona realiza la elección orientándose principalmente hacia la protección y alimentación enfocada a la gratificación de dependencia necesaria. La elección narcisista

es realizada por una persona la cual se ve a sí misma como objeto a alguien conocido. La persona elegida representa el ideal de uno mismo, algún ideal proyectado; o intenta recapturar su pasado, lo que quisiera ser o bien una persona que fue parte de uno mismo.

Parte del proceso de selección se realiza basándose en señales del inconsciente, la elección del compañero puede hacerse cumpliendo anhelos frustrados y concediéndose nuevas oportunidades para la autorrealización. De esta forma, el matrimonio puede hacerse depositario de conflictos pasados. La meta de una relación, desde este enfoque, es la fusión del ideal de uno mismo hacia el ideal del otro.

Ahora bien, el conflicto puede aparecer cuando las expectativas inconscientes de la pareja son simplemente irrealizables, o bien, cuando las necesidades de uno o de ambos o la demanda de los roles cambia. Un matrimonio afortunado, una capacidad de dirigir conflictos, una flexibilidad de cada compañero para cambiar su rol en respuesta a las necesidades del momento del otro, están encaminadas a una segura sensación de la adecuada identificación de la fuerza del Yo.

Las diferencias en creencias, intereses, deseos, valores o expectativas desde la competición en compañeros o diferencias en etapas de su vida u organización intrapsíquica pueden dar origen a los problemas de la pareja. Sin embargo, “las diferencias no necesariamente son destructivas, diferencias productivas pueden ser caracterizados por mutuas reconociones de diferentes intereses, abriendo una comunicación y la presencia de verdades”, y si esto ocurre, ambos compañeros pueden ser caracterizados por tendencias a contar con estrategias de poder, tácticas de amenaza, coacción y decepción.

Con respecto a esto, la psicología del Yo plantea que para que un matrimonio sea afortunado, cada miembro debe estar libre de neurosis. Este estado requiere que cada compañero se sienta confortable.

Tomando en cuenta los conceptos que se han manejado en el Psicoanálisis (Psicología del Yo), podemos resumir algunas de las ventajas que ofrece esta teoría:

- 1.- El paradigma psicoanalítico de elección marital ofrece una amplia perspectiva con la cual se entiende la influencia interactiva del desarrollo psicológico individual sobre las

visciscitude de la relación íntima. Esto ofrece una base conceptual para apreciar la naturaleza continua del matrimonio para superar la experiencia interpersonal y paradójicamente la adaptación del conflicto marital.

2.- La perspectiva psicoanalítica ofrece un modelo que substancialmente brinda un puente entre la brecha de la experiencia interior privada y la conducta pública.

3.- El uso de la transferencia ofrece una oportunidad para aprender a desarrollar afecto interpersonal y corregir las percepciones y distorsiones de la experiencia interpersonal. (McCrary, 1978; citado en Barrios, 1991).

2.2 Teoría humanista

La teoría humanista también expone su postura teórica planteando que la conducta amorosa es: un sentimiento y una conducta hacia una entidad, por lo común una persona, es una pasión intensa. Satisface el deseo intenso en favor del bienestar de esa persona; la existencia de la persona amada se valora tanto como la del propio amante.

El ser amado muestra sentimientos y acciones similares hacia el amante. Expone diferentes tipos de amor, pero sin embargo, el amor romántico dice, es un amor condicional, pues está dirigido a alguien, es recíproco, se da y se toma entre dos adultos psicológicamente maduros; es algo que se gana y se aprende; por eso la relación debe alimentarse constantemente. Para esta teoría, tomada de Jiménez (1994), la elección amorosa o de la pareja se basa principalmente en el atractivo físico, pero conforme los años pasan siempre se elige a alguien inferior al ideal, y por lo general se elige a quien se encuentra más o menos en el mismo nivel de atractivo físico, que tenga antecedentes e intereses similares y, por su puesto, que se sienta atraído por el otro, con lo que se cierra un círculo recíproco de atracción.

Para amar a alguien no hace falta guiarse por una u otra teoría, si lo que se desea ante todo es amar; pero, cuando las elecciones se hacen a partir de una gran variedad de posibilidades la búsqueda puede ser compleja. Volviendo a la teoría humanista, la elección puede ser racional; esto es, la persona puede ser motivada para amar sólo si se le ha

asegurado que es amada, que recibe la misma emoción a cambio, como si existiera el miedo de arriesgarse al rechazo del amado.

El proceso de enamorarse es por sí mismo un fenómeno irracional, que tal vez tenga sus antecedentes en la privación sexual y en la soledad. Quien, dice el humanismo, decida hacer una buena elección, deberá plantearse con honestidad si es capaz de ayudar a ser feliz y desarrollarse con ya la otra persona. Es claro que cuanto más realistas sean las respuestas, más probabilidades habrá de que se haga una elección racional. Para elegir a alguien se debe determinar las necesidades y valores de la persona elegida y las características más reales de esta persona. Si las elecciones se basan en este criterio amplio, dice Jiménez, (1994) habrá más posibilidades de que sean acertadas; pero también las elecciones en ocasiones se hacen a partir de la familia y los amigos pues ellos se encargan de elaborar juicios sobre la elección que haga la persona.

2.3 Teoría Cognitivo – conductual

Al igual que las anteriores, la teoría cognitivo–conductual no está exenta de influencias de otras teorías; como su nombre lo indica, su mayor influencia la obtiene por parte de la teoría conductista, y su finalidad consiste en complementar dicha teoría, ya que integra el aspecto cognitivo (pensamiento) y la conducta observable del ser humano. En este enfoque se consideran los eventos internos como pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones.

De acuerdo a Mahoney (citado en Costa, 1995), la perspectiva cognitivo–conductual presenta amplias posibilidades clínicas, ya que los procesos cognitivos son factores permanentes que influyen en el comportamiento del sujeto. Por esto, los psicólogos cognitivo–conductuales se preocupan por determinar cómo y en qué condiciones los eventos cognitivos afectan la conducta.

Existen diversos aspectos cognitivos que han sido estudiados por modificadores de conducta cognitiva, entre los que se encuentran:

- a) procesamiento de información; que incluye aspectos como adquisición, atención, percepción, lenguaje y memoria.

- b) Creencias y sistemas de creencias; es decir, las actitudes y expectativas de sí mismo y de otros.
- c) Auto-reporte; que son los monólogos privados que influyen en la conducta y en los sentimientos.
- d) Solución de problemas y habilidades de afrontamiento: que se refiere al procesamiento conceptual simbólico, que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas.

Como vemos, este enfoque se basa principalmente en: un entorno o contexto determinado, un sistema de creencias, el comportamiento o conducta del individuo, y la posibilidad de adquirir habilidades para hacer más funcionales dichas percepciones y dicho comportamiento.

Cabe señalar, que específicamente en el área de pareja, el entorno o el contexto proporcionado por la relación misma, no es el único determinante en el comportamiento interpersonal. Como bien señala Mahoney (citado en Costa, 1995) “el individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido”. De esta forma, el modelo cognitivo–conductual explica que la conducta no es una simple relación lineal, sino que existen procesos mediacionales (procesos perceptivos y atencionales, expectativas, valoración en función de la experiencia previa, etc.) que matizan e incluso distorsionan el entorno y la propia relación; es decir, es posible observar que las conductas del individuo mantienen regularidad con la interacción de su entorno o medio ambiente.

Por tanto, el ser humano, en esta interacción con su medio ambiente, puede hacer cambios o ajustes en su comportamiento, gracias a la flexibilidad de su propia naturaleza humana, que en su sinnúmero de circunstancias históricas ha demostrado su adaptación. Es por ello que, en la relación de pareja, el propio deseo de superarse y con ello cambiar, los motiva a lograr su desarrollo y adaptarse a los nuevos cambios.

El objetivo central de cualquier pareja, es lograr que ambos participen activamente en la resolución de sus diferencias y adquieran una misma concepción (concepción operativa) de lo que es el amor y de sus intercambios afectivos. Y es precisamente en la búsqueda del

cumplimiento de dicho objetivo, donde se presentan las discusiones, problemas, enfrentamientos, etc., ya que lo que es agradable para uno, puede no serlo para el otro y viceversa. Por tanto, debemos tener muy claro que la satisfacción de ambos miembros de una pareja está en relación con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro.

Al respecto, Bragado, (1992) menciona: “En el matrimonio, o en cualquier otra relación estrecha, el amor es el proceso de crecer tomados de la mano, pero separadamente, porque es imposible esperar que dos individuos, incluso en el amor, crezcan al mismo ritmo y en la misma dirección”

Esto significa que no siempre se entenderá o apreciará por completo el crecimiento del otro y la conducta resultante, sin embargo el entrenamiento en diversas habilidades puede ayudarnos a entender la manera en que nuestra pareja se comporta, aunque no estemos de acuerdo.

Es importante señalar al respecto, que el principal desencadenante de un conflicto, no es el hecho de no estar de acuerdo con nuestra pareja, sino el hecho de no comprender distintas formas de pensar y por tanto de actuar. El conflicto es considerado como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los componentes de la pareja y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva no funcional, a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduce voluntariamente en su comportamiento.

En resumen, la intervención cognitivo – conductual, tiene como objetivo central el lograr que la pareja se involucre activamente en la resolución de sus diferencias y adquiera una concepción operativa de su relación. Además, brinda una alternativa de intervención para la solución de problemas de comunicación en la pareja, que permite a la misma, plantear sus propios objetivos, aprender nuevas conductas, conocer los principios de su propio aprendizaje y la aplicación de estos, encaminados a solucionar su problemática. En cualquier caso, es importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del «amor» y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del

deterioro de una pareja. En este enfoque se encuentra el aprendizaje de habilidades asertivas, sus definiciones y componentes, así como la solución de diferencias y negociación, que se explican en el siguiente capítulo.

CAPITULO 3

COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Comunicarse es un acto de cada instante. Empieza como un acto intrapersonal, es decir, la manera de cómo uno mismo consulta sus sentimientos e ideas. Luego eso adquiere una dimensión mayor cuando se hace con los otros, ahí la comunicación es interpersonal. Toda conducta que se da en un contexto interpersonal puede considerarse comunicación, incluidos los silencios, las risas, el llanto, el aspecto físico, las quejas, las miradas y frases evasivas, el ofrecimiento de objetos, el contacto físico, etc. pero sin duda, la comunicación de pareja es una dimensión especial, porque ahí interactúan sentimientos y emociones singulares. Siempre dentro de un contexto interpersonal, comunicación es comportamiento, en el sentido de que la mayor parte de las conductas, incluso algunas muy sutiles, son más comunicativas de lo que a primera vista puede pensarse (Bavelas, 1990; Bavelas, Black, Chovil y Mullet, 1990; Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967, cit. en Cáceres y Escudero, 1994).

Por tal motivo, ésta es la columna vertebral de toda relación, es causa y consecuencia en la historia de un noviazgo. Partiendo de esta base, podemos percatarnos que si en esta etapa logramos darnos a entender y comprender lo simple y lo profundo de lo eventual y cotidiano. Dicho de otro modo, podemos hablar para que nos escuchen, y escuchar para que nos hablen. No es nada fácil, la comunicación se ve obstaculizada por muchas interferencias como: malentendidos, interpretaciones equivocadas, y casos como el que "alguien no quiso decir lo que el otro entendió"... En este ámbito, el noviazgo puede servir para saber si es posible desarrollar habilidades comunicativas que le permitan a la pareja enfrentar posteriormente diferencias mayores como resultado de vivir juntos. Al respecto, la teoría cognitivo-conductual es una valiosa herramienta para el aprendizaje y adquisición de dichas habilidades.

3.1 Teoría Cognitivo-conductual en la comunicación de pareja

Una de las áreas en las que muchas parejas fracasan es en la falta de habilidades de comunicación y resolución de problemas. La comunicación que se establece en una relación diádica, puede ser inadecuada por deficiencias en algún elemento como el emisor, el receptor o el mensaje.

“La falta de una buena comunicación es causa de que muchas de nuestras actitudes sean mal interpretadas. Tanto en el hogar, como en nuestros tratos sociales, en el trabajo o en cualquier otra actividad, son frecuentes los conflictos producidos por incidentes a veces triviales, pero que se vuelven graves por culpa de una comunicación defectuosa” (Alcántara, 2000) Para lograr una buena comunicación se deben considerar los siguientes aspectos:

El aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal. Al abandonar un lenguaje inespecífico se logra avanzar en el área de comunicación. El lenguaje debe ser operativo, ya que el establecer un código intercambiable y descifrable es eficaz para conseguir una comunicación mutuamente satisfactoria.

Desarrollar habilidades de resolución de problemas y negociación. Este apartado es definido por Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998), como una interacción estructurada entre dos persona, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. Se sugiere que este tipo de habilidades giren en torno a:

- a) Comenzar con algo positivo.
- b) Ser específico.
- c) Expresar sus sentimientos.
- d) Admitir su papel en el problema.
- e) Ser breve al definir un problema.
- f) Discutir únicamente un problema a la vez.

- g) Paráfrasis. Explicación o interpretación amplificativa de un texto.
- h) No hacer inferencias.
- i) Ser neutral, no negativo.
- j) Centrarse en las soluciones.
- k) El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso.
- l) Alcance del acuerdo.

El intercambio que la pareja tiene durante esta parte de la intervención es de suma importancia, ya que posibilita en gran medida el enfocar la problemática y buscar alternativas de solución, siendo lo ideal la participación de ambos miembros de la pareja, y como menciona Hernández, (1985), la solución de un problema de pareja requiere la participación decidida y responsable de ambos. A veces no se encuentra disposición real en el otra para mejorar y esto ocasiona una especie de desequilibrio entre el que da y el que recibe. Si este desequilibrio es continuo nos encontramos con la desagradable sorpresa de la fuerza del sentimiento, el conflicto no se resuelve.

En la relación interpersonal, la conducta de cada uno de los miembros de la misma tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o aversivas. Se establece un proceso de influencia y control mutuo, recíproco y circular de conductas y consecuencias (Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998). La ciencia del comportamiento mantiene que el desacuerdo en la pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes. Otro componente importante de la hipótesis comportamental es que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas. Al respecto Weiss (1978) citado en Costa, M. & Serrat, (1998) menciona “Estas parejas 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”.

La aproximación de la terapia del comportamiento, sobre la problemática de la pareja, es altamente estructurada y explícitamente didáctica. Enfatiza los principios del aprendizaje y se orienta no sólo hacia el cambio de conducta, sino también, hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como el reforzamiento positivo, el moldeamiento, etcétera.

3.2 Concepto de comunicación

Cuando se menciona el término **comunicación en el contexto de las relaciones íntimas** se tiende, con frecuencia, a evocar una idealización: nos comunicamos sólo cuando hablamos razonable y educadamente sobre los problemas y, por ello, lo mejor es comunicarse mucho, pero esta manera de verlo es muy restringida y estereotipada, ya que él comunicarnos no es solo hablar mucho. Se ha mencionado que la comunicación, es el análisis de la claridad con que son enviados y recibidos los mensajes en la pareja y, lo que es quizá más importante, la sincronía entre la intención que deseamos que tenga un mensaje y el impacto que éste produce en el otro miembro de la pareja. Es importante hacer énfasis en ésta sincronía entre la intención y el impacto del mensaje, ya que generalmente con nuestras palabras decimos una cosa, que nada o poco tiene que ver con nuestros gestos y actitudes, cabe señalar que en nuestra cultura, tendemos a interpretar de inmediato un gesto o cualquier mueca, antes de escuchar lo que se nos dice. Esto es muy interesante, ya que el mayor número de discusiones en la pareja son iniciadas no por lo que se dijo, sino lo que se omitió o se dio a entender con la pura expresión facial y corporal. Muchas veces se puede hablar una y otra vez sobre un mismo tema, que la pareja considere problema, pero esto no quiere decir que se este llegando a una solución o que realmente se esta diciendo todo lo que debe decirse para contar con todos los elementos

Asimismo el intercambio de información, es la pauta que se establece en la transmisión recíproca de hechos.

Por su parte Rage (1996) comenta que el atractivo sexual y el deseo de comunicación sincera son inseparables en el verdadero enamoramiento. Estas personas tienen tanta necesidad de comunicación como cualquier adulto normal, pero son incapaces de salir del

monólogo del niño para entablar el diálogo del amor. Esto es, lo que distingue al amor verdadero es la capacidad de los cónyuges de establecer entre ellos el verdadero intercambio humano (diálogo y no sólo dos monólogos). Esta capacidad consiste en dar la misma importancia a los deseos, gustos, modos de ser del cónyuge, que a los propios.

Todos los enamorados quisieran la comunicación total y cada vez más profunda; pero no todos los enamorados han superado suficientemente la inmadurez de la infancia o adolescencia para ser capaces de soportar los sacrificios y responsabilidades que impone una muy buena comunicación. Lo que hace adulto al amor no es la comunicación total, sin la actitud adulta de los cónyuges.

La importancia que tiene la sexualidad en el amor conyugal no proviene únicamente del instinto de asegurar perpetuación de la especie, sino también el instinto de la comunicación humana. Rage (1996)

La comunicación no debemos entenderla como un concepto vago que dificulte su comprensión. En la acepción que damos aquí al término, debemos entender más bien un conjunto específico de intercambios de conductas verbales y no verbales. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios... Hablan, tocan, sonrían, gesticulan, gritan, lloran... Cada uno de ellos actúa a la vez como un emisor y receptor de mensajes (Costa, M. & Serrat, 1998).

Para que el 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 (Costa, M. & Serrat, 1998).

La existencia de ciertas carencias o inhabilidades tanto en la **recepción** como en la **emisión** puede cortocircuitar este proceso, dar lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitar el conflicto en una pareja. Las carencias o inhabilidades más frecuentes podemos detectarlos en tres niveles (Costa, M. & Serrat, 1998):

En el **receptor**. Es muy frecuente que algunas parejas no cuenten con la habilidad para escuchar o atender los mensajes del otro. Este tipo de recepción facilita también un procesamiento cognitivo y un reenvío de mensajes no sintonizados con los del otro. Otro fenómeno muy corriente es la dificultad que tienen muchas parejas para reconocer y, por tanto, «recibir» conductas positivas en su cónyuge. Las conductas y mensajes positivos no se reconocen, cuando se equiparan a obligaciones que el otro tiene para con nosotros por el hecho de ser nuestra pareja, sin valorar su auténtico carácter de gratuidad (Costa, M. & Serrat, 1998).

En el **emisor**. Una carencia en la recepción facilita una emisión inadecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal. Sin embargo, puede que también este tipo de habilidades específicas no se hayan aprendido. La comunicación puede resentirse por una inhibición de la emisión o porque ésta resulte inadecuada para sus objetivos. En parejas con relaciones deterioradas es relativamente frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. En otras ocasiones, uno de los miembros se calla sistemáticamente y ejecuta las exigencias y peticiones del otro con tal de que no ocurra un conflicto. Estos y otros procedimientos de comunicación, convierten a la pareja en constante fuente de renunciadas personales, adquiriendo connotaciones aversivas para el otro y para la relación en sí. 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, que hace que el otro perciba algo muy diferente. O puede querer expresar un sentimiento negativo del tipo «me siento triste», y lo que hace en realidad es comunicar acusaciones (Costa, M. & Serrat, 1998).

En el **mensaje**. 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. Expresiones del tipo «me gustaría que fueras más considerado conmigo» hacen difícil precisar cuáles son los problemas concretos e impide a las parejas coincidir con precisión respecto a las conductas que están discutiendo. Cuando uno de los miembros de la pareja dice «me gustaría que fueras menos egoísta», lo

que posiblemente quiera decir es «me gustaría que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana». Pero mientras que esta segunda formulación es operativa y comunicable, la primera presenta un gran contenido subjetivo, de difícil concreción y motivo de frecuentes discusiones sin llegar a «comprender» lo que uno, desea del otro (Costa, M. & Serrat, 1998).

Eeckhout (1985) menciona que en la medida en que ambos son conscientes de la evolución que experimentan y de los medios más favorables a su maduración interior, ambos tratan de hablar de la experiencia por la que están pasando y su diálogo es insustituible para la aceleración de la formación de la pareja, para concebir el mutuo conocimiento y les hace ya vivir ese hábito de comunicación verbal que será primordial en el matrimonio.

La forma del diálogo durante el noviazgo es muy específica y no se la puede comparar ni a la vida conyugal propiamente dicha, ni al tipo de relación de las aventuras amorosas efímeras.

3.2.1 Algunas formas de comunicación en las diferencias.

En general, las dificultades provienen de la inhabilidad de uno o ambos miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos, necesarios para la resolución de diferencias. Estos componentes son:

1. Especificación o selección de los componentes del problema.
2. Especificación de los cambios concretos que se desean.
3. Formulación de posibles soluciones.
4. Ser capaces de llegar a un acuerdo (Costa, M. & Serrat, 1998).

En las diferencias se establecen formas de conductas que se hacen crónicas y agravan los problemas, algunos de ellos son:

3.2.2 Reciprocidad negativa.

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia. Es la justicia del ojo por ojo.

3.2.3 Se discute acerca de la propia relación.

Uno de los métodos que se utilizan para resolver los problemas de comunicación es el empleo de la metacomunicación, es decir, reflexionar sobre la forma en que se está dando la comunicación. Por ejemplo, se dice “no me estás escuchando” para intentar que haya una escucha, pero el mensaje verbal va acompañado, en general, por un componente no verbal agresivo, y el que responde lo hace al componente agresivo, lo que lleva a más discusiones, metiéndose en un círculo vicioso. En los matrimonios sin problemas contestan a la metacomunicación y no al componente emocional.

3.2.4 Uno ataca y el otro evita o calla.

Este patrón se da cuando un miembro de la pareja da respuestas hostiles mientras que el otro se retira o no contesta, ante lo que el primero incrementa su hostilidad porque no se solucionan las diferencias.

3.2.5 Los cuatro jinetes del Apocalipsis

La Crítica, que lleva al Desprecio que ocasiona una Actitud Defensiva Constante son tres de los cuatro jinetes del Apocalipsis de la pareja. El cuarto es la habilidad para no escuchar al otro, o se le deja hablar sin hacerle caso o se habla tanto que se convierte en un bombardeo de peticiones y quejas, sin interés por escuchar al otro.

Todos estos patrones de conductas pretenden la mayoría de las veces resolver las diferencias, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación. No siempre las diferencias llevan a la ruptura; se ha reportado un tipo de diferencia en el que un miembro de la pareja se enfada e inicia la discusión con ánimo de resolver el problema. Cuando esta

dinámica tiene éxito, la relación puede salir fortalecida, en estos casos la diferencia vivida por los hijos no es negativo para ellos, incluso puede ser una ocasión para aprender a ser asertivos. Por esto consideramos sumamente importante la diferencia en la relación de pareja, ya que las estadísticas dicen que los casados viven más y con mayor calidad de vida,... si no hay diferencias. Las diferencias: provocan desordenes psicológicos (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia,..) y físicos (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico...). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales.

Las diferencias en la pareja generan también problemas en los hijos (problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro)

Una de las principales reglas que debemos tener siempre presente para mantener una relación relativamente satisfactoria y saludable. La regla dice:

"En toda relación humana existe el potencial de conflicto, y en las relaciones más cercanas o íntimas esto parece aumentar por la proximidad y frecuencia de las interacciones. En otras palabras, no hay relaciones humanas libres del potencial de conflictos, ni siquiera en las relaciones de amor por decirlo de esa manera".

3.3 Comunicación Asertiva

Se caracteriza por un estilo de relación y/o comunicación que se denomina **Asertivo**, el cual representa un balance entre los estilos de comunicación por lo general inefectivos; tales como el tipo pasivo, agresivo y pasivo - agresivo.

La comunicación asertiva conlleva algunos ingredientes de relación efectivos tales como: expresión (positiva y/o negativa) directa, honesta y clara de los sentimientos, pensamientos, necesidades y opiniones, sin herir, humillar o faltar el respeto de manera intencional a la pareja. Es diferente de la llamada "franqueza agresiva".

Es importante:

Lo que se dice (verbal y no-verbalmente), Cómo se dice, Donde se dice,

Otros elementos de la comunicación efectiva son:

Escuchar, Dejar hablar, No-prejuizar, Flexibilidad, Razonabilidad, Disposición de llegar a acuerdos.

Dos destrezas de comunicación efectiva adicionales de mucha importancia se desprenden:

El manejo y expresión apropiada del coraje y la frustración.

El manejo y expresión apropiada de las críticas.

Estas destrezas pueden ayudar a impedir que dichas emociones y la conducta crítica escalen y lleven a la pareja a una relación auto-destructiva, donde se hagan daño mutuo consciente o inconscientemente, directa o indirectamente. Lamentablemente esto es muy común en las parejas, ya que la mayoría se estancan en diferencias interminables que a menudo degeneran en francas luchas de poder, porque no conciben la solución de los dilemas como un proceso que eventualmente puede ser resuelto a través de la negociación de los asuntos en cuestión.

3.4 Negociación

La negociación es un sistema de intercambio por medio del cual cada persona puede esperar obtener lo que desea de su pareja en la relación para solucionar la(s) diferencia(s). **ES UN PROCESO DE DAR Y TOMAR**, es decir que es un método de intercambio de los "haber" personales e interpersonales de cada miembro de la pareja para lograr la satisfacción de sus necesidades y equilibrar la relación en un sentido amplio del concepto de equilibrio.

3.4.1 Métodos de Negociación de Diferencias

Algunos métodos y actitudes que ayudan a propiciar el éxito en la "mesa de negociación" son:

Adoptar la actitud de que la(s) diferencia(s) tendrán alguna solución razonable.

Adoptar la actitud de "GANAR-GANAR" vs. la actitud de "YO GANO-TU PIERDES".

Estar dispuestos a ceder si es razonable.

Estar dispuestos a "tranzar" (hacer acuerdos).

Estar dispuestos a aceptar obtener un poco menos de lo que se desea obtener idealmente si es lo mejor que se puede lograr ("tranzar").

No tratar de tomar ventaja desleal sobre el/la compañero(a).

No intimidar, amenazar o castigar directa o indirectamente (idealmente debe ser un intercambio honesto y de "BUENA FE").

Estar claros de lo que se desea obtener y de lo que se podría estar dispuesto a dar a cambio. Saber defender razonablemente los propios puntos de vista (naturalmente procurando que sean lógicos y realistas).

Evitar agendas escondidas.

Tratar de entender a la otra parte (sin descuidarse uno mismo).

Cumplir los términos de la negociación.

No dejar resentimientos ocultos.

Volver a negociar si surgen cambios que así lo requieran.

Otro componente importante de la hipótesis comportamental es que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas (Weiss (1978) citado en Costa, M. & Serrat, 1998). Estas parejas 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 (Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998). Al parecer suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo (Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998), es decir, intentan influir

en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva del tipo «críticas», «amenazas», «regañizas», «chantajes»..., para obtener el cambio que desean. Lo cual; como es lógico, crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua (Costa, M. & Serrat, 1998).

Estas parejas disfuncionales no aciertan normalmente a aplicar adecuadamente los principios del reforzamiento positivo, moldeamiento... Pretenden cambiar las conductas del otro mediante el control aversivo y no refuerzan positivamente las conductas que éste desea (Costa, M. & Serrat, 1998).

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 una inhabilidad global para comunicarse. La comunicación es un componente esencial no sólo en la negociación para el cambio de conducta, sino también para la salud general de la pareja (Costa, M. & Serrat, 1998).

3.5 Solución y manejo racional de diferencias.

El concepto de trabajo conjunto para comunicar, negociar y solucionar diferencias es nuevo para la mayoría de las personas. No sólo requiere de la adopción de un nuevo enfoque de cómo solucionar diferencias, sino también de una serie de habilidades probablemente desconocidas para las parejas actuales. Estas habilidades básicas son las siguientes:

La capacidad para comunicarse con claridad a través de mensajes en donde usted hable por sí mismo (Yo opino, siento, etc.), recurriendo a la escucha atenta y hablando con cuidado, todo lo cual permite alcanzar acuerdos, en vez de comunicarse mediante la crítica y la defensa, generadoras de tantas diferencias.

La capacidad para darse confianza mutuamente, en vez de pelear.

La capacidad para persistir con sutileza, en lugar de darse por vencido o de molestarse.

La obtención de un acuerdo para negociar es el paso más importante del proceso de la Solución *Cooperativa* de diferencias, ya que no se puede encontrar una solución que sea satisfactoria para ambos, si las dos personas no participan en la misma medida. A veces

este es el paso más difícil, ya que es el punto de partida para la negociación y la mayoría de las parejas no están familiarizadas con el proceso de solucionar de manera cooperativa, en lugar de competitiva.

La mayoría de las personas no cree que una pareja pueda llegar a ser experta en enfrentar y resolver diferencias juntos y que ambos se sientan completamente satisfechos. La gente cree que uno debe escoger entre tener cercanía y obtener lo que uno quiere.

La propuesta de la terapia de pareja cognitivo conductual para resolver los conflictos pasa por:

Aumentar el intercambio de conductas positivas.

Entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas.

Cambiar el patrón de reciprocidad negativa introduciendo conductas positivas frente a la negatividad.

Cambios en las Atribuciones, expectativas e ideas irracionales cuando es necesario.

Estos componentes constituyen la terapia de pareja cognitivo conductual clásica, que está clasificada como una terapia con evidencia probada de eficacia.

3.5.1 Métodos de Solución de Diferencias

Ya se han mencionado algunas actitudes y métodos que de primera instancia ayudan al manejo positivo de las diferencias. Otros métodos usualmente útiles son:

Decidirse aceptar en forma adulta y madura que se tiene una diferencia que no se ha negociado o que "algo" no anda bien en la relación, y que es necesario enfrentar ese hecho para buscar las soluciones.

Decidirse a comenzar un diálogo sobre el "asunto".

Aclarar cada miembro de la pareja por separado, previo a sentarse a conversar en pleno con el otro, que es lo que a su juicio le parece que es el/los asunto(s) en los que difieren y no están a gusto.

Escoger el momento y lugar propicios para el diálogo.

Establecer el punto de vista de cada uno sobre la/las diferencia(s).

Llegar a un punto de convergencia sobre cual(es) es (son) la/las diferencias(s).

Evitar los insultos y focalizar No-en-la-persona, sino en la búsqueda de solución del dilema (respetarse).

Cada miembro de la pareja proponer sus alternativas de solución y lo que esperan se debe dar como resultado de las mismas.

Escoger la combinación de alternativas de solución más realista, razonable y práctica (evadiendo la búsqueda perfeccionista de soluciones).

Implementar las alternativas de solución.

Dar un tiempo razonable para que funcionen las soluciones.

Evaluar de tiempo en tiempo los resultados.

Hacer ajustes necesarios a las soluciones conforme se progresa (esperanzadamente en forma positiva).

Respetar y cumplir los acuerdos

Ahora mencionaremos algunas fuentes comunes de diferencias:

El aspecto financiero, la crianza de los hijos, planificación de los hijos, relaciones con los parientes, diferencias de valores, expectativas sobre la relación y filosofías de vida, diferencias religiosas, uso del tiempo libre, las tareas del hogar, el aspecto sexual, relaciones con las amistades.

La carencia de conocimientos y destrezas de comunicación constructiva - efectiva, carencia de conocimientos y habilidades en la solución de diferencias, y carencia de conocimientos y habilidades de negociación (todo esto dando por descontado que la pareja pueda tener problemas emocionales que les estén perturbando y esto a su vez sea una causa mayor de conflictos).

3.5.2 Áreas de conflicto

Las áreas de conflicto afectan a todos los componentes que se han listado de la estructura de la pareja.

El poder

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

La intimidad

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen.

La pasión, el afecto, la sexualidad

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

Comunicación

Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

3.5.3 Desencadenantes de las diferencias

En circunstancias normales las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen las diferencias, estos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos; la jubilación. Enfermedades, problemas económicos, la paternidad/ maternidad, cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja. Todos, positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de diferencias, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas.

Cáceres y escudero (1994) dicen que hay muchos elementos que hacen razonable la idea de tomar los estilos y habilidades de comunicación como una matriz central sobre la que entender el establecimiento, la crisis y el éxito de las relaciones de pareja.

Parece cada vez más claro que no importa tanto en qué medida una pareja es compatible o incompatible, sino en qué medida son capaces de manejar y solventar su incompatibilidad. En las relaciones de pareja muchos de los problemas no provienen de lo que se ha dicho en la pareja, sino de lo que no se ha dicho; y todavía peor, de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo. También gran parte de la magia de las relaciones de pareja, y por las que las parejas son felices se debe a las cosas que **se comunican sin necesidad de decirlos**.

Las relaciones de pareja se establecen a través de la comunicación. Esas relaciones se establecen hablando, aunque sólo en una pequeña medida se habla abierta y explícitamente de nuestra relación o de cómo nos estamos relacionando o de cómo quieren que definamos nuestra relación. En ocasiones, lo que hay que hacer para solucionar problemas de relación de pareja es hablar claramente y hacer explícito lo que era solamente implícito.

Suena paradójico que dos personas que por separado son comprensivas, educadas y buenas comunicadoras, se enlacen en una relación tormentosa en la que se sienten

incapaces de resolver problemas pequeños y se ven atrapadas por una espiral de conflicto. Ésta es otra noción esencial derivada del análisis de la comunicación: la pareja (la relación de pareja) es algo diferente a la suma de sus partes; es decir, cada individuo tiene cualidades muy particulares al igual que defectos, y la relación de pareja que establezcan dos individuos, será diferente a la suma de las cualidades de cada miembro, simplemente la relación tendrá sus propias cualidades, así como deficiencias (Cáceres y Escudero, 1994).

La conclusión de muchos estudios acumulados en las últimas tres décadas sobre este tema y sobre la definición de comunicación, hace descartar un modelo universal de pareja perfecta; pero lo que resulta aún más interesante, es que se conocen múltiples patrones y estilos de comunicación que propician el buen funcionamiento de las parejas, y aún así, las parejas siguen teniendo diferencias. El arte y solución de esto, radica en la disposición e interés que demuestren las parejas para el aprendizaje de habilidades que les permitan no solo comunicarse, sino negociar y solucionar diferencias

Dos de estos aspectos comunes y que son útiles para entender el desarrollo y prevención de crisis son:

*Las reglas de la pareja “implícitas” y “explícitas” que definen y redefinen continuamente el transcurso de la relación....y

*La flexibilidad de la pareja. Parejas muy complementarias en las que cada miembro tiene un comportamiento claramente diferente o parejas muy simétricas en las que ambos se caracterizan por el mismo tipo de comportamiento (minimización de las diferencias); la capacidad de flexibilizar e intercambiar pautas diversas de conducta recíproca dentro de este continuo entre la maximización y minimización de las diferencias puede ser una de las claves del éxito ante situaciones de crisis provocadas por dificultades o transiciones de la pareja en períodos de su vida.

Rage (1996) señala que para ir hacia un amor adulto, debe hacerse a través del diálogo total. Es así como se logra un progreso constante en la armonía de la pareja, que en pocas palabras significa “entenderse bien”. Menciona también, “la armonía conyugal es un

acuerdo profundo, resultado de una comunicación de igual a igual, entre dos cónyuges capaces de aceptarse diferentes.

Complementando: “La verdadera armonía no consiste en la uniformidad total de los miembros de la pareja, sino en un acuerdo profundo entre ellos. Lo importante es un diálogo sereno y de igual a igual entre dos personas dispuestas a aceptar que no se parecen en todo, pero que tienen las habilidades para concretar acuerdos e interesarse en el otro”.

CAPITULO 4

CURSO TALLER

Debido al gran número de separaciones dentro de la relación de pareja, consideramos la necesidad de que las personas identifiquen y adquieran las habilidades mínimas tanto para comunicarse adecuadamente, como para establecer una relación de pareja equilibrada, estable y funcional. Pensando en esto, desarrollamos un curso-taller que toma en cuenta 4 áreas básicas (comunicación, negociación, manejo y solución de diferencias) para el establecimiento de dicha relación, ya que la funcionalidad y estabilidad de una familia, se la debemos en gran medida a la funcionalidad y estabilidad de la pareja.

Son muchas las investigaciones que demuestran que las diferencias de pareja: llevarse mal, pelearse, discutir, tener sentimientos negativos hacia el otro, etc. suele deberse a una falta de habilidades para relacionarse y siendo más específicos para comunicarse y negociar diferencias, y no debido a problemas de tipo individual, es decir: “somos así”, “él es neurótico”, etc. imposibles de cambiar. El cómo nos relacionamos es el resultado del aprendizaje que hemos tenido a lo largo de nuestra vida y como tal podemos reestructurarlo, aprendiendo nuevos comportamientos y distintas formas de pensar.

Gracias a esto, en la actualidad han surgido distintas estrategias psicológicas para dar respuesta a dichos problemas, pero en el presente nos basaremos en el enfoque cognitivo-conductual, ya que sostiene como principio: cambiar y mejorar constantemente, además tanto la reestructuración cognitiva como la adquisición de habilidades mínimas para sostener una relación de pareja estable y funcional, son aspectos basados en su totalidad en este tipo de estrategia. Por su parte, no debemos dejar atrás que hoy en día es importante el surgimiento de un cambio con respecto a los aspectos que se deben tomar en cuenta para que una relación tenga bases sólidas que le permitan comprometerse, mantener cierta funcionalidad y remediar-negociar las diferencias que se presenten durante la vida en pareja; de esta forma, estaríamos hablando de una planeación y organización anticipada de una vida en pareja mantenida en el equilibrio y funcionalidad. Para llevar a cabo esto, hemos tomado en cuenta los siguientes puntos: Comunicación, Negociación, Manejo y

solución de diferencias, dentro de sesiones dinámicas que permitan a los participantes, ir convirtiendo estos conceptos en habilidades específicas, e ir las incorporando a su comportamiento diario en la relación de pareja.

Tomando en cuenta lo abundante que resulta el tema de la pareja, consideramos de suma importancia aterrizarlo y delimitarlo con la puesta en marcha de un taller, como un medio óptimo de aprendizaje de repertorios funcionales y habilidades básicas dentro de una relación. Es así, como resolvemos que abordando en un taller los temas antes señalados, podremos aprender sobre las diferencias existentes respecto a las cuestiones de género, toma de decisiones, comunicación, negociación, asertividad, etc., dentro de la pareja, y con ello, proveer a los participantes de las habilidades necesarias para que estas diferencias o dificultades, normales en cualquier relación humana, no interfieran en su bienestar, tanto psicológico como emocional, sino al contrario, consigan el mantenimiento de una relación de pareja estable, funcional y comprometida.

CURSO TALLER

ETAPA I: REQUISITOS

BIENVENIDA, PRESENTACIÓN Y PRETEST.

OBJETIVO:

Los participantes identificarán a los compañeros del taller.

Los participantes enlistarán las reglas de comportamiento dentro de las sesiones del curso taller.

Los participantes contestarán un pretest.

DURACIÓN:

30 minutos.

MATERIALES:

Pizarrón, Plumón para pizarrón, 2 pliegos de papel bond, plumon para papel bond, papel y lápices.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

Ninguna

DESARROLLO:

Los instructores, darán la bienvenida al grupo y describirán el objetivo general del taller de acuerdo a la introducción.

Se les entregará un cuestionario a manera de sondeo y pretest (ver anexo 1) con preguntas abiertas con respecto a los siguientes temas; comunicación en la relación de pareja, comunicación asertiva, negociación y solución y manejo racional de diferencias. Será contestado sin tener conocimiento sobre los temas descritos, contestarán a las preguntas individualmente, evitando copiar para que la información sea confiable. Se darán 10 minutos para contestarlo.

En la presentación los instructores pedirán que cada una de las personas participantes presente a su pareja diciendo su nombre y gustos, por último lo que él mismo espera del taller. Así hasta que todos presenten a su pareja.

Los instructores recrearán una dinámica llamada binas y tetras que sirve para la ruptura de tensión inicial y la integración de grupos. Ésta consiste en que cada pareja se junta a otra y platican durante 10 minutos, transcurrido este tiempo se constituye un nuevo equipo de ocho personas y continúan la platica durante otros 10 minutos. Posteriormente se inicia la presentación general: algún integrante presenta a su grupo o al equipo inicial.

Los instructores sintetizan los aspectos comunes del grupo y se discute el ejercicio.

Una vez concluida la dinámica, los instructores pondrán pliegos de papel bond en el pizarrón y pedirán a los integrantes del grupo que mencionen las cosas que estarán permitidas (se apuntará en el papel del lado izquierdo) y las que no estarán permitidas (se apuntará en el papel del lado derecho) en las sesiones, estableciendo las reglas, tales como horario, puntualidad, respeto, etc.

Se les mencionará que deberán respetar estas reglas, durante las sesiones ya que son las que ellos mismos solicitaron, por tanto respeten lo que se solicita.

ETAPA II: DINAMICAS

DINAMICA 1

Relaciones de Pareja.

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es una relación de pareja.

(definición de relación de pareja)

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin límite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que se reúnan con su pareja, que presten atención a las transparencias que se presentarán a continuación y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores presentarán al grupo unas transparencias con información sobre las relaciones de pareja, se expondrá ampliamente el tema mencionado y se contestarán las dudas que puedan surgir por parte de los participantes.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se formarán dos equipos y cada uno pasará al frente a escribir en las hojas de papel bond la definición de relación de pareja.

CRITERIO DE ÉXITO

Los participantes deberán incluir en su definición al menos tres aspectos o características expuestas en el taller.

DINAMICA 2:

¿Por qué comunicarnos?

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es la comunicación (verbal y no-verbal)

(definición de comunicación)

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin limite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que presten atención a las transparencias que se presentarán a continuación, y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores explicarán al grupo el proceso de la comunicación, su importancia y sus implicaciones apoyados por algunas transparencias con dicha información. Posteriormente los instructores responderán a dudas o planteamientos del grupo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se preguntará de manera aleatoria, la definición de comunicación.

CRITERIO DE ÉXITO

Los participantes deberán incluir en su definición al menos tres aspectos o características expuestas en el curso

DINAMICA 3

Conociendo la asertividad

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es asertividad

(concepto de asertividad)

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin limite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Individualmente

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS.

Se pide a los participantes que presten atención a las transparencias que se presentaran a continuación, y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores explicarán al grupo el proceso de la asertividad, su importancia y sus implicaciones apoyados por algunas transparencias con dicha información. Posteriormente los instructores solucionaran dudas o planteamientos del grupo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se preguntará de manera aleatoria, la definición de asertividad.

CRITERIO DE ÉXITO:

Los participantes deberán incluir en su definición al menos tres aspectos o características expuestas en el taller.

DINAMICA 4

Asertividad en la pareja

OBJETIVO:

Los participantes diferenciarán la asertividad la pasividad y la agresividad.

TIEMPO

30 minutos

MATERIALES

Tarjetas con “frases en tú” y “frases en yo” (incluidas en Anexo) Papel y lápiz.

DESARROLLO

Los instructores a manera de explicación dirán al grupo que existen unas tarjetas que describen una situación de diferencia y otros tres tipos de tarjetas que contienen: una respuesta asertivas (las que se encontrarán pegadas en la pared) otras que contienen una respuesta agresiva (las cuales estarán pegadas en el pizarrón) para cada situación. Irán pasando uno a uno, todos los integrantes del grupo para leer en voz alta una de las tarjetas pegadas en el pizarrón, y a partir de ellas, buscar la respuesta asertiva a esa situación. El juego termina cuando no hay tarjetas en la pared. Posteriormente se expondrán determinadas frases que limitan en cierta forma la comunicación en la pareja.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Los instructores verificarán que cada respuesta asertiva, pasiva y agresiva coincida con la situación conflictiva.

CRITERIO DE ÉXITO

Cada participante tendrá por lo menos una tarjeta con la situación conflictiva, su respuesta asertiva, su respuesta pasiva y su respuesta agresiva

DINAMICA 5

Asertividad

OBJETIVO:

Los participantes diferenciarán situaciones de asertividad, pasividad, agresividad, comunicación no verbal y verbal

MATERIALES:

Televisión, video casetera, casete editado con escenas de la película “nueve semanas y media”, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin límite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que presten atención a las escenas (seleccionadas y editadas previamente por los instructores) de la película titulada “Nueve semanas y media”.

DESARROLLO

Los instructores pedirán al grupo preste suma atención a los pasajes o escenas de la película donde se presente la comunicación asertiva y la comunicación no verbal; esto se hará de forma individual y las anotarán en hojas blancas.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Al finalizar el video, los participantes entregarán sus anotaciones serán evaluadas por los instructores y se recopilará la información de los participantes para enriquecer el contenido de la dinámica

CRITERIO DE ÉXITO:

Cada participante deberá tener anotadas por lo menos dos situaciones donde se presente la comunicación asertiva, dos situaciones de pasividad y dos de agresividad.

DINAMICA 6

¿Diferencias nosotros?

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que son las diferencias en la relación de pareja: **Son desacuerdos que se perciben como una amenaza en la relación, ya que en ésta existe una sensación de identidades mezcladas. El no estar de acuerdo parece indicar que somos individuos separados, pero simplemente percibimos las cosas de manera diferente ya que tenemos deseos y necesidades diferentes.**

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin limite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS.

Ninguna.

DESARROLLO

Los instructores definirán las diferencias en la relación de pareja y expondrán; la importancia de visualizar diferencias en lugar de conflictos o problemas. Enfatizarán la

forma en que debemos comunicar dichas diferencias: precisamente mediante la asertividad. De esta forma, ahondarán y repasarán el tema de comunicación y asertividad en la pareja.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se dividirá al grupo en dos equipos y cada uno dará su propia definición de diferencias dentro de la pareja.

CRITERIO DE ÉXITO:

Los participantes deberán incluir en su definición, al menos tres características expuestas en sesión.

DINAMICA 7

Identificación y comunicación de diferencias

OBJETIVO:

Los participantes identificarán y comentarán asertivamente las diferencias que existan dentro de la relación con su pareja.

MATERIALES:

Una tarjeta - diferencia por participante y un lápiz, Una caja pequeña (buzón).

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

10 parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Ninguna.

DESARROLLO

El instructor expone al grupo la importancia de identificar y comunicar nuestras diferencias en la relación de pareja (interacción, organización, negociación, expectativas, etc.), así como la dificultad de plantear dichas diferencias a la pareja.

Se les proporciona tarjeta y lápiz y se les pide que describan lo más completamente posible la dificultad más importante que estén viviendo en la actualidad, redactado en

primera persona, de manera que la primera frase comience así: "Yo tengo una diferencia en la relación que llevo actualmente con mi pareja que es la siguiente:...". Esta diferencia debe tener la característica de revestir un significado especial, que proporcione al grupo un buen caso de estudio.

Se les da tiempo a los participantes para su trabajo individual y se les pide que al terminar depositen la tarjeta en la caja que tienen al frente del grupo.

El instructor toma la caja, con todas las tarjetas ya adentro y las mueve para que éstas se revuelvan.

Se explica entonces que se trata de un juego de papeles, en el cual habrá que representar el comportamiento de aquella persona cuyo inconveniente o molestia leerá personalmente cada participante que vaya pasando al frente.

Así pues, cada participante pasará al frente, tomará una tarjeta-diferencia de la caja y la leerá en voz alta, viviendo el papel de manera que sienta cómo le afecta el inconveniente y lo exprese, así como la solución que intuye; todo esto en primera persona.

Se promueve la discusión de cada una de estas dificultades, hasta haber recibido suficientes posibles soluciones, por parte del grupo. Entonces se repite la operación: otro participante pasa a sacar otra tarjeta y así sucesivamente hasta finalizar.

El instructor pondrá especial atención en que cada discusión cuente con los siguientes parámetros:

1. Poner atención a lo que dice el compañero que tenga la palabra
2. Hablar sin levantar la voz y sin alterarse
3. Respetar los tiempos entre el emisor y receptor
4. No hacer gestos mientras el otro habla
5. Llegar a un acuerdo donde ambas partes (expositor y grupo) estén satisfechas.

6. Enriquecer la platica con comentarios adecuados y constructivos al tema en cuestión sin interrumpir al otro.

Al terminar, se fomenta la reflexión global de la experiencia destacando sentimientos al representar dificultades de otros y ver representados las propias dificultades por otras personas. Se pregunta si esto opera en favor de una mayor integración grupal, si la manera de abordarlo facilita la sinceridad y exposición de la problemática, si las opiniones de los demás proporcionan nuevos enfoques a las posibles soluciones, etc.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

El instructor, basándose en los seis puntos anteriores, decidirá si la discusión de cada participante realmente fue asertiva.

CRITERIO DE ÉXITO.

El instructor contemplará que en la discusión se empleen por lo menos cinco de estos seis parámetros y que hayan conseguido una retroalimentación (hablaron y fueron escuchados). De esta forma, se considerará que el grupo no sólo identifica, sino que comunica diferencias de manera asertiva.

DINAMICA 8

Negociación: Métodos y Actitudes

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es negociación:

Sistema de intercambio por medio del cual cada persona puede esperar obtener lo que desea de su pareja en la relación para solucionar la(s) diferencia(s). ES UN PROCESO DE DAR Y TOMAR, es decir que es un método de intercambio de los "haberes" personales e interpersonales de cada miembro de la pareja para lograr la satisfacción de sus necesidades y equilibrar la relación en un sentido amplio del concepto de equilibrio.

Los participantes describirán algunos Métodos y Actitudes que ayudan a propiciar el éxito en la "mesa de negociación":

Adoptar la actitud de que la(s) diferencia(s) tendrán alguna solución razonable. Adoptar la actitud de "GANAR-GANAR" vs. la actitud de "YO GANO-TU PIERDES". Estar dispuestos a ceder si es razonable. Estar dispuestos a "tranzar" (hacer acuerdos). Estar dispuestos a aceptar obtener un poco menos de lo que se desea obtener idealmente si es lo mejor que se puede lograr ("tranzar"). No tratar de tomar ventaja desleal sobre el/la compañero(a). No intimidar, amenazar o castigar directa o indirectamente (idealmente debe ser un intercambio honesto y de "BUENA FE"). Estar claros de lo que se desea obtener y de lo que se podría estar dispuesto a dar a cambio. Saber defender razonablemente los propios puntos de vista (naturalmente procurando que sean lógicos y realistas). Evitar agendas escondidas. Tratar de entender a la otra parte (sin descuidarse uno mismo). Cumplir los términos de la negociación. No dejar resentimientos ocultos. Volver a negociar si surgen cambios que así lo requieran.

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin límite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que se junten a su pareja, que presten atención a las transparencias que se presentarán a continuación, y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores presentarán al grupo transparencias con información sobre negociación, actitudes y métodos que la facilitan. Se expondrá ampliamente el tema mencionado estableciendo que todos se han involucrado en alguna diferencia de algún tipo en cierto momento y que la mayor parte de la gente ha desarrollado sus propios métodos. Al compartir y discutir éstos métodos podemos identificar las técnicas de manejo de diferencias con las cuales todos podemos obtener beneficios.

Se contestaran las dudas que puedan surgir.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Cada participante anotará la definición de negociación, así como los métodos o actitudes que ayudan a propiciar el éxito en la "mesa de negociación":

CRITERIO DE ÉXITO:

Cada definición de negociación deberá contemplar por lo menos tres características expuestas en sesión. Asimismo los participantes mencionarán por lo menos dos métodos o actitudes que propician la negociación.

Dinámica 9

Negociaremos

OBJETIVO

Los participantes diferenciarán la negociación de la competición

DURACION

30 minutos

MATERIALES

Cinta adhesiva, ilustración de los dos burros.

DESARROLLO:

Los instructores dividirán al grupo en 4 equipos e indicarán la actividad: En total existen dos figuras de burros partidos a la mitad, cada equipo tendrá un extremo del burro y deberá armarlo juntando la parte frontal del burro de un equipo y la parte trasera que tiene el otro equipo. Esto lo harán caminando únicamente sobre la cinta adhesiva colocadas anteriormente en el piso y con forma de cruz.

Una vez terminada la actividad, los participantes comentarán como se sintieron y que pensaron. Resaltaran la importancia de usar la creatividad y explorar alternativas ante una diferencia (negociar). Por último los instructores enfatizarán las consecuencias de usar un modelo competitivo en lugar de uno de negociación.

Se harán preguntas (a todos los participantes), sobre el modelo de negociación utilizado en la dinámica de los equipos, Para verificar su comprensión.

CRITERIO DE EVALUACION:

Cada equipo expondrá qué equipo fue competitivo y qué equipo negocio y porqué.

CRITERIO DE ÉXITO:

En el razonamiento deberán mencionar por lo menos tres características que describan el modelo competitivo y de negociación

DINAMICA 10

Negociando diferencias

OBJETIVOS:

Los integrantes pondrán en práctica algunos métodos para negociar asertivamente las diferencias con su pareja.

TIEMPO:

Duración: 90 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes (Divididos en parejas)

LUGAR:

Amplio Espacio. Un cuarto lo suficientemente grande como para que las parejas conversen sin perturbarse unas a otras.

MATERIAL:

Plumones y folleto de Manejo de Diferencias

DESARROLLO:

Se pide a los participantes que se integren a su pareja. Se reparte a cada uno una copia del folleto del Manejo de Diferencias (Anexo 3).

El instructor les indica que no está permitido echar una hojeada a lo que sigue, sino que se irá página por página. Se les comunica que tendrán media hora para terminar la actividad y que pueden empezar.

Al terminar el tiempo, el instructor anuncia que han transcurrido los 30 minutos y que intercambien la hoja de respuestas para conocer su forma de percibir y manejar las

diferencias. Para dicha actividad se conceden 3 minutos y se vuelve a reunir el grupo completo. Se alienta a todos los participantes a que engloben y escriban en el rota folio la forma que tiene su pareja para manejar las diferencias. Así, el grupo tendrá al final varias formas y métodos de manejo de diferencias.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Cada pareja discutirá sobre su respuesta a la pregunta 24.-, de tal forma que deben negociar las diferencias descritas por ambos hasta llegar a una solución asertiva. Se les darán 20 min. para la actividad.

CRITERIO DE ÉXITO:

Se considerará negociación asertiva a la interacción basada en alguna de las técnicas para el manejo de desacuerdos expuestas en la dinámica anterior (dinámica 8) y a los criterios de asertividad también ya expuestos (y que se presentan a continuación):

Negociación Asertiva:

- a) Responder e intercambiar puntos de vista de manera amable y empática
- b) Escuchar con atención y respeto al otro
- c) Permanecer ecuánime
- d) No interrumpir
- e) Sugerir en lugar de criticar o juzgar la postura del compañero (a)

Llegar a un acuerdo donde cada quien negocie un 50% con respecto a la decisión del contrario, para que la solución agrade y favorezca a ambos.

CAPÍTULO 2

ALGUNAS TEORIAS PSICOLÓGICAS EN LA RELACION DE PAREJA

En las últimas dos décadas son varias las teorías que han aportado nuevas vías de estudio y tratamiento en el área de pareja, algunas de estas son: la Psicología Existencial Humanista, el Psicoanálisis y la Teoría Cognitivo-Conductual (Bueno, 1985; citado en Pineda, (1998)).

El desarrollo de Teorías Psicológicas ha permitido el surgimiento de nuevas técnicas y estrategias de cambio enfocadas a las diferencias de pareja, negociaciones y soluciones: la Teoría cognitivo-conductual y también la Teoría Conductual.

En los años treinta, con la creación de centros que brindaban servicios de consulta conyugal a través de varios profesionales como psicólogos, psiquiatras, asistentes sociales, sexólogos, etc. es cuando comenzaron a tratarse clínicamente las diferencias en la relación de la pareja. En este período también, el psicoanálisis empezó a revolucionar la psiquiatría y llegó a ser aceptado como método de tratamiento.

Es así como a lo largo de la historia, el papel del hombre y la mujer dentro de la relación de pareja se han concebido a partir de los roles asignados a cada uno, trayendo grandes diferencias a las que se ha pretendido dar solución, desde la década de los años treinta. Esto a su vez, dio lugar a que en la década de los 40's iniciara el interés por estudiar los aspectos comunes en los cónyuges, para así explicar estructuras similares que darían cuenta de los conflictos en la relación.

De esta forma, durante las décadas de los cincuenta y sesenta surgen dos escuelas generales: la primera influida por un pensamiento psicoanalítico tradicional, y la segunda influida por la teoría de la Comunicación, la cual concibe a la familia como un sistema unitario; sin embargo, es hasta mediados de los setenta que esta orientación intenta describir de manera más amplia, los modelos de la Terapia Familiar. Además, en esta

misma época, surgió la Teoría del Aprendizaje, de la que se han derivado las técnicas de Modificación de la conducta para intervenir y cambiar los modelos recíprocos de refuerzos mediante el entrenamiento de uno de los cónyuges, como lo son: el administrador de contingencias, el estudio de los tipos y frecuencias de refuerzos (que se producen en el grupo familiar) y el control de conductas deseadas o indeseadas.

Al igual que éstas, otras Teorías Psicológicas basadas en la relación de pareja, han aparecido a lo largo de los años, pero quizá no han tenido mucha difusión. Es por esto, que presentamos algunas de ellas, ya que el hecho de que no cuenten con gran reconocimiento como muchas otras, no quiere decir que estén exentas de importancia, influencia o aportación a todas las demás.

La teoría del intercambio de Murstein y Edward (citado en Simons, 1989) señala que el desarrollo de la atracción y la interacción depende del intercambio, de valores que cada uno posee: esto es, que el valor y el rol influyen en la elección, en el cortejo, en el noviazgo, como en el compromiso con la pareja, en cuanto a que el sujeto tiende a llevar la relación con quien se perciba que tenga la capacidad de dar recompensas aproximadamente iguales a lo que considera merecido. El grado de igualdad percibido en el compañero (a), está en función de la aceptación de uno mismo.

La teoría de la formación diádica de Lewin (Citado en López, 2001) toma en consideración la percepción de las igualdades en antecedentes sociales y culturales, valores, intereses, personalidad. Está en relación a la facilidad de comunicación, de las evaluaciones positivas del otro y hacia el otro. El logro de la unificación diádica, que se da por la implicación progresiva del funcionamiento como diada, el establecimiento del límite, el compromiso mutuo y la identidad como pareja.

La teoría de las necesidades complementarias de Winch (citado en Simons, 1989) señala que cada individuo busca en su grupo de amigos aquella persona que proponga satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. La máxima gratificación se da cuando las necesidades específicas del hombre y de la mujer son complementarios más que similares, esto no necesariamente se registra en el consciente, casi siempre existe una negativa para no reconocer dicho acuerdo. Las necesidades se atraen, primero, por

características de antecedentes sociales (clase social, educación, etc.); segundo, por el consenso de valores familiares y, tercero, por la unificación de roles y de necesidades específicas; en las que se encuentran: protección- dependencia, dominación-sumisión, realización-asociación, es decir, uno otorga posición y el otro lo apoya nulificándose; aproximación-autonomía, reconocimiento-aspiración de estatus; etc. Los roles también pueden ser muchos: amo-sirvienta; príncipe azul-mujer desvalorizada. Estas parejas harán matrimonios inmaduros, puesto que no existe una unión amorosa completa; ya que por ejemplo, ambos tienden hacer del otro un padre, buscando amor y protección de la figura paterna; buscando solamente satisfacer sus necesidades infantiles.

2.1 Teoría psicoanalista

En este punto, abordaremos cómo ha sido tratado el tema de la pareja por algunos autores que han trabajado dentro de esta escuela, no olvidando que existen muchas otras corrientes psicoanalíticas, y el hecho de que no se mencionen todas, no quiere decir que pretendamos descartarlas, simplemente, esta es una revisión general para dar a conocer algunos de los múltiples trabajos realizados sobre la pareja desde esta perspectiva.

Dentro del psicoanálisis existe un concepto básico, ya sea para el tema de pareja o cualquier otro, este es la "Transferencia". Lo que el Psicoanálisis conoce como transferencia es lo que cotidianamente puede hacernos sentir cierta persona o, independientemente de ella, sentimos ante su presencia y actuaciones, esto es, tener por alguien sentimientos que no le corresponden y que en realidad pertenecieron o pertenecen a alguien en el pasado. Aterrizándolo en las relaciones de pareja, esto muestra que en cada relación que el ser humano tiene, está reeditando una relación primaria con sus objetos más arcaicos, por lo tanto, es una distorsión que en múltiples ocasiones no coincide con la realidad que se está viviendo, ni con las características reales del objeto con el cual se ha establecido una relación. Los objetos que fueron originales del desarrollo humano: los padres, hermanos, posteriormente educadores o padres sustitutos que en un momento dado dieron amor, comodidad, castigo, rivalidad, envidia, etc., serán fantasmas que estarán siempre en las relaciones con cualquier nueva persona u ocupación, matizando fuertemente la conducta del ser humano a pesar del juicio de realidad que existe.

Para el Psicoanálisis el proceso vital es el resultado de una serie de transferencias mediante las cuales el individuo repite todo aquello aprendido tempranamente, proyectando en lo que le rodea lo que introyectó en los primeros años de vida y que le dan una especie de prisma a través del cual contempla e interpreta, a veces en forma distorsionada, las relaciones externas, sobre todo cuando las funciones yoicas están muy disminuidas porque las necesidades básicas no fueron suficientemente satisfechas en su tiempo oportuno.

De acuerdo a esto, Freud señala que existen cinco tipos de identificación:

1.- Identificación por incorporación: en donde el niño, trata de incorporar a la realidad todo lo que le gusta, y descarta lo que le disgusta.

2.- Identificación narcisista: consiste en caracterizar aquellas características en otras personas que están identificadas en uno mismo.

3.- Identificación por pérdida de objeto: tiene lugar cuando una persona ha perdido o no puede poseer un objeto catectizado, quedando la caracterización sin objeto.

4.- Identificación con metas y logros: surge como resultado de la frustración y la ansiedad.

5.- Identificación con el agresor: es la identificación con las prohibiciones de las figuras autoritarias (Sandoval, 1985; citado en Barrios, 1991).

De acuerdo a lo mencionado con la perspectiva psicoanalítica estos aspectos influirán en la selección de pareja y en las vicisitudes de la misma; es decir, factores intrapsíquicos inconscientes y conscientes influirán no sólo en la elección o selección, sino en la vida en pareja futura (o matrimonio), y afectarán las cualidades de dichas relaciones, los conflictos, sus soluciones y la naturaleza de las relaciones con el cónyuge y con los hijos.

Hablando de las relaciones con el cónyuge, Freud señala que la elección de éste, es una de las decisiones más difíciles de la vida. Él formuló una terapia individual fundamentada en la elección de objeto, basándose analíticamente (dependencia) o narcisísticamente (autoestima). La persona realiza la elección orientándose principalmente hacia la protección y alimentación enfocada a la gratificación de dependencia necesaria. La elección narcisista

es realizada por una persona la cual se ve a sí misma como objeto a alguien conocido. La persona elegida representa el ideal de uno mismo, algún ideal proyectado; o intenta recapturar su pasado, lo que quisiera ser o bien una persona que fue parte de uno mismo.

Parte del proceso de selección se realiza basándose en señales del inconsciente, la elección del compañero puede hacerse cumpliendo anhelos frustrados y concediéndose nuevas oportunidades para la autorrealización. De esta forma, el matrimonio puede hacerse depositario de conflictos pasados. La meta de una relación, desde este enfoque, es la fusión del ideal de uno mismo hacia el ideal del otro.

Ahora bien, el conflicto puede aparecer cuando las expectativas inconscientes de la pareja son simplemente irrealizables, o bien, cuando las necesidades de uno o de ambos o la demanda de los roles cambia. Un matrimonio afortunado, una capacidad de dirigir conflictos, una flexibilidad de cada compañero para cambiar su rol en respuesta a las necesidades del momento del otro, están encaminadas a una segura sensación de la adecuada identificación de la fuerza del Yo.

Las diferencias en creencias, intereses, deseos, valores o expectativas desde la competición en compañeros o diferencias en etapas de su vida u organización intrapsíquica pueden dar origen a los problemas de la pareja. Sin embargo, "las diferencias no necesariamente son destructivas, diferencias productivas pueden ser caracterizados por mutuas reconociones de diferentes intereses, abriendo una comunicación y la presencia de verdades", y si esto ocurre, ambos compañeros pueden ser caracterizados por tendencias a contar con estrategias de poder, tácticas de amenaza, coacción y decepción.

Con respecto a esto, la psicología del Yo plantea que para que un matrimonio sea afortunado, cada miembro debe estar libre de neurosis. Este estado requiere que cada compañero se sienta confortable.

Tomando en cuenta los conceptos que se han manejado en el Psicoanálisis (Psicología del Yo), podemos resumir algunas de las ventajas que ofrece esta teoría:

- 1.- El paradigma psicoanalítico de elección marital ofrece una amplia perspectiva con la cual se entiende la influencia interactiva del desarrollo psicológico individual sobre las

visciscitude de la relación íntima. Esto ofrece una base conceptual para apreciar la naturaleza continua del matrimonio para superar la experiencia interpersonal y paradójicamente la adaptación del conflicto marital.

2.- La perspectiva psicoanalítica ofrece un modelo que substancialmente brinda un puente entre la brecha de la experiencia interior privada y la conducta pública.

3.- El uso de la transferencia ofrece una oportunidad para aprender a desarrollar afecto interpersonal y corregir las percepciones y distorsiones de la experiencia interpersonal. (McCrary, 1978; citado en Barrios, 1991).

2.2 Teoría humanista

La teoría humanista también expone su postura teórica planteando que la conducta amorosa es: un sentimiento y una conducta hacia una entidad, por lo común una persona, es una pasión intensa. Satisface el deseo intenso en favor del bienestar de esa persona; la existencia de la persona amada se valora tanto como la del propio amante.

El ser amado muestra sentimientos y acciones similares hacia el amante. Expone diferentes tipos de amor, pero sin embargo, el amor romántico dice, es un amor condicional, pues está dirigido a alguien, es recíproco, se da y se toma entre dos adultos psicológicamente maduros; es algo que se gana y se aprende; por eso la relación debe alimentarse constantemente. Para esta teoría, tomada de Jiménez (1994), la elección amorosa o de la pareja se basa principalmente en el atractivo físico, pero conforme los años pasan siempre se elige a alguien inferior al ideal, y por lo general se elige a quien se encuentra más o menos en el mismo nivel de atractivo físico, que tenga antecedentes e intereses similares y, por su puesto, que se sienta atraído por el otro, con lo que se cierra un círculo recíproco de atracción.

Para amar a alguien no hace falta guiarse por una u otra teoría, si lo que se desea ante todo es amar; pero, cuando las elecciones se hacen a partir de una gran variedad de posibilidades la búsqueda puede ser compleja. Volviendo a la teoría humanista, la elección puede ser racional; esto es, la persona puede ser motivada para amar sólo si se le ha

asegurado que es amada, que recibe la misma emoción a cambio, como si existiera el miedo de arriesgarse al rechazo del amado.

El proceso de enamorarse es por sí mismo un fenómeno irracional, que tal vez tenga sus antecedentes en la privación sexual y en la soledad. Quien, dice el humanismo, decida hacer una buena elección, deberá plantearse con honestidad si es capaz de ayudar a ser feliz y desarrollarse con ya la otra persona. Es claro que cuanto más realistas sean las respuestas, más probabilidades habrá de que se haga una elección racional. Para elegir a alguien se debe determinar las necesidades y valores de la persona elegida y las características más reales de esta persona. Si las elecciones se basan en este criterio amplio, dice Jiménez, (1994) habrá más posibilidades de que sean acertadas; pero también las elecciones en ocasiones se hacen a partir de la familia y los amigos pues ellos se encargan de elaborar juicios sobre la elección que haga la persona.

2.3 Teoría Cognitivo – conductual

Al igual que las anteriores, la teoría cognitivo–conductual no está exenta de influencias de otras teorías; como su nombre lo indica, su mayor influencia la obtiene por parte de la teoría conductista, y su finalidad consiste en complementar dicha teoría, ya que integra el aspecto cognitivo (pensamiento) y la conducta observable del ser humano. En este enfoque se consideran los eventos internos como pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones.

De acuerdo a Mahoney (citado en Costa, 1995), la perspectiva cognitivo–conductual presenta amplias posibilidades clínicas, ya que los procesos cognitivos son factores permanentes que influyen en el comportamiento del sujeto. Por esto, los psicólogos cognitivo–conductuales se preocupan por determinar cómo y en qué condiciones los eventos cognitivos afectan la conducta.

Existen diversos aspectos cognitivos que han sido estudiados por modificadores de conducta cognitiva, entre los que se encuentran:

- a) procesamiento de información; que incluye aspectos como adquisición, atención, percepción, lenguaje y memoria.

- b) Creencias y sistemas de creencias; es decir, las actitudes y expectativas de sí mismo y de otros.
- c) Auto-reporte; que son los monólogos privados que influyen en la conducta y en los sentimientos.
- d) Solución de problemas y habilidades de afrontamiento: que se refiere al procesamiento conceptual simbólico, que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas.

Como vemos, este enfoque se basa principalmente en: un entorno o contexto determinado, un sistema de creencias, el comportamiento o conducta del individuo, y la posibilidad de adquirir habilidades para hacer más funcionales dichas percepciones y dicho comportamiento.

Cabe señalar, que específicamente en el área de pareja, el entorno o el contexto proporcionado por la relación misma, no es el único determinante en el comportamiento interpersonal. Como bien señala Mahoney (citado en Costa, 1995) “el individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido”. De esta forma, el modelo cognitivo–conductual explica que la conducta no es una simple relación lineal, sino que existen procesos mediacionales (procesos perceptivos y atencionales, expectativas, valoración en función de la experiencia previa, etc.) que matizan e incluso distorsionan el entorno y la propia relación; es decir, es posible observar que las conductas del individuo mantienen regularidad con la interacción de su entorno o medio ambiente.

Por tanto, el ser humano, en esta interacción con su medio ambiente, puede hacer cambios o ajustes en su comportamiento, gracias a la flexibilidad de su propia naturaleza humana, que en su sinnúmero de circunstancias históricas ha demostrado su adaptación. Es por ello que, en la relación de pareja, el propio deseo de superarse y con ello cambiar, los motiva a lograr su desarrollo y adaptarse a los nuevos cambios.

El objetivo central de cualquier pareja, es lograr que ambos participen activamente en la resolución de sus diferencias y adquieran una misma concepción (concepción operativa) de lo que es el amor y de sus intercambios afectivos. Y es precisamente en la búsqueda del

cumplimiento de dicho objetivo, donde se presentan las discusiones, problemas, enfrentamientos, etc., ya que lo que es agradable para uno, puede no serlo para el otro y viceversa. Por tanto, debemos tener muy claro que la satisfacción de ambos miembros de una pareja está en relación con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro.

Al respecto, Bragado, (1992) menciona: “En el matrimonio, o en cualquier otra relación estrecha, el amor es el proceso de crecer tomados de la mano, pero separadamente, porque es imposible esperar que dos individuos, incluso en el amor, crezcan al mismo ritmo y en la misma dirección”

Esto significa que no siempre se entenderá o apreciará por completo el crecimiento del otro y la conducta resultante, sin embargo el entrenamiento en diversas habilidades puede ayudarnos a entender la manera en que nuestra pareja se comporta, aunque no estemos de acuerdo.

Es importante señalar al respecto, que el principal desencadenante de un conflicto, no es el hecho de no estar de acuerdo con nuestra pareja, sino el hecho de no comprender distintas formas de pensar y por tanto de actuar. El conflicto es considerado como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los componentes de la pareja y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva no funcional, a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduce voluntariamente en su comportamiento.

En resumen, la intervención cognitivo – conductual, tiene como objetivo central el lograr que la pareja se involucre activamente en la resolución de sus diferencias y adquiera una concepción operativa de su relación. Además, brinda una alternativa de intervención para la solución de problemas de comunicación en la pareja, que permite a la misma, plantear sus propios objetivos, aprender nuevas conductas, conocer los principios de su propio aprendizaje y la aplicación de estos, encaminados a solucionar su problemática. En cualquier caso, es importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del «amor» y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del

deterioro de una pareja. En este enfoque se encuentra el aprendizaje de habilidades asertivas, sus definiciones y componentes, así como la solución de diferencias y negociación, que se explican en el siguiente capítulo.

CAPITULO 3

COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Comunicarse es un acto de cada instante. Empieza como un acto intrapersonal, es decir, la manera de cómo uno mismo consulta sus sentimientos e ideas. Luego eso adquiere una dimensión mayor cuando se hace con los otros, ahí la comunicación es interpersonal. Toda conducta que se da en un contexto interpersonal puede considerarse comunicación, incluidos los silencios, las risas, el llanto, el aspecto físico, las quejas, las miradas y frases evasivas, el ofrecimiento de objetos, el contacto físico, etc. pero sin duda, la comunicación de pareja es una dimensión especial, porque ahí interactúan sentimientos y emociones singulares. Siempre dentro de un contexto interpersonal, comunicación es comportamiento, en el sentido de que la mayor parte de las conductas, incluso algunas muy sutiles, son más comunicativas de lo que a primera vista puede pensarse (Bavelas, 1990; Bavelas, Black, Chovil y Mullet, 1990; Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967, cit. en Cáceres y Escudero, 1994).

Por tal motivo, ésta es la columna vertebral de toda relación, es causa y consecuencia en la historia de un noviazgo. Partiendo de esta base, podemos percatarnos que si en esta etapa logramos darnos a entender y comprender lo simple y lo profundo de lo eventual y cotidiano. Dicho de otro modo, podemos hablar para que nos escuchen, y escuchar para que nos hablen. No es nada fácil, la comunicación se ve obstaculizada por muchas interferencias como: malentendidos, interpretaciones equivocadas, y casos como el que "alguien no quiso decir lo que el otro entendió"... En este ámbito, el noviazgo puede servir para saber si es posible desarrollar habilidades comunicativas que le permitan a la pareja enfrentar posteriormente diferencias mayores como resultado de vivir juntos. Al respecto, la teoría cognitivo-conductual es una valiosa herramienta para el aprendizaje y adquisición de dichas habilidades.

3.1 Teoría Cognitivo-conductual en la comunicación de pareja

Una de las áreas en las que muchas parejas fracasan es en la falta de habilidades de comunicación y resolución de problemas. La comunicación que se establece en una relación diádica, puede ser inadecuada por deficiencias en algún elemento como el emisor, el receptor o el mensaje.

“La falta de una buena comunicación es causa de que muchas de nuestras actitudes sean mal interpretadas. Tanto en el hogar, como en nuestros tratos sociales, en el trabajo o en cualquier otra actividad, son frecuentes los conflictos producidos por incidentes a veces triviales, pero que se vuelven graves por culpa de una comunicación defectuosa” (Alcántara, 2000) Para lograr una buena comunicación se deben considerar los siguientes aspectos:

El aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal. Al abandonar un lenguaje inespecífico se logra avanzar en el área de comunicación. El lenguaje debe ser operativo, ya que el establecer un código intercambiable y descifrable es eficaz para conseguir una comunicación mutuamente satisfactoria.

Desarrollar habilidades de resolución de problemas y negociación. Este apartado es definido por Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998), como una interacción estructurada entre dos persona, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. Se sugiere que este tipo de habilidades giren en torno a:

- a) Comenzar con algo positivo.
- b) Ser específico.
- c) Expresar sus sentimientos.
- d) Admitir su papel en el problema.
- e) Ser breve al definir un problema.
- f) Discutir únicamente un problema a la vez.

- g) Paráfrasis. Explicación o interpretación amplificativa de un texto.
- h) No hacer inferencias.
- i) Ser neutral, no negativo.
- j) Centrarse en las soluciones.
- k) El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso.
- l) Alcance del acuerdo.

El intercambio que la pareja tiene durante esta parte de la intervención es de suma importancia, ya que posibilita en gran medida el enfocar la problemática y buscar alternativas de solución, siendo lo ideal la participación de ambos miembros de la pareja, y como menciona Hernández, (1985), la solución de un problema de pareja requiere la participación decidida y responsable de ambos. A veces no se encuentra disposición real en el otra para mejorar y esto ocasiona una especie de desequilibrio entre el que da y el que recibe. Si este desequilibrio es continuo nos encontramos con la desagradable sorpresa de la fuerza del sentimiento, el conflicto no se resuelve.

En la relación interpersonal, la conducta de cada uno de los miembros de la misma tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o aversivas. Se establece un proceso de influencia y control mutuo, recíproco y circular de conductas y consecuencias (Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998). La ciencia del comportamiento mantiene que el desacuerdo en la pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes. Otro componente importante de la hipótesis comportamental es que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas. Al respecto Weiss (1978) citado en Costa, M. & Serrat, (1998) menciona “Estas parejas 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”.

La aproximación de la terapia del comportamiento, sobre la problemática de la pareja, es altamente estructurada y explícitamente didáctica. Enfatiza los principios del aprendizaje y se orienta no sólo hacia el cambio de conducta, sino también, hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como el reforzamiento positivo, el moldeamiento, etcétera.

3.2 Concepto de comunicación

Cuando se menciona el término **comunicación en el contexto de las relaciones íntimas** se tiende, con frecuencia, a evocar una idealización: nos comunicamos sólo cuando hablamos razonable y educadamente sobre los problemas y, por ello, lo mejor es comunicarse mucho, pero esta manera de verlo es muy restringida y estereotipada, ya que él comunicarnos no es solo hablar mucho. Se ha mencionado que la comunicación, es el análisis de la claridad con que son enviados y recibidos los mensajes en la pareja y, lo que es quizá más importante, la sincronía entre la intención que deseamos que tenga un mensaje y el impacto que éste produce en el otro miembro de la pareja. Es importante hacer énfasis en ésta sincronía entre la intención y el impacto del mensaje, ya que generalmente con nuestras palabras decimos una cosa, que nada o poco tiene que ver con nuestros gestos y actitudes, cabe señalar que en nuestra cultura, tendemos a interpretar de inmediato un gesto o cualquier mueca, antes de escuchar lo que se nos dice. Esto es muy interesante, ya que el mayor número de discusiones en la pareja son iniciadas no por lo que se dijo, sino lo que se omitió o se dio a entender con la pura expresión facial y corporal. Muchas veces se puede hablar una y otra vez sobre un mismo tema, que la pareja considere problema, pero esto no quiere decir que se este llegando a una solución o que realmente se esta diciendo todo lo que debe decirse para contar con todos los elementos

Asimismo el intercambio de información, es la pauta que se establece en la transmisión recíproca de hechos.

Por su parte Rage (1996) comenta que el atractivo sexual y el deseo de comunicación sincera son inseparables en el verdadero enamoramiento. Estas personas tienen tanta necesidad de comunicación como cualquier adulto normal, pero son incapaces de salir del

monólogo del niño para entablar el diálogo del amor. Esto es, lo que distingue al amor verdadero es la capacidad de los cónyuges de establecer entre ellos el verdadero intercambio humano (diálogo y no sólo dos monólogos). Esta capacidad consiste en dar la misma importancia a los deseos, gustos, modos de ser del cónyuge, que a los propios.

Todos los enamorados quisieran la comunicación total y cada vez más profunda; pero no todos los enamorados han superado suficientemente la inmadurez de la infancia o adolescencia para ser capaces de soportar los sacrificios y responsabilidades que impone una muy buena comunicación. Lo que hace adulto al amor no es la comunicación total, sin la actitud adulta de los cónyuges.

La importancia que tiene la sexualidad en el amor conyugal no proviene únicamente del instinto de asegurar perpetuación de la especie, sino también el instinto de la comunicación humana. Rage (1996)

La comunicación no debemos entenderla como un concepto vago que dificulte su comprensión. En la acepción que damos aquí al término, debemos entender más bien un conjunto específico de intercambios de conductas verbales y no verbales. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios... Hablan, tocan, sonrían, gesticulan, gritan, lloran... Cada uno de ellos actúa a la vez como un emisor y receptor de mensajes (Costa, M. & Serrat, 1998).

Para que el 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 (Costa, M. & Serrat, 1998).

La existencia de ciertas carencias o inhabilidades tanto en la **recepción** como en la **emisión** puede cortocircuitar este proceso, dar lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitar el conflicto en una pareja. Las carencias o inhabilidades más frecuentes podemos detectarlos en tres niveles (Costa, M. & Serrat, 1998):

En el **receptor**. Es muy frecuente que algunas parejas no cuenten con la habilidad para escuchar o atender los mensajes del otro. Este tipo de recepción facilita también un procesamiento cognitivo y un reenvío de mensajes no sintonizados con los del otro. Otro fenómeno muy corriente es la dificultad que tienen muchas parejas para reconocer y, por tanto, «recibir» conductas positivas en su cónyuge. Las conductas y mensajes positivos no se reconocen, cuando se equiparan a obligaciones que el otro tiene para con nosotros por el hecho de ser nuestra pareja, sin valorar su auténtico carácter de gratuidad (Costa, M. & Serrat, 1998).

En el **emisor**. Una carencia en la recepción facilita una emisión inadecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal. Sin embargo, puede que también este tipo de habilidades específicas no se hayan aprendido. La comunicación puede resentirse por una inhibición de la emisión o porque ésta resulte inadecuada para sus objetivos. En parejas con relaciones deterioradas es relativamente frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. En otras ocasiones, uno de los miembros se calla sistemáticamente y ejecuta las exigencias y peticiones del otro con tal de que no ocurra un conflicto. Estos y otros procedimientos de comunicación, convierten a la pareja en constante fuente de renunciadas personales, adquiriendo connotaciones aversivas para el otro y para la relación en sí. 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, que hace que el otro perciba algo muy diferente. O puede querer expresar un sentimiento negativo del tipo «me siento triste», y lo que hace en realidad es comunicar acusaciones (Costa, M. & Serrat, 1998).

En el **mensaje**. 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. Expresiones del tipo «me gustaría que fueras más considerado conmigo» hacen difícil precisar cuáles son los problemas concretos e impide a las parejas coincidir con precisión respecto a las conductas que están discutiendo. Cuando uno de los miembros de la pareja dice «me gustaría que fueras menos egoísta», lo

que posiblemente quiera decir es «me gustaría que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana». Pero mientras que esta segunda formulación es operativa y comunicable, la primera presenta un gran contenido subjetivo, de difícil concreción y motivo de frecuentes discusiones sin llegar a «comprender» lo que uno, desea del otro (Costa, M. & Serrat, 1998).

Eeckhout (1985) menciona que en la medida en que ambos son conscientes de la evolución que experimentan y de los medios más favorables a su maduración interior, ambos tratan de hablar de la experiencia por la que están pasando y su diálogo es insustituible para la aceleración de la formación de la pareja, para concebir el mutuo conocimiento y les hace ya vivir ese hábito de comunicación verbal que será primordial en el matrimonio.

La forma del diálogo durante el noviazgo es muy específica y no se la puede comparar ni a la vida conyugal propiamente dicha, ni al tipo de relación de las aventuras amorosas efímeras.

3.2.1 Algunas formas de comunicación en las diferencias.

En general, las dificultades provienen de la inhabilidad de uno o ambos miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos, necesarios para la resolución de diferencias. Estos componentes son:

1. Especificación o selección de los componentes del problema.
2. Especificación de los cambios concretos que se desean.
3. Formulación de posibles soluciones.
4. Ser capaces de llegar a un acuerdo (Costa, M. & Serrat, 1998).

En las diferencias se establecen formas de conductas que se hacen crónicas y agravan los problemas, algunos de ellos son:

3.2.2 Reciprocidad negativa.

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia. Es la justicia del ojo por ojo.

3.2.3 Se discute acerca de la propia relación.

Uno de los métodos que se utilizan para resolver los problemas de comunicación es el empleo de la metacomunicación, es decir, reflexionar sobre la forma en que se está dando la comunicación. Por ejemplo, se dice “no me estás escuchando” para intentar que haya una escucha, pero el mensaje verbal va acompañado, en general, por un componente no verbal agresivo, y el que responde lo hace al componente agresivo, lo que lleva a más discusiones, metiéndose en un círculo vicioso. En los matrimonios sin problemas contestan a la metacomunicación y no al componente emocional.

3.2.4 Uno ataca y el otro evita o calla.

Este patrón se da cuando un miembro de la pareja da respuestas hostiles mientras que el otro se retira o no contesta, ante lo que el primero incrementa su hostilidad porque no se solucionan las diferencias.

3.2.5 Los cuatro jinetes del Apocalipsis

La Crítica, que lleva al Desprecio que ocasiona una Actitud Defensiva Constante son tres de los cuatro jinetes del Apocalipsis de la pareja. El cuarto es la habilidad para no escuchar al otro, o se le deja hablar sin hacerle caso o se habla tanto que se convierte en un bombardeo de peticiones y quejas, sin interés por escuchar al otro.

Todos estos patrones de conductas pretenden la mayoría de las veces resolver las diferencias, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación. No siempre las diferencias llevan a la ruptura; se ha reportado un tipo de diferencia en el que un miembro de la pareja se enfada e inicia la discusión con ánimo de resolver el problema. Cuando esta

dinámica tiene éxito, la relación puede salir fortalecida, en estos casos la diferencia vivida por los hijos no es negativo para ellos, incluso puede ser una ocasión para aprender a ser asertivos. Por esto consideramos sumamente importante la diferencia en la relación de pareja, ya que las estadísticas dicen que los casados viven más y con mayor calidad de vida,... si no hay diferencias. Las diferencias: provocan desordenes psicológicos (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia,..) y físicos (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico...). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales.

Las diferencias en la pareja generan también problemas en los hijos (problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro)

Una de las principales reglas que debemos tener siempre presente para mantener una relación relativamente satisfactoria y saludable. La regla dice:

"En toda relación humana existe el potencial de conflicto, y en las relaciones más cercanas o íntimas esto parece aumentar por la proximidad y frecuencia de las interacciones. En otras palabras, no hay relaciones humanas libres del potencial de conflictos, ni siquiera en las relaciones de amor por decirlo de esa manera".

3.3 Comunicación Asertiva

Se caracteriza por un estilo de relación y/o comunicación que se denomina **Asertivo**, el cual representa un balance entre los estilos de comunicación por lo general inefectivos; tales como el tipo pasivo, agresivo y pasivo - agresivo.

La comunicación asertiva conlleva algunos ingredientes de relación efectivos tales como: expresión (positiva y/o negativa) directa, honesta y clara de los sentimientos, pensamientos, necesidades y opiniones, sin herir, humillar o faltar el respeto de manera intencional a la pareja. Es diferente de la llamada "franqueza agresiva".

Es importante:

Lo que se dice (verbal y no-verbalmente), Cómo se dice, Donde se dice,

Otros elementos de la comunicación efectiva son:

Escuchar, Dejar hablar, No-prejuizar, Flexibilidad, Razonabilidad, Disposición de llegar a acuerdos.

Dos destrezas de comunicación efectiva adicionales de mucha importancia se desprenden:

El manejo y expresión apropiada del coraje y la frustración.

El manejo y expresión apropiada de las críticas.

Estas destrezas pueden ayudar a impedir que dichas emociones y la conducta crítica escalen y lleven a la pareja a una relación auto-destructiva, donde se hagan daño mutuo consciente o inconscientemente, directa o indirectamente. Lamentablemente esto es muy común en las parejas, ya que la mayoría se estancan en diferencias interminables que a menudo degeneran en francas luchas de poder, porque no conciben la solución de los dilemas como un proceso que eventualmente puede ser resuelto a través de la negociación de los asuntos en cuestión.

3.4 Negociación

La negociación es un sistema de intercambio por medio del cual cada persona puede esperar obtener lo que desea de su pareja en la relación para solucionar la(s) diferencia(s). **ES UN PROCESO DE DAR Y TOMAR**, es decir que es un método de intercambio de los "haber" personales e interpersonales de cada miembro de la pareja para lograr la satisfacción de sus necesidades y equilibrar la relación en un sentido amplio del concepto de equilibrio.

3.4.1 Métodos de Negociación de Diferencias

Algunos métodos y actitudes que ayudan a propiciar el éxito en la "mesa de negociación" son:

Adoptar la actitud de que la(s) diferencia(s) tendrán alguna solución razonable.

Adoptar la actitud de "GANAR-GANAR" vs. la actitud de "YO GANO-TU PIERDES".

Estar dispuestos a ceder si es razonable.

Estar dispuestos a "tranzar" (hacer acuerdos).

Estar dispuestos a aceptar obtener un poco menos de lo que se desea obtener idealmente si es lo mejor que se puede lograr ("tranzar").

No tratar de tomar ventaja desleal sobre el/la compañero(a).

No intimidar, amenazar o castigar directa o indirectamente (idealmente debe ser un intercambio honesto y de "BUENA FE").

Estar claros de lo que se desea obtener y de lo que se podría estar dispuesto a dar a cambio. Saber defender razonablemente los propios puntos de vista (naturalmente procurando que sean lógicos y realistas).

Evitar agendas escondidas.

Tratar de entender a la otra parte (sin descuidarse uno mismo).

Cumplir los términos de la negociación.

No dejar resentimientos ocultos.

Volver a negociar si surgen cambios que así lo requieran.

Otro componente importante de la hipótesis comportamental es que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas (Weiss (1978) citado en Costa, M. & Serrat, 1998). Estas parejas 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 (Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998). Al parecer suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo (Jacobson y Margolin (1979) citado en Costa, M. & Serrat, 1998), es decir, intentan influir

en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva del tipo «críticas», «amenazas», «regañizas», «chantajes»..., para obtener el cambio que desean. Lo cual; como es lógico, crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua (Costa, M. & Serrat, 1998).

Estas parejas disfuncionales no aciertan normalmente a aplicar adecuadamente los principios del reforzamiento positivo, moldeamiento... Pretenden cambiar las conductas del otro mediante el control aversivo y no refuerzan positivamente las conductas que éste desea (Costa, M. & Serrat, 1998).

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 una inhabilidad global para comunicarse. La comunicación es un componente esencial no sólo en la negociación para el cambio de conducta, sino también para la salud general de la pareja (Costa, M. & Serrat, 1998).

3.5 Solución y manejo racional de diferencias.

El concepto de trabajo conjunto para comunicar, negociar y solucionar diferencias es nuevo para la mayoría de las personas. No sólo requiere de la adopción de un nuevo enfoque de cómo solucionar diferencias, sino también de una serie de habilidades probablemente desconocidas para las parejas actuales. Estas habilidades básicas son las siguientes:

La capacidad para comunicarse con claridad a través de mensajes en donde usted hable por sí mismo (Yo opino, siento, etc.), recurriendo a la escucha atenta y hablando con cuidado, todo lo cual permite alcanzar acuerdos, en vez de comunicarse mediante la crítica y la defensa, generadoras de tantas diferencias.

La capacidad para darse confianza mutuamente, en vez de pelear.

La capacidad para persistir con sutileza, en lugar de darse por vencido o de molestarse.

La obtención de un acuerdo para negociar es el paso más importante del proceso de la Solución *Cooperativa* de diferencias, ya que no se puede encontrar una solución que sea satisfactoria para ambos, si las dos personas no participan en la misma medida. A veces

este es el paso más difícil, ya que es el punto de partida para la negociación y la mayoría de las parejas no están familiarizadas con el proceso de solucionar de manera cooperativa, en lugar de competitiva.

La mayoría de las personas no cree que una pareja pueda llegar a ser experta en enfrentar y resolver diferencias juntos y que ambos se sientan completamente satisfechos. La gente cree que uno debe escoger entre tener cercanía y obtener lo que uno quiere.

La propuesta de la terapia de pareja cognitivo conductual para resolver los conflictos pasa por:

Aumentar el intercambio de conductas positivas.

Entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas.

Cambiar el patrón de reciprocidad negativa introduciendo conductas positivas frente a la negatividad.

Cambios en las Atribuciones, expectativas e ideas irracionales cuando es necesario.

Estos componentes constituyen la terapia de pareja cognitivo conductual clásica, que está clasificada como una terapia con evidencia probada de eficacia.

3.5.1 Métodos de Solución de Diferencias

Ya se han mencionado algunas actitudes y métodos que de primera instancia ayudan al manejo positivo de las diferencias. Otros métodos usualmente útiles son:

Decidirse aceptar en forma adulta y madura que se tiene una diferencia que no se ha negociado o que "algo" no anda bien en la relación, y que es necesario enfrentar ese hecho para buscar las soluciones.

Decidirse a comenzar un diálogo sobre el "asunto".

Aclarar cada miembro de la pareja por separado, previo a sentarse a conversar en pleno con el otro, que es lo que a su juicio le parece que es el/los asunto(s) en los que difieren y no están a gusto.

Escoger el momento y lugar propicios para el diálogo.

Establecer el punto de vista de cada uno sobre la/las diferencia(s).

Llegar a un punto de convergencia sobre cual(es) es (son) la/las diferencias(s).

Evitar los insultos y focalizar No-en-la-persona, sino en la búsqueda de solución del dilema (respetarse).

Cada miembro de la pareja proponer sus alternativas de solución y lo que esperan se debe dar como resultado de las mismas.

Escoger la combinación de alternativas de solución más realista, razonable y práctica (evadiendo la búsqueda perfeccionista de soluciones).

Implementar las alternativas de solución.

Dar un tiempo razonable para que funcionen las soluciones.

Evaluar de tiempo en tiempo los resultados.

Hacer ajustes necesarios a las soluciones conforme se progresa (esperanzadamente en forma positiva).

Respetar y cumplir los acuerdos

Ahora mencionaremos algunas fuentes comunes de diferencias:

El aspecto financiero, la crianza de los hijos, planificación de los hijos, relaciones con los parientes, diferencias de valores, expectativas sobre la relación y filosofías de vida, diferencias religiosas, uso del tiempo libre, las tareas del hogar, el aspecto sexual, relaciones con las amistades.

La carencia de conocimientos y destrezas de comunicación constructiva - efectiva, carencia de conocimientos y habilidades en la solución de diferencias, y carencia de conocimientos y habilidades de negociación (todo esto dando por descontado que la pareja pueda tener problemas emocionales que les estén perturbando y esto a su vez sea una causa mayor de conflictos).

3.5.2 Áreas de conflicto

Las áreas de conflicto afectan a todos los componentes que se han listado de la estructura de la pareja.

El poder

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

La intimidad

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen.

La pasión, el afecto, la sexualidad

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

Comunicación

Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

3.5.3 Desencadenantes de las diferencias

En circunstancias normales las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen las diferencias, estos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos; la jubilación. Enfermedades, problemas económicos, la paternidad/ maternidad, cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja. Todos, positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de diferencias, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas.

Cáceres y escudero (1994) dicen que hay muchos elementos que hacen razonable la idea de tomar los estilos y habilidades de comunicación como una matriz central sobre la que entender el establecimiento, la crisis y el éxito de las relaciones de pareja.

Parece cada vez más claro que no importa tanto en qué medida una pareja es compatible o incompatible, sino en qué medida son capaces de manejar y solventar su incompatibilidad. En las relaciones de pareja muchos de los problemas no provienen de lo que se ha dicho en la pareja, sino de lo que no se ha dicho; y todavía peor, de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo. También gran parte de la magia de las relaciones de pareja, y por las que las parejas son felices se debe a las cosas que **se comunican sin necesidad de decir las.**

Las relaciones de pareja se establecen a través de la comunicación. Esas relaciones se establecen hablando, aunque sólo en una pequeña medida se habla abierta y explícitamente de nuestra relación o de cómo nos estamos relacionando o de cómo quieren que definamos nuestra relación. En ocasiones, lo que hay que hacer para solucionar problemas de relación de pareja es hablar claramente y hacer explícito lo que era solamente implícito.

Suena paradójico que dos personas que por separado son comprensivas, educadas y buenas comunicadoras, se enlacen en una relación tormentosa en la que se sienten

incapaces de resolver problemas pequeños y se ven atrapadas por una espiral de conflicto. Ésta es otra noción esencial derivada del análisis de la comunicación: la pareja (la relación de pareja) es algo diferente a la suma de sus partes; es decir, cada individuo tiene cualidades muy particulares al igual que defectos, y la relación de pareja que establezcan dos individuos, será diferente a la suma de las cualidades de cada miembro, simplemente la relación tendrá sus propias cualidades, así como deficiencias (Cáceres y Escudero, 1994).

La conclusión de muchos estudios acumulados en las últimas tres décadas sobre este tema y sobre la definición de comunicación, hace descartar un modelo universal de pareja perfecta; pero lo que resulta aún más interesante, es que se conocen múltiples patrones y estilos de comunicación que propician el buen funcionamiento de las parejas, y aún así, las parejas siguen teniendo diferencias. El arte y solución de esto, radica en la disposición e interés que demuestren las parejas para el aprendizaje de habilidades que les permitan no solo comunicarse, sino negociar y solucionar diferencias

Dos de estos aspectos comunes y que son útiles para entender el desarrollo y prevención de crisis son:

*Las reglas de la pareja “implícitas” y “explícitas” que definen y redefinen continuamente el transcurso de la relación....y

*La flexibilidad de la pareja. Parejas muy complementarias en las que cada miembro tiene un comportamiento claramente diferente o parejas muy simétricas en las que ambos se caracterizan por el mismo tipo de comportamiento (minimización de las diferencias); la capacidad de flexibilizar e intercambiar pautas diversas de conducta recíproca dentro de este continuo entre la maximización y minimización de las diferencias puede ser una de las claves del éxito ante situaciones de crisis provocadas por dificultades o transiciones de la pareja en períodos de su vida.

Rage (1996) señala que para ir hacia un amor adulto, debe hacerse a través del diálogo total. Es así como se logra un progreso constante en la armonía de la pareja, que en pocas palabras significa “entenderse bien”. Menciona también, “la armonía conyugal es un

acuerdo profundo, resultado de una comunicación de igual a igual, entre dos cónyuges capaces de aceptarse diferentes.

Complementando: “La verdadera armonía no consiste en la uniformidad total de los miembros de la pareja, sino en un acuerdo profundo entre ellos. Lo importante es un diálogo sereno y de igual a igual entre dos personas dispuestas a aceptar que no se parecen en todo, pero que tienen las habilidades para concretar acuerdos e interesarse en el otro”.

CAPITULO 4

CURSO TALLER

Debido al gran número de separaciones dentro de la relación de pareja, consideramos la necesidad de que las personas identifiquen y adquieran las habilidades mínimas tanto para comunicarse adecuadamente, como para establecer una relación de pareja equilibrada, estable y funcional. Pensando en esto, desarrollamos un curso-taller que toma en cuenta 4 áreas básicas (comunicación, negociación, manejo y solución de diferencias) para el establecimiento de dicha relación, ya que la funcionalidad y estabilidad de una familia, se la debemos en gran medida a la funcionalidad y estabilidad de la pareja.

Son muchas las investigaciones que demuestran que las diferencias de pareja: llevarse mal, pelearse, discutir, tener sentimientos negativos hacia el otro, etc. suele deberse a una falta de habilidades para relacionarse y siendo más específicos para comunicarse y negociar diferencias, y no debido a problemas de tipo individual, es decir: “somos así”, “él es neurótico”, etc. imposibles de cambiar. El cómo nos relacionamos es el resultado del aprendizaje que hemos tenido a lo largo de nuestra vida y como tal podemos reestructurarlo, aprendiendo nuevos comportamientos y distintas formas de pensar.

Gracias a esto, en la actualidad han surgido distintas estrategias psicológicas para dar respuesta a dichos problemas, pero en el presente nos basaremos en el enfoque cognitivo-conductual, ya que sostiene como principio: cambiar y mejorar constantemente, además tanto la reestructuración cognitiva como la adquisición de habilidades mínimas para sostener una relación de pareja estable y funcional, son aspectos basados en su totalidad en este tipo de estrategia. Por su parte, no debemos dejar atrás que hoy en día es importante el surgimiento de un cambio con respecto a los aspectos que se deben tomar en cuenta para que una relación tenga bases sólidas que le permitan comprometerse, mantener cierta funcionalidad y remediar-negociar las diferencias que se presenten durante la vida en pareja; de esta forma, estaríamos hablando de una planeación y organización anticipada de una vida en pareja mantenida en el equilibrio y funcionalidad. Para llevar a cabo esto, hemos tomado en cuenta los siguientes puntos: Comunicación, Negociación, Manejo y

solución de diferencias, dentro de sesiones dinámicas que permitan a los participantes, ir convirtiendo estos conceptos en habilidades específicas, e ir las incorporando a su comportamiento diario en la relación de pareja.

Tomando en cuenta lo abundante que resulta el tema de la pareja, consideramos de suma importancia aterrizarlo y delimitarlo con la puesta en marcha de un taller, como un medio óptimo de aprendizaje de repertorios funcionales y habilidades básicas dentro de una relación. Es así, como resolvemos que abordando en un taller los temas antes señalados, podremos aprender sobre las diferencias existentes respecto a las cuestiones de género, toma de decisiones, comunicación, negociación, asertividad, etc., dentro de la pareja, y con ello, proveer a los participantes de las habilidades necesarias para que estas diferencias o dificultades, normales en cualquier relación humana, no interfieran en su bienestar, tanto psicológico como emocional, sino al contrario, consigan el mantenimiento de una relación de pareja estable, funcional y comprometida.

CURSO TALLER

ETAPA I: REQUISITOS

BIENVENIDA, PRESENTACIÓN Y PRETEST.

OBJETIVO:

Los participantes identificarán a los compañeros del taller.

Los participantes enlistarán las reglas de comportamiento dentro de las sesiones del curso taller.

Los participantes contestarán un pretest.

DURACIÓN:

30 minutos.

MATERIALES:

Pizarrón, Plumón para pizarrón, 2 pliegos de papel bond, plumon para papel bond, papel y lápices.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

Ninguna

DESARROLLO:

Los instructores, darán la bienvenida al grupo y describirán el objetivo general del taller de acuerdo a la introducción.

Se les entregará un cuestionario a manera de sondeo y pretest (ver anexo 1) con preguntas abiertas con respecto a los siguientes temas; comunicación en la relación de pareja, comunicación asertiva, negociación y solución y manejo racional de diferencias. Será contestado sin tener conocimiento sobre los temas descritos, contestarán a las preguntas individualmente, evitando copiar para que la información sea confiable. Se darán 10 minutos para contestarlo.

En la presentación los instructores pedirán que cada una de las personas participantes presente a su pareja diciendo su nombre y gustos, por último lo que él mismo espera del taller. Así hasta que todos presenten a su pareja.

Los instructores recrearán una dinámica llamada binas y tetras que sirve para la ruptura de tensión inicial y la integración de grupos. Ésta consiste en que cada pareja se junta a otra y platican durante 10 minutos, transcurrido este tiempo se constituye un nuevo equipo de ocho personas y continúan la platica durante otros 10 minutos. Posteriormente se inicia la presentación general: algún integrante presenta a su grupo o al equipo inicial.

Los instructores sintetizan los aspectos comunes del grupo y se discute el ejercicio.

Una vez concluida la dinámica, los instructores pondrán pliegos de papel bond en el pizarrón y pedirán a los integrantes del grupo que mencionen las cosas que estarán permitidas (se apuntará en el papel del lado izquierdo) y las que no estarán permitidas (se apuntará en el papel del lado derecho) en las sesiones, estableciendo las reglas, tales como horario, puntualidad, respeto, etc.

Se les mencionará que deberán respetar estas reglas, durante las sesiones ya que son las que ellos mismos solicitaron, por tanto respeten lo que se solicita.

ETAPA II: DINAMICAS

DINAMICA 1

Relaciones de Pareja.

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es una relación de pareja.

(definición de relación de pareja)

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin límite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que se reúnan con su pareja, que presten atención a las transparencias que se presentarán a continuación y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores presentarán al grupo unas transparencias con información sobre las relaciones de pareja, se expondrá ampliamente el tema mencionado y se contestarán las dudas que puedan surgir por parte de los participantes.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se formarán dos equipos y cada uno pasará al frente a escribir en las hojas de papel bond la definición de relación de pareja.

CRITERIO DE ÉXITO

Los participantes deberán incluir en su definición al menos tres aspectos o características expuestas en el taller.

DINAMICA 2:

¿Por qué comunicarnos?

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es la comunicación (verbal y no-verbal)

(definición de comunicación)

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin limite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que presten atención a las transparencias que se presentarán a continuación, y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores explicarán al grupo el proceso de la comunicación, su importancia y sus implicaciones apoyados por algunas transparencias con dicha información. Posteriormente los instructores responderán a dudas o planteamientos del grupo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se preguntará de manera aleatoria, la definición de comunicación.

CRITERIO DE ÉXITO

Los participantes deberán incluir en su definición al menos tres aspectos o características expuestas en el curso

DINAMICA 3

Conociendo la asertividad

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es asertividad

(concepto de asertividad)

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin limite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Individualmente

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS.

Se pide a los participantes que presten atención a las transparencias que se presentaran a continuación, y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores explicarán al grupo el proceso de la asertividad, su importancia y sus implicaciones apoyados por algunas transparencias con dicha información. Posteriormente los instructores solucionaran dudas o planteamientos del grupo.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se preguntará de manera aleatoria, la definición de asertividad.

CRITERIO DE ÉXITO:

Los participantes deberán incluir en su definición al menos tres aspectos o características expuestas en el taller.

DINAMICA 4

Asertividad en la pareja

OBJETIVO:

Los participantes diferenciarán la asertividad la pasividad y la agresividad.

TIEMPO

30 minutos

MATERIALES

Tarjetas con “frases en tú” y “frases en yo” (incluidas en Anexo) Papel y lápiz.

DESARROLLO

Los instructores a manera de explicación dirán al grupo que existen unas tarjetas que describen una situación de diferencia y otros tres tipos de tarjetas que contienen: una respuesta asertivas (las que se encontrarán pegadas en la pared) otras que contienen una respuesta agresiva (las cuales estarán pegadas en el pizarrón) para cada situación. Irán pasando uno a uno, todos los integrantes del grupo para leer en voz alta una de las tarjetas pegadas en el pizarrón, y a partir de ellas, buscar la respuesta asertiva a esa situación. El juego termina cuando no hay tarjetas en la pared. Posteriormente se expondrán determinadas frases que limitan en cierta forma la comunicación en la pareja.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Los instructores verificarán que cada respuesta asertiva, pasiva y agresiva coincida con la situación conflictiva.

CRITERIO DE ÉXITO

Cada participante tendrá por lo menos una tarjeta con la situación conflictiva, su respuesta asertiva, su respuesta pasiva y su respuesta agresiva

DINAMICA 5

Asertividad

OBJETIVO:

Los participantes diferenciarán situaciones de asertividad, pasividad, agresividad, comunicación no verbal y verbal

MATERIALES:

Televisión, video casetera, casete editado con escenas de la película “nueve semanas y media”, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin límite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que presten atención a las escenas (seleccionadas y editadas previamente por los instructores) de la película titulada “Nueve semanas y media”.

DESARROLLO

Los instructores pedirán al grupo preste suma atención a los pasajes o escenas de la película donde se presente la comunicación asertiva y la comunicación no verbal; esto se hará de forma individual y las anotarán en hojas blancas.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Al finalizar el video, los participantes entregarán sus anotaciones serán evaluadas por los instructores y se recopilará la información de los participantes para enriquecer el contenido de la dinámica

CRITERIO DE ÉXITO:

Cada participante deberá tener anotadas por lo menos dos situaciones donde se presente la comunicación asertiva, dos situaciones de pasividad y dos de agresividad.

DINAMICA 6

¿Diferencias nosotros?

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que son las diferencias en la relación de pareja: **Son desacuerdos que se perciben como una amenaza en la relación, ya que en ésta existe una sensación de identidades mezcladas. El no estar de acuerdo parece indicar que somos individuos separados, pero simplemente percibimos las cosas de manera diferente ya que tenemos deseos y necesidades diferentes.**

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin limite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS.

Ninguna.

DESARROLLO

Los instructores definirán las diferencias en la relación de pareja y expondrán; la importancia de visualizar diferencias en lugar de conflictos o problemas. Enfatizarán la

forma en que debemos comunicar dichas diferencias: precisamente mediante la asertividad. De esta forma, ahondarán y repasarán el tema de comunicación y asertividad en la pareja.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se dividirá al grupo en dos equipos y cada uno dará su propia definición de diferencias dentro de la pareja.

CRITERIO DE ÉXITO:

Los participantes deberán incluir en su definición, al menos tres características expuestas en sesión.

DINAMICA 7

Identificación y comunicación de diferencias

OBJETIVO:

Los participantes identificarán y comentarán asertivamente las diferencias que existan dentro de la relación con su pareja.

MATERIALES:

Una tarjeta - diferencia por participante y un lápiz, Una caja pequeña (buzón).

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

10 parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Ninguna.

DESARROLLO

El instructor expone al grupo la importancia de identificar y comunicar nuestras diferencias en la relación de pareja (interacción, organización, negociación, expectativas, etc.), así como la dificultad de plantear dichas diferencias a la pareja.

Se les proporciona tarjeta y lápiz y se les pide que describan lo más completamente posible la dificultad más importante que estén viviendo en la actualidad, redactado en

primera persona, de manera que la primera frase comience así: "Yo tengo una diferencia en la relación que llevo actualmente con mi pareja que es la siguiente:...". Esta diferencia debe tener la característica de revestir un significado especial, que proporcione al grupo un buen caso de estudio.

Se les da tiempo a los participantes para su trabajo individual y se les pide que al terminar depositen la tarjeta en la caja que tienen al frente del grupo.

El instructor toma la caja, con todas las tarjetas ya adentro y las mueve para que éstas se revuelvan.

Se explica entonces que se trata de un juego de papeles, en el cual habrá que representar el comportamiento de aquella persona cuyo inconveniente o molestia leerá personalmente cada participante que vaya pasando al frente.

Así pues, cada participante pasará al frente, tomará una tarjeta-diferencia de la caja y la leerá en voz alta, viviendo el papel de manera que sienta cómo le afecta el inconveniente y lo exprese, así como la solución que intuye; todo esto en primera persona.

Se promueve la discusión de cada una de estas dificultades, hasta haber recibido suficientes posibles soluciones, por parte del grupo. Entonces se repite la operación: otro participante pasa a sacar otra tarjeta y así sucesivamente hasta finalizar.

El instructor pondrá especial atención en que cada discusión cuente con los siguientes parámetros:

1. Poner atención a lo que dice el compañero que tenga la palabra
2. Hablar sin levantar la voz y sin alterarse
3. Respetar los tiempos entre el emisor y receptor
4. No hacer gestos mientras el otro habla
5. Llegar a un acuerdo donde ambas partes (expositor y grupo) estén satisfechas.

6. Enriquecer la platica con comentarios adecuados y constructivos al tema en cuestión sin interrumpir al otro.

Al terminar, se fomenta la reflexión global de la experiencia destacando sentimientos al representar dificultades de otros y ver representados las propias dificultades por otras personas. Se pregunta si esto opera en favor de una mayor integración grupal, si la manera de abordarlo facilita la sinceridad y exposición de la problemática, si las opiniones de los demás proporcionan nuevos enfoques a las posibles soluciones, etc.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

El instructor, basándose en los seis puntos anteriores, decidirá si la discusión de cada participante realmente fue asertiva.

CRITERIO DE ÉXITO.

El instructor contemplará que en la discusión se empleen por lo menos cinco de estos seis parámetros y que hayan conseguido una retroalimentación (hablaron y fueron escuchados). De esta forma, se considerará que el grupo no sólo identifica, sino que comunica diferencias de manera asertiva.

DINAMICA 8

Negociación: Métodos y Actitudes

OBJETIVO:

Los participantes definirán lo que es negociación:

Sistema de intercambio por medio del cual cada persona puede esperar obtener lo que desea de su pareja en la relación para solucionar la(s) diferencia(s). ES UN PROCESO DE DAR Y TOMAR, es decir que es un método de intercambio de los "haberes" personales e interpersonales de cada miembro de la pareja para lograr la satisfacción de sus necesidades y equilibrar la relación en un sentido amplio del concepto de equilibrio.

Los participantes describirán algunos Métodos y Actitudes que ayudan a propiciar el éxito en la "mesa de negociación":

Adoptar la actitud de que la(s) diferencia(s) tendrán alguna solución razonable. Adoptar la actitud de "GANAR-GANAR" vs. la actitud de "YO GANO-TU PIERDES". Estar dispuestos a ceder si es razonable. Estar dispuestos a "tranzar" (hacer acuerdos). Estar dispuestos a aceptar obtener un poco menos de lo que se desea obtener idealmente si es lo mejor que se puede lograr ("tranzar"). No tratar de tomar ventaja desleal sobre el/la compañero(a). No intimidar, amenazar o castigar directa o indirectamente (idealmente debe ser un intercambio honesto y de "BUENA FE"). Estar claros de lo que se desea obtener y de lo que se podría estar dispuesto a dar a cambio. Saber defender razonablemente los propios puntos de vista (naturalmente procurando que sean lógicos y realistas). Evitar agendas escondidas. Tratar de entender a la otra parte (sin descuidarse uno mismo). Cumplir los términos de la negociación. No dejar resentimientos ocultos. Volver a negociar si surgen cambios que así lo requieran.

MATERIALES:

Proyector, transparencias, papel bond, plumones, plumas y hojas.

DURACIÓN:

50 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Sin límite.

DISPOSICIÓN DEL GRUPO.

Formando parejas.

INSTRUCCIONES ESPECIFICAS.

Se pide a los participantes que se junten a su pareja, que presten atención a las transparencias que se presentarán a continuación, y que apunten en sus hojas las preguntas que surjan para mencionarlas al final de la exposición.

DESARROLLO

Los instructores presentarán al grupo transparencias con información sobre negociación, actitudes y métodos que la facilitan. Se expondrá ampliamente el tema mencionado estableciendo que todos se han involucrado en alguna diferencia de algún tipo en cierto momento y que la mayor parte de la gente ha desarrollado sus propios métodos. Al compartir y discutir éstos métodos podemos identificar las técnicas de manejo de diferencias con las cuales todos podemos obtener beneficios.

Se contestaran las dudas que puedan surgir.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Cada participante anotará la definición de negociación, así como los métodos o actitudes que ayudan a propiciar el éxito en la "mesa de negociación":

CRITERIO DE ÉXITO:

Cada definición de negociación deberá contemplar por lo menos tres características expuestas en sesión. Asimismo los participantes mencionarán por lo menos dos métodos o actitudes que propician la negociación.

Dinámica 9

Negociaremos

OBJETIVO

Los participantes diferenciarán la negociación de la competición

DURACION

30 minutos

MATERIALES

Cinta adhesiva, ilustración de los dos burros.

DESARROLLO:

Los instructores dividirán al grupo en 4 equipos e indicarán la actividad: En total existen dos figuras de burros partidos a la mitad, cada equipo tendrá un extremo del burro y deberá armarlo juntando la parte frontal del burro de un equipo y la parte trasera que tiene el otro equipo. Esto lo harán caminando únicamente sobre la cinta adhesiva colocadas anteriormente en el piso y con forma de cruz.

Una vez terminada la actividad, los participantes comentarán como se sintieron y que pensaron. Resaltaran la importancia de usar la creatividad y explorar alternativas ante una diferencia (negociar). Por último los instructores enfatizarán las consecuencias de usar un modelo competitivo en lugar de uno de negociación.

Se harán preguntas (a todos los participantes), sobre el modelo de negociación utilizado en la dinámica de los equipos, Para verificar su comprensión.

CRITERIO DE EVALUACION:

Cada equipo expondrá qué equipo fue competitivo y qué equipo negocio y porqué.

CRITERIO DE ÉXITO:

En el razonamiento deberán mencionar por lo menos tres características que describan el modelo competitivo y de negociación

DINAMICA 10

Negociando diferencias

OBJETIVOS:

Los integrantes pondrán en práctica algunos métodos para negociar asertivamente las diferencias con su pareja.

TIEMPO:

Duración: 90 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 participantes (Divididos en parejas)

LUGAR:

Amplio Espacio. Un cuarto lo suficientemente grande como para que las parejas conversen sin perturbarse unas a otras.

MATERIAL:

Plumones y folleto de Manejo de Diferencias

DESARROLLO:

Se pide a los participantes que se integren a su pareja. Se reparte a cada uno una copia del folleto del Manejo de Diferencias (Anexo 3).

El instructor les indica que no está permitido echar una hojead a lo que sigue, sino que se irá página por página. Se les comunica que tendrán media hora para terminar la actividad y que pueden empezar.

Al terminar el tiempo, el instructor anuncia que han transcurrido los 30 minutos y que intercambien la hoja de respuestas para conocer su forma de percibir y manejar las

diferencias. Para dicha actividad se conceden 3 minutos y se vuelve a reunir el grupo completo. Se alienta a todos los participantes a que engloben y escriban en el rota folio la forma que tiene su pareja para manejar las diferencias. Así, el grupo tendrá al final varias formas y métodos de manejo de diferencias.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Cada pareja discutirá sobre su respuesta a la pregunta 24.-, de tal forma que deben negociar las diferencias descritas por ambos hasta llegar a una solución asertiva. Se les darán 20 min. para la actividad.

CRITERIO DE ÉXITO:

Se considerará negociación asertiva a la interacción basada en alguna de las técnicas para el manejo de desacuerdos expuestas en la dinámica anterior (dinámica 8) y a los criterios de asertividad también ya expuestos (y que se presentan a continuación):

Negociación Asertiva:

- a) Responder e intercambiar puntos de vista de manera amable y empática
- b) Escuchar con atención y respeto al otro
- c) Permanecer ecuánime
- d) No interrumpir
- e) Sugerir en lugar de criticar o juzgar la postura del compañero (a)

Llegar a un acuerdo donde cada quien negocie un 50% con respecto a la decisión del contrario, para que la solución agrade y favorezca a ambos.

CONCLUSIONES

El hecho de basar el presente trabajo bajo el enfoque cognitivo-conductual es por el énfasis que pone dicho enfoque en el aprendizaje, es decir en una metodología estructurada y planificada para crear habilidades. Específicamente en nuestro tema de interés, las habilidades para solucionar diferencias en las relaciones de pareja, lo cual puede aumentar la probabilidad de éxito y renovación. Es decir, maximizar la satisfacción de la pareja dentro de su relación.

Las personas bajo conflicto (entendiendo conflicto como una diferencia sin mencionar, aclarar, resolver o negociar) a menudo se sienten confusas y la estructura expuesta puede ayudarles a “ver mejor el camino” no solo de las soluciones, sino del propio conflicto ya no visto como tal, sino como una simple y natural diferencia sujeta a negociación. Sin embargo, puede ser necesario adaptar los métodos de acuerdo a las características personales y situacionales de cada pareja.

Varias de las recomendaciones ofrecidas requieren en verdad desarrollar la destreza de manejo de diferencias, el deseo de superar las dificultades constructivamente y el deseo de continuar la relación de pareja, lo cual es el “eje o núcleo vital” de la relación satisfactoria.

No se presenta una panacea o método mágico, estas guías requieren esfuerzo y trabajo para ponerlas a funcionar, para que se vuelvan naturales y “fáciles” de implementar bajo la presión de las diferencias según sea su magnitud.

Es por esto que el curso-taller es una propuesta para ayudar a crear y mantener una relación de igualdad, funcionalidad y plenamente satisfactoria con la pareja. En lo personal, creemos que la mayoría de los conflictos entre las parejas son innecesarios, ya que como mencionábamos anteriormente, si dichos conflictos los visualizamos como meras diferencias, podremos llegar a acuerdos donde ambas partes queden satisfechas. Planteamos esto, porque hemos notado que el simple término “problema” o “conflicto”, genera negatividad, cierta predisposición o suponer que algo anda mal; cuando es bien sabido, sobre todo para los Psicólogos, que no hay cosas buenas ni malas, sino pensamientos y comportamientos funcionales o disfuncionales. A veces las personas sienten que sus

necesidades se contraponen con las de su pareja, cuando en realidad es posible satisfacer las necesidades de ambos mediante la comunicación asertiva y la negociación.

Dicha tesis presenta a través de varias dinámicas, paso a paso la forma de comunicar, manejar y negociar diferencias incluso añejas, donde las parejas aprenderán a trabajar en conjunto para superar la lucha de poderes, eliminar la ira, los corajes. Cambiar los modelos disfuncionales y hacerse reconocimientos mutuos sobre cada aspecto de sus vidas. Por tal, este curso-taller esta diseñado en especial para:

- Parejas que buscan un modelo de relación de igualdad
- Solteros que desean tener una relación duradera y sana
- Parejas que desean transformar las luchas en un trabajo de equipo
- Cualquier persona, en una relación tradicional o alternativa, tanto heterosexual como el mismo sexo, unidos en matrimonio, en unión libre o durante el noviazgo.

Es por esto que creemos que para la Psicología es una gran herramienta de trabajo, porque implementando habilidades de negociación en las parejas podremos tener parejas funcionales como base de una familia y por tanto de una sociedad funcional.

REFERENCIAS

- Aguilar K. E. (1988) Elige bien a tu pareja, México: Pax – México.
- Alberti, R., & Emmons, M. (1990). Your Perfect Right. California, Impact Publisher.
Capítulo 5. Manejo racional de diferencias
- Albertin P., (1985), La Vida en pareja, Bilbao: Mensajero.
- Alva, V. F. (2001). La pareja tradicional en México, sus cambios y la psicoterapia.
Psicoterapia y familia. Vol. 14 No. 1. México, Revista de la Asociación mexicana
de terapia familiar A.C.
- Artemisa O. (1986), El mundo de la pareja México.
- Azcarate S. M. (1996) Los problemas de comunicación en el amor en las parejas de jóvenes
universitarios, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Periodismo y
Comunicación Colectiva), Universidad Madero (Puebla, Pue.). Escuela de
Periodismo y Comunicación Colectiva
- Azcarate, L. (1986) La pareja, Puebla, Pue. Universidad autónoma de Puebla.
- Baer, J. (1990). How to be an Assertive (not Aggressive) woman in life, in love, and on the
job. New York, New American Library.
- Borstein, P. Borstein, M. (1992). Terapia de pareja; enfoque conductual sistémico. España
ediciones pirámide, S.A.
- Bragado M., J., (1992) El rol que desempeña el individuo en el noviazgo como etapa
antecesora al matrimonio, determinado por los conocimientos que adquiere en el
núcleo familiar y en el sistema educativo mexicano, referente a esta etapa del ciclo
vital, Tesis Especialidad (Especialidad en Medicina General Familiar)-UNAM,
Facultad de Medicina

- Cabrera, S. y Giterman, M. (2000). Hasta que la muerte nos separe. Psicoterapia y familia. Vol. 13 No. 2. México, Revista de la Asociación mexicana de terapia familiar A.C.
- Ciriaco I. (1996) Escuela de novios, curso de preparación al matrimonio Ed. CCS. Madrid.
- Corbella R. J. (1994), La elección de pareja. La pareja estable, Barcelona: Folio,
- Charbonneau, P. E. (1994), Noviazgo y felicidad, Barcelona: Herder.
- Diaz M. (1998) Prevención de los conflictos de pareja, Madrid: Olalla.
- Doring M. (1995) La Pareja, o, hasta que la muerte nos separe: un sueño imposible?, México, DF. Fontamara.
- Ellis, A., y Grieger, R (1990) Manual de terapia racional emotiva. Volumen 2. España, editorial desclée de Brouwer.
- Eraña A., M., (1997), Condiciones personales para el noviazgo como fundamento de un matrimonio sólido: un enfoque pedagógico México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Pedagogía)-Universidad Panamericana, Escuela de Pedagogía
- Fernández J., A., (1993) Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología), Facultad de Psicología UNAM
- Festerheim, H., y Baer, J. (1988). No Diga Sí Cuando Quiera Decir No. Barcelona, Ediciones Grijalbo.
- Fontanarroza, R. (1990) La pareja, México: Patria.
- Gómez A. (1999) Una propuesta de intervención para mejorar las relaciones de noviazgo en parejas adolescentes, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología), Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala UNAM

- González C. M. (1995) Estrategia para facilitar la comunicación funcional en las parejas: una aproximación cognitivo conductual, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología), Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala UNAM.
- Hatfield, E. (1980) Una nueva visión del amor, Bogota; México: Fondo educativo interamericano.
- Hernández, H. (1985) La pareja interactuante: Como superar crisis y lograr armonía con tu pareja, Madrid: Botas.
- Jiménez A., M., G (1994) Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología) Facultad de Psicología UNAM
- Jitrik N., (1993) Las Palabras dulces: el discurso del amor, México: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. UNAM
- Jung. W., (1993) La pareja humana: relación y conflicto Madrid, Morata.
- Kast, V. (2000) La naturaleza del amor: las relaciones de pareja a través de los mitos, Barcelona: Paidós.
- Lemaire, Jean G. (1992) La pareja humana: Su vida, su muerte, México: Fondo de Cultura Económica,
- Llanos, E, (1989) Como vivir bien en pareja, México: Grijalbo.
- Mandel, K. H. (1977) Psicología de la pareja, Bilbao: Mensajero.
- Martinez, T. (2000) La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja. Tesis. Los reyes Iztacala, Edo. De México: Licenciatura en Psicología, Facultad Iztacala. UNAM
- Martinez, T. (2000), La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja. Tesis. Los reyes Iztacala, Edo. De México: Licenciatura en Psicología, UNAM. Facultad Iztacala.

- Montalat, R. (1994) Los novios, el arte de conocer al otro, México: Minos.
- Montalat, R. (1994) Los novios: Los misterios de la afectividad explicados con sencillez, México: Minos.
- Nagler, W. (1997) Seis reglas radicales para sobrevivir con tu pareja: los secretos que toda pareja debe conocer, México: Patria, 1997
- Navarro R. M. (1998) Propuesta de un taller de orientación para parejas, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología), Facultad de Psicología UNAM
- Navas, J. (1987) Cómo tomar decisiones y solucionar problemas racionalmente. Puerto rico, Editorial publicaciones puertorriqueñas.
- O' Hanlon, W., Hudson, (1997) Amor es amar cada día: Como mejorar tu relación de pareja tomando decisiones positivas, Barcelona: Paidos Ibérica.
- Polaino L. A. (1999) La comunicación en la pareja: Errores psicológicos más frecuentes, España: Rialp.
- Ramírez S., G., (2002) Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: una propuesta preventiva, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología), Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala UNAM
- Rodríguez R., L., (1992) Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas jóvenes: taller cognitivo conductual, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología) Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala. UNAM
- Rojas E., (1997) El amor inteligente, Ed. Temas de hoy, Madrid España.
- Rutledge, A. L. (1966) El equilibrio de la pareja, Buenos Aires: Marymar.
- Sánchez E. L. (2000) Comunicación interpersonal en pareja importancia, desarrollo y mantenimiento estudio de caso: parejas y asistentes al templo del medio día, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Periodismo y comunicación Colectiva) Escuela Nacional de Estudios Profesionales Aragón UNAM.

- Sarquis Y. C. (1995) Introducción al estudio de la pareja humana, [Santiago de Chile]: Universidad Católica de Chile, Facultad de Ciencias Sociales,
- Seed, P. (1991) Amar, honrar y obedecer en el México colonial: Conflictos en torno a la elección matrimonial, México: Consejo nacional para la cultura y las artes: Alianza.
- Tenenbaum, S. (1996) Como mejorar tu vida de pareja: Afectividad, psicología, comunicación, Bilbao: Mensajero.
- Thibault, O. (1972) La pareja, Madrid
- Tordjman, G. (1986) La aventura de vivir en pareja, Barcelona: Huidaza
- Torrabadella, P. (2000) Como encontrar pareja, Barcelona: Océano.
- Trujillo, D. (2001) Comunicación e intimidad en la pareja. Tesis, Los Reyes Iztacala, Edo. De México: Licenciatura en psicología, Facultad Iztacala. UNAM.
- Tunnadie P., (1991) El mundo de la pareja Barcelona: Planeta.
- Vansteenwegen, A. (1998) Amor, palabra de acción: reglas de juego para la relación de pareja, Argentina: Lumen.
- Velásquez C (1985) Influencia del rol sexual en la diferenciación social de la prevacía y la territorialidad en parejas Mexicanas, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología) UNAM, Facultad de Psicología
- www.psiquiatria.com
- Zimmermann, M. (1989) La vida en pareja, México: Organización cultural.

BIBLIOGRAFÍAS

- Alcántara R. M. (2000), Un estudio acerca de los conflictos de comunicación en las parejas con un enfoque sistémico, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología)-UNAM, Facultad de Psicología
- Barrios R. L., (1991) Elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes: una alternativa cognitivo conductual, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología) UNAM, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala
- Bragado M., J., (1992) El rol que desempeña el individuo en el noviazgo como etapa antecesora al matrimonio, determinado por los conocimientos que adquiere en el núcleo familiar y en el sistema educativo mexicano, referente a esta etapa del ciclo vital, Tesis Especialidad (Especialidad en Medicina General Familiar)-UNAM, Facultad de Medicina
- Cáceres C. J., Escudero C., V., (1994) Relación de pareja en jóvenes y embarazos no Deseados, Ed. Pirámide, Madrid.
- Casado, R. (1991) La nueva pareja, Barcelona: Kairos.
- Costa, M. & Serrat, C. (1998). Terapia de parejas. Un enfoque conductual (5ª. Ed.) Madrid, España: Alianza Editorial
- Eeckhout, M. T. (1985) La pareja hoy, Bilbao: Mensajero.
- García H. (2000). Los conflictos en la Pareja Centro de Psicología Clínica C/ Alcalá nº 96, Madrid. **(En red)**. Disponible en: <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm>.
- López, E. (2001) Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto!, Bilbao: Desclee de Brouwer.

Pineda G. V. (1998) Una alternativa preventiva cognitivo-conductual para las relaciones destructivas de parejas, México, Tesis Licenciatura (Licenciado en Psicología), Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala UNAM

Rage A. E. (1996) La pareja: elección, problemática y desarrollo, México: Universidad Iberoamericana: Plaza y Valdés.

Rage, A., E., (1997) Ciclo vital de la pareja y la familia, Ed. Plaza y Valdez, Buenos Aires.

Simons, N. (1989) La extraña pareja, Madrid: Ediciones

ANEXO 1

PRETEST-POSTEST.

Nombre: _____, Edad: _____

Ocupación: _____, Nivel de estudios: _____

Tiempo de noviazgo: _____ años _____ meses.

INSTRUCCIONES.

Subraya la respuesta que creas correcta o menciona lo que creas conveniente

1) ¿Quién influyó para elegir a tu pareja?

- a) tus amigos
- b) los amigos de la pareja
- c) nadie
- d) padres
- e) los padres de tu pareja
- f) otros, ¿quienes?

2) ¿Cuál es la principal función de la relación de pareja?

- a) Salir a divertirse
- b) Platicar lo que le sucede a los miembros de la pareja
- c) Resolver sus problemas
- d) No sentirse tan solo
- e) Prepararse para el matrimonio
- f) Amarse y respetarse

8) ¿Cuándo tu pareja te comenta lo que piensa, lo interrumpes?

9) ¿Cuándo platicas con tu pareja y el ambiente está tenso, te ríes o se ríe cuando están hablando?

10) ¿Después de una discusión crean acuerdos?

ANEXO 2

FOLLETO PARA EL MANEJO DE DIFERENCIAS

El folleto se iniciará con la página 1 y será preparado de tal manera que los participantes verán una página a la vez. El contenido es el siguiente:

UNA EXPERIENCIA PARA COMPARTIR EN PAREJA

Lea en silencio. No mire las páginas siguientes, ya que la experiencia es efectiva solamente si sus respuestas son espontáneas y sin previa preparación.

Este folleto contiene una serie de oraciones sin terminar que tienen como objetivo ayudarle a descubrir y compartir sus reacciones ante las inconformidades y las formas en que las maneja. También tendrá oportunidad de aprender de las respuestas de su pareja.

Las reglas son las siguientes:

Túrnese para iniciar la discusión. Termine cada oración, cada cual por separado (no escriba en este folleto).

Esta discusión es confidencial.

No mire hacia delante de este folleto.

No se salte temas. Responda a cada uno en el orden en que aparece.

Cuando tanto usted como su pareja hayan terminado de leer, pueden voltear la página y empezar.

FRASE	Página
1. Diferencia es...	3
2. La ocasión en que mejor me sentí al manejar una diferencia fue...	4
3. Cuando alguien no está de acuerdo conmigo acerca de algo importante, o me desafía frente de otros, yo generalmente...	5
4. Cuando me enojo, yo...	6
5. Cuando pienso en negociar, yo...	7
6. Generalmente respondo a la crítica negativa...	8
7. Cuando me confronto con alguien que estimo yo...	9
8. Durante una diferencia con mi pareja me siento más vulnerable cuando...	10
9. Me siento resentido por...	11
10. Cuando alguien evita aclarar una diferencia conmigo yo...	12
11. Mi mayor fuerza al manejar una diferencia es...	13
12. En este momento me siento...	14
13. Esta es una situación real en la que estuve envuelto en una diferencia (explique).	15
14. Cuando las cosas no van como yo quiero, tiendo a...	16
15. Me imagino que manejas la mayor parte de tus diferencias con...	17
16. Algunas veces evitaré situaciones desagradables mediante... (Explique)	18
17. Me siento más apto para confrontarme a gente en situaciones como...	19

18. Usualmente escondo o encubro mis sentimientos cuando...	20
19. Mi mayor debilidad al manejar una diferencia es...	21
20. Cuando pienso en enfrentarme a una persona potencialmente desagradable, yo...	22
21. Algunas veces evito enfrentarme directamente con alguien cuando...	23
22. Es probable que sea asertivo en situaciones que...	24
23. Contigo y conmigo, la diferencia podría...	25
24. Una diferencia con mi pareja, que recuerdo claramente y que no hemos resuelto es...	26
25. Para el próximo año me gustaría manejar mejor mis diferencias mediante la superación de mi capacidad para...	27