



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Parejas: Resiliencia y Comunicación

T E S I S A

Que para obtener el título de

Licenciada en Psicología

Presenta

Vianey Ulloa Cisneros

Asesora:

Mtra. Carmen Susana González Montoya

Determinadores:

Lic. María Leticia Sánchez Encalada

Lic. María Cecilia Guzmán Rodríguez

*Itabiquantla, Edo. de México
Los Reyes Iztacala, Mayo 2005*





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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



AGRADECIMIENTOS

Este trabajo esta dedicado a todos aquellos que están dispuestos a luchar constantemente, para afrontar los obstáculos, crisis y pruebas con valentía y entereza, es decir, resistirlas primero y superarlas después, de esta manera estaremos construyendo y desarrollando la parte resiliente que todos tenemos brindándonos así la posibilidad de tener una mejor calidad de vida.

Agradezco infinitamente a mis padres por darme el tesoro más grande que todo hijo anhela que es su amor, dedicación, paciencia y sobre todo el ayudarme a culminar este logro, que es suyo.

A Oliver, por ser parte fundamental de este proyecto, por ayudarme, alentarme en todo momento, por no permitir que desistiera o flaqueara, por toda su ayuda incondicional e invaluable, mil gracias y sobre todo por ser mi hermano. A Tere por ser una gran mujer. Espero que este trabajo les sea de gran utilidad en esta nueva etapa de sus vidas, solo recuerden que para todo hay solución sobre todo si están juntos.

A Yaz por su invaluable apoyo para la culminación de este sueño y sobre todo por permitirme estar cerca de mis maravillosas sobrinas Suylencita, Alita y mi Yeikita a quienes quiero con todo mi corazón y que son una de mis más grandes alegrías en mi vida. Espero que este trabajo te ayude a superar las dificultades que el día a día vives y resuelves hoy por hoy con gran entereza y te permita dar pasos claros y firmes en tu vida.

A Lety y Fer agradezco el que me hayan permitido estar cerca de ustedes y sobre todo de mi yoyitos a quien quiero mucho, sólo espero que este trabajo les ayude a renovar compromisos como familia y pareja, y que les brinde nuevas opciones de vivir mejor cada día.

A Evy, Erick, Hany y a mi Hazelita por estar compartiendo este logro conmigo. Espero que este trabajo les habrá nuevas oportunidades de ser una mejor familia.

A Gil y Familia gracias por ser parte de mi vida.

A la Mtra. Carmen Susana por darme la oportunidad de culminar este trabajo, por su paciencia y sobre todo por su tiempo, mil gracias.

A la Sra. Etelvina Archila por ser una gran persona y por estar siempre presente.

A la Familia Rojas Mercado, García Mercado, por permitirme aprender cada día cosas nuevas a través de la convivencia con ustedes.

A Chabe por ser una gran mujer, por su ayuda incondicional y por estar siempre presente en todo momento. Mil gracias . Espero que te sea útil como brevario cultural.

A ti Miky por ser mi más grande motivación, mil gracias por tu apoyo, paciencia, por estar conmigo en todo momento para alentarme, y seguir adelante, por no permitirme que desistiera, por ayudarme a ser resiliente, por tener siempre las palabras idóneas, pero sobre todo por ser mi esposo, por permitirme compartir mi vida contigo, por hacerme inmensamente feliz. Este trabajo lo hice pensando en que nos sería de gran utilidad para seguir siendo la gran familia que ahora somos. Te amo Miky.

INDICE

Resumen	1
Introducción.....	2-6
CAPITULO 1 La pareja en el México Actual	7-8
1.1 Definición y conceptos de la pareja	8
1.2 Definición de pareja	8-16
1.2.1 Proceso y etapas de la formación de la pareja	16
1.2.2 Elección de pareja	16-28
1.2.3 Noviazgo	28-31
1.2.4 Etapa prenupcial o de desprendimiento	31-32
1.2.5 Etapa nupcial o de encuentro	32-33
1.2.6 Matrimonio transición y adaptación	33-34
1.2.7 Reafirmación y mantenimiento en la pareja	34-36
1.2.8 Etapa de la educación de los hijos	36-37
1.2.9 Unión libre	37
1.3 Tipos de relación en la pareja	37
1.3.1 Simétrica	37
1.3.2 Complementaria	38
1.3.3 Paralela	38
1.4 Tipo de parejas	38
1.4.1 Igualitario	38
1.4.2 Romántico	38
1.4.3 Parental	39
1.4.4 Salvador	39
1.4.5 Infantil	39

1.4.6	Racional	40
1.4.7	Camarada	40
1.4.8	Paralelo	40
1.5	Factores consolidantes en la relación de pareja	41
1.5.1	Amor.....	41
1.5.2	Objetivos en común	41
1.5.3	Preparación Profesional	42
1.5.4	Posición Social	42
1.5.5	Comunicación	43
1.5.6	Compromiso	43
1.5.7	Fidelidad	44
1.5.8	Gustos	44
1.5.9	Sexualidad	44-45
1.5.10	Madurez	45-46
1.5.11	Seguridad	46-47
1.5.12	Confianza	47
1.5.13	Estabilidad	47-48
1.5.14	Creencias Religiosas	48
1.5.15	Responsabilidad	48-49

CAPITULO 2 Comunicación en la pareja 50

2.1	Conceptos e importancia de la comunicación en la pareja	50-51
2.2	Definición de la comunicación	51
2.3	Calidad en la Comunicación	52
2.3.1	Autoestima	52-53
2.4	Mecanismos de la conversación	53

2.4.1	Actitud que se adopta al entablar la comunicación	53-55
2.4.2	Modo de Hablar	55
2.4.3	Palabras que se usan en la comunicación	55-57
2.4.4	Tono que se emplea en la comunicación	57-58
2.4.5	Momento en que se habla	59-60
2.5	Metacomunicación	60
2.6	Modelos de la comunicación	61-64
2.7	Dimensiones de la comunicación	65
2.8	Contenido de la comunicación	65-67
2.9	Axiomas de la comunicación	67-69
2.10	Obstáculos en la comunicación	69-75
2.11	Conflictos en la relación de pareja	76
2.12	Definición y Teoría del Conflicto	76
2.13	Conflicto destructivo	76
2.14	Conflicto constructivo	77
2.15	Los conflictos más comunes por los que atraviesa las parejas	77-79
2.15.1	Infidelidad	79
2.15.2	Sexualidad	80
2.15.3	Familia de origen	80-81
2.15.4	Poder	81-82
2.15.5	Dinero	82
2.15.6	Celos	83
2.16	Las crisis en la pareja a partir de las diferentes etapas por las que atraviesa.....	83
2.16.1	Definición de crisis	84
2.16.2	Primera etapa: Noviazgo hasta el matrimonio	84
2.16.3	Segunda Etapa: Recién casada hasta los 3 primeros años	85
2.16.4	Tercera Etapa: De 3 a 8 años de unión	85

2.16.5 Cuarta Etapa: De los 8 a los 15 años de unión	85
2.16.6 Quinta Etapa: 15 a 30 años de unión en adelante	86
2.16.7 Sexta Etapa : de los 30 años de unión en adelante	86

CAPITULO 3 Resiliencia 87

3.1 Antecedentes de la resiliencia	87
3.2 Definición y concepto de Resiliencia	88-92
3.3 Vulnerabilidad	92-93
3.4 Características de los resilientes	93-96
3.5 Algunos aspectos notables del comportamiento resiliente	96
3.6 Estrategias para fomentar la resiliencia	96-98
3.7 Generación y promoción	98-99
3.8 Factores que promueven la resiliencia	99
3.9 Los procesos transgeneracionales	99
3.10 La teoría del vínculo	99
3.11 Permanencia	100
3.12 Modelos de Resiliencia	100
3.12.1 Modelos descriptivos y Explicativos (Modelo Ecológico y de Desafío).....	101-103
3.12.2 Modelos de Trabajo e Intervención (Prevención- Promoción-Educativo)	103-105
3.12.3 Modelos Mixtos (descriptivos y de intervención: Modelo de la Casita y de Resiliencia)	105-113
3.12.4 Factores y elementos que favorecen la construcción de la resiliencia	114
3.13 Factores de protección	114
3.13.1 Factores de protección Individual	114
3.13.2 Factores de protección familiar	115
3.13.3 Factores de protección social	116
3.14 Los factores de riesgo	117

3.14.1 Tipos de factores de riesgo	117-119
3.14.2 La resiliencia en lo cotidiano	119-120
3.14.3 El buen uso de la resiliencia	120
3.14.4 Resiliencia e intervención educativa y psicosocial	120-121
3.15 Las cinco áreas del desarrollo de la resiliencia	122
3.15.1 El concepto de la autoestima para la resiliencia	122
3.15.2 Vínculos y habilidades sociales	122
3.15.3 Creatividad y humor	123
3.15.4 Red social y sentido de pertenencia	124
3.15.5 Sentido de Trascendencia	124
3.16 Educar para la resiliencia	125
3.16.1 La Resiliencia desde un Enfoque Sistémico.....	126-130
3.17 Características principales de una mentalidad resiliente	130-136

CAPITULO 4 Propuesta del Taller psico-educativo para la promoción y desarrollo de conductas resilientes en parejas.

Introducción	137-139
Método	139
Procedimiento.....	140-141
• Primera sesión : Presentación del Taller	142
• Segunda Sesión: Pareja	143
• Tercera Sesión: Comunicación	144
• Cuarta Sesión: Resiliencia	145
• Quinta Sesión: Estrategia de solución de conflicto	146
• Sexta Sesión: Clausura del Taller.....	147

CAPITULO 5 CONCLUSIONES148-156
BIBLIOHEMEROGRAFIA157-163
ANEXO 1 164
ANEXO 2 165
ANEXO 3 166-168

RESUMEN

En éste trabajo se observo lo difícil que es entablar una relación de pareja, pero más aún el poder mantenerla en un nivel adecuado. Es importante mencionar que cuando dos personas conforman una pareja se inicia el proceso de conocimiento e intercambio mutuo ya que cada uno es un ser individual, con ideas, gustos, conductas y valores propios de lo que han aprendido y vivido, es decir, de su propia historia. Este es el momento idóneo para hacerle saber ha nuestra pareja quienes somos, que queremos y que esperamos de ella. Es difícil poder mantener una relación adecuada por años, se debe poseer paciencia, tranquilidad serenidad, madurez, optimismo, alegría, tristeza, solidaridad, respeto, compañerismo, comprensión, camaradería, iniciativa, creatividad, en fin un mundo de cosas con las que se pretende acrecentar la unión emocional con nuestra pareja. Por otro lado, un factor de gran relevancia para el óptimo funcionamiento del individuo y en especial de las parejas, ha sido sin duda el de la resiliencia. El hablar de resiliencia es aún para muchas personas adentrarse en un tema desconocido y que por tanto puede convertirse rápidamente en otra palabra compleja carente de relación para nosotros, sin embargo, si abordamos este concepto desde nuestra cotidianidad, la perspectiva sería distinta con lo que podríamos lograr reconocer algo de resiliente en todos nosotros. De la Torre(2003) define a la resiliencia como el reconocer y acrecentar las propias capacidades para afrontar grandes problemas y conseguir sacar de la vida el mayor partido posible. La resiliencia es una oportunidad diferente de afrontar los fenómenos que día a día vivimos y experimentamos, además de que hoy sabemos que es la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno, que se le presente, encaminado a la superación personal y colectiva. Por último el objetivo es fomentar la promoción de conductas resilientes en cada individuo proponiendo un taller psico-educativo, en el cual los participantes identifiquen los factores que están inmersos en el proceso de formación de la pareja y su comunicación ya que esta puede tomarse conflictiva y llegar a extremos como es la violencia física y psicológica, dentro de la familia, en nuestra casa o inclusive en nuestro trabajo, ya que el ambiente en el que nos desenvolvemos cotidianamente es muy vulnerable. Por lo que se propone hacer de la resiliencia, un estilo de vida cotidiano para un mejor funcionamiento con nuestro entorno.

Introducción

En nuestra sociedad como en muchas otras, la familia es considerada como la unidad básica, ya que es la transmisora de valores sociales y culturales que contribuyen de manera importante en la formación del individuo a nivel social y personal.

El llegar a formar una pareja, es por lo común algo a lo que todo ser humano aspira y se ha considerado un pilar fundamental en la sociedad para la consolidación del matrimonio.

La pareja funcional proporciona estabilidad, apoyo y un gran cúmulo de emociones afectivas indispensables para el buen desarrollo de ambas partes que la conforman ya que en la pareja se pueden tener una gran cantidad de satisfacciones que no se logran fuera de ella.

Costa y Serrat (1993) han definido el término pareja como la unión de dos personas que pasan por un proceso de auto-selección específica y espontánea en la que interactúan e intercambian teniendo como objetivo la pretensión de perdurar, pero también es posible que en ésta, se han de buscar las causas de su armonía o deterioro.

Bueno (1985) define a la pareja como la relación de un individuo con otro del sexo opuesto en la que se establece un comportamiento de estar unidos, con el fin de apoyarse para su mutuo desarrollo y superación de las diferentes actividades que realizan.

Cuando dos personas conforman una pareja se inicia el proceso de conocimiento e intercambio mutuo ya que cada uno es un ser individual con ideas, gustos, conductas y valores propios de lo que han aprendido y vivido, es decir, de su propia historia.

Asimismo la relación de pareja es una experiencia que pone a prueba cada uno de los miembros, ya que en ella proyectan los sucesos que han vivido, la responsabilidad que han tenido para enfrentarlos, las habilidades que han adquirido para conocer sus sentimientos y poderlos expresar, la capacidad para adaptarse, aceptar, negociar, escuchar al otro; por lo general esto se refleja en el éxito o fracaso de la relación (Guzmán,1998).

Es importante tener en cuenta que hay factores que impiden la funcionalidad, crecimiento y fortalecimiento de las relaciones de pareja, teniendo como principal factor la elección de la misma. Cabe mencionar que algunos autores consideran que éstos no son abordados con profundidad y en algunos casos hasta son omitidos y pueden ser cruciales para mantener unida a la pareja o ser la causa de la separación de la misma la cual podría terminar en un divorcio.

Estos factores son; la falta de compromiso con la pareja, el amor, objetivos comunes, posición social, fidelidad, gustos, sexualidad, madurez, seguridad, confianza, estabilidad, creencias religiosas, responsabilidad, respeto, dinero, trabajo, libertad de expresión y por supuesto la comunicación (Heredia, 2003).

Aunado a lo anterior la comunicación puede darse en varios niveles y por muchos motivos, tanto con un mínimo como un máximo de personas y en múltiples formas.

La comunicación tiene manifestaciones muy amplias e implica diversas situaciones, por ejemplo; la comunicación verbal, escrita, por medio de símbolos, no verbal, a través de los medios de comunicación.

El lenguaje es uno de los códigos preferidos que se utilizan para expresar las ideas, todo aquello que la gente logra dar un significado y puede ser utilizado es comunicación (Berlo,1975).

Dentro de toda relación humana la comunicación resulta ser el factor más necesario, porque determina el tipo de interacción que se está llevando a cabo; es decir, la forma en que se comunica un individuo o más en una relación, habla del tipo de relación que sostienen si se trata de amigos, pareja, familia, en términos generales lo que le sucede al individuo en el mundo que lo rodea, se encuentra determinado por la comunicación.

La comunicación es considerada como un proceso social por medio del cual una persona puede influir en otra u otras, al mismo tiempo que al comunicarse logra su individualidad y auto conocimiento sosteniendo relación con el medio que lo rodea (Jackson, 1983 cit. en González, 1992).

Salazar (1979) define la comunicación como un proceso de interacción entre dos o más sistemas manifestados de forma verbal o escrita.

Según Fitzpatrick , 1988 (cit. en Nina, 1991) la comunicación dentro del matrimonio es importante pues ésta cumple con funciones como: organizar la relación, construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo y proteger vulnerabilidades.

Por lo anterior se han propuesto el modelo o paradigma resiliencia para poder salir avantes en situaciones de riesgo. Definiendo la resiliencia como la capacidad de hacer frente a las dificultades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Las investigaciones que se han llevado a cabo sobre resiliencia se refieren a la Teoría del Desarrollo Humano; estas han dejado claramente las necesidades que tienen los seres humanos de crecer y desarrollarse ya que es parte de nuestra naturaleza y se manifiesta de forma natural cuando están presentes ciertos elementos (cit. [http://: paniamor.or.oc](http://paniamor.or.oc). recuperado en Febrero 2005).

El concepto resiliencia esta siendo utilizado en diversas disciplinas, tales como la psicología, psiquiatría y psicopatología. El vocablo resiliencia tiene su

origen en el idioma latín, en el término resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que a pesar de vivir en situaciones de alto riesgo se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas (Rutter,1993).

La resiliencia es un término físico que como se menciono anteriormente se ha incorporado a la ciencia y especialmente a las que estudian la conducta y Psicología Humana, definiéndolo como la capacidad que tiene el ser humano de superar situaciones adversas, enfrentándolas y saliendo fortalecido de ellas, llegando de esta manera a dar cumplimiento a sus expectativas de vida. (cit. <http://paniamor.or.oc>. recuperado en Febrero 2005).

Todos nacemos con una resiliencia innata, y con capacidad de desarrollar rasgos o cualidades que nos permiten ser resilientes, tales como el éxito social (flexibilidad, empatía, afecto, habilidad para comunicarse sentido del humor y capacidad de respuesta);habilidad para resolver problemas (elaborar estrategias, solicitar ayuda, creatividad y crítica); autonomía (sentido de identidad, autosuficiencia, conocimiento propio, competencia y capacidad para distanciarse de mensajes y condiciones negativas); propósitos y expectativas de un futuro prometedor (metas, aspiraciones educativas, optimismo, fe, y espiritualidad) (Benard,1995, cit. en <http://paniamor.or.oc>. recuperado en Febrero 2005).). Por lo tanto la resiliencia no es un rasgo genético que poseen sólo algunos “super chicos” como lo han mencionado algunos investigadores, por el contrario es la capacidad innata para hacer las cosas correctamente Werner y Smith,1992 (cit. <http://paniamor.or.oc>. recuperado en Febrero 2005).

Por último es importante señalar, que si todo individuo utilizara sus conductas resilientes podría ser una persona más funcional en todas las esferas de su desarrollo y especialmente con su pareja.

Por lo anterior se propone la elaboración de un taller que permita la promoción y desarrollo de conductas resilientes, para la formación de parejas funcionales y exitosas.

CAPITULO 1

La pareja en el México actual

” La búsqueda de la verdad nunca termina, el reto siempre es el mismo...dejar de pelear, tener el tiempo suficiente para poder escuchar, aprender, poner a prueba nuevos conceptos y continuar con un trabajo que no termina nunca .”
Schmidth.

La pareja en el México Actual.

En nuestra sociedad como en muchas otras, la familia es considerada como la unidad básica, ya que por un lado es la transmisora de valores sociales y culturales que contribuyen de manera importante en la formación del individuo a nivel social y personal.

El llegar a formar una pareja es por lo común algo a lo que todo ser humano aspira y se ha considerado un pilar fundamental en la sociedad para la consolidación del matrimonio.

La relación conyugal contemporánea ha adquirido un significado especial para cada uno de los miembros de la pareja, ya que representa un vínculo incondicional e Interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas en virtud de su presencia que caracterizan y describen a cada uno de los integrantes de la pareja y la relación que forman.

La pareja funcional proporciona estabilidad, apoyo y un gran cúmulo de emociones afectivas indispensables para el buen desarrollo de ambas partes que la conforman ya que en la pareja se pueden tener una gran cantidad de satisfacciones que no se logran fuera de ella.

1.1 Definición y conceptos de la pareja

Definición de pareja

Han sido variadas las conceptualizaciones que se han hecho del tema de pareja dentro de la psicología contemporánea, esto derivado de la importancia que tiene, ya que desde hace años se ha suscitado una serie de investigaciones respecto a su función tanto en la sociedad como para los individuos; así el estudio de la relación de pareja tiene gran importancia ya que es esta donde se compartirán las personalidades de ambos miembros por espacios y tiempos indeterminados y se pondrá de manifiesto que tan aptos estamos los seres humanos para llegar a entablarla adecuadamente en base a los roles y reglas que cada sociedad en particular nos marca.

A continuación haremos un repaso sobre las diferentes definiciones que se han hecho de esta relación.

Puget y Bernstein (1988 cit. en Heredia, 2003)) nos mencionan que “el término pareja designa una estructura vincular entre dos personas de diferente sexo desde un momento dado, es decir, desde el momento en que sus miembros adquieren el compromiso de entablarla en toda su amplitud” (pp. 50).

Es por eso que la pareja posee elementos definitorios con los que podemos referirnos a ella como una unidad o estructura con alto grado de especificidad. Por lo que tradicionalmente ha sido considerada como el origen de la familia desde un punto de vista evolutivo y convencional. Por eso Gear (1985) nos mencionan los siguientes parámetros como definitorios de una relación de pareja.

Cotidianidad.- Se caracteriza por los intercambios diarios o frecuentes en los que se hace una definición y acuerdos sobre el espacio, tiempo asignado a la pareja, además de organizar los encuentros y no encuentros de la misma.

Proyecto Vital Compartido.- Que comprende la unión y reunión en pareja de representaciones de realización o logro en la dimensión de un tiempo futuro.

Lo que hace diferente ha una relación de pareja de otras relaciones es que cada integrante desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro. Es la intensidad de la relación la que alimenta los anhelos largo tiempo latentes de amor, apoyo, lealtad incondicionales, etc. y cuando ambos miembros se han comprometido en forma expresa como puede ser en los votos del matrimonio o de forma indirecta mediante sus actos, con el fin de poder satisfacer estas necesidades todo lo que hace la pareja esta rodeado de significados que derivan de esos deseos y expectativas Beck (1993 cit. en Pérez, 2003).

Bueno (1985) define a la pareja como la relación de un individuo con otro del sexo opuesto en la que se establece un comportamiento de estar unidos, con el fin de apoyarse para su mutuo desarrollo y superación de las diferentes actividades que realizan.

Así, al sistema de relaciones interpersonales duraderas y profundas es como la pareja debe tener presente la evolución necesaria de sus elementos constitutivos ya que la sociedad humana es automodificable basándose en un constante cambio sociocultural de sus estructuras. Este autor termina mencionando que” la relación de pareja es un factor importante para la estabilidad emocional, tanto de sus miembros como del entorno social del que es parte” (pp.42).

Guevara (1992 cit. en Pérez, 2003) nos menciona que la relación de pareja es la base para el establecimiento de una familia siendo este el eje central de una sociedad. Considera que tanto el noviazgo como el matrimonio, tienen en común

que son instituciones socialmente constituidas con base en un sistema de normas y reglas de conducta. Es parte del noviazgo que se va estableciendo un vínculo en la pareja, además es donde se comprometen a mantener una relación de largo plazo, en caso de ser está adecuada.

Sólo para que sea de largo plazo debe tenerse en cuenta que toda pareja tiene tres partes que son los individuos entendidos como un tu-yo y la relación que establecen entre ellos o sea un nosotros y la posibilidad de que el sentimiento de amor inicial continúe por mucho tiempo, depende de que las dos personas hagan funcionar las tres partes adecuadamente. Por ejemplo, vemos que las parejas deben tomar decisiones en común acuerdo de aspectos realizados en conjunto y que antes eran realizados como resueltos individualmente, como son la administración del dinero, de los alimentos, las diversiones, el trabajo, etc. Es el amor lo que le da inicio a una relación de pareja, pero es la convivencia cotidiana lo que determina su funcionamiento. (Satir,1986).

Aunado a lo anterior, notamos que dado que la relación de pareja cumple con varias funciones como son; el brindar apoyo emocional, el compartir experiencias y conocimiento para un crecimiento personal, el intercambio de situaciones gratificantes y otras más (aunque en ocasiones no se lleven a cabo), para tener éxito se requiere de una buena dosis de consideración mutua , comunicación, amabilidad, participación conjunta en varias actividades, capacidad de ajuste a los hábitos de uno y de otro, consenso de valores, respeto, satisfacción sexual, etc., aspectos imprescindibles si el fin es hacerla duradera.

Es así como “se le ha conceptualizado como el sistema conyugal que es formado cuando dos personas deciden contraer matrimonio o se han comprometido para compartir sus vidas pasando a integrar una unidad social dentro del entorno o sea un nuevo sistema marital ”(pp. 36). En el que se va integrando no solo la suma de dos personalidades, sino también sus expectativas,

necesidades y esperanzas como una unidad nueva y cualitativamente distinta (Sager ,1980)

En esta nueva relación se delimitan diferentes fases dentro de las que se originan una serie de interacciones entre los miembros, las cuales comprenden desde los procesos de elección de la pareja la vida en común, el matrimonio, la vejez y la muerte. En la fase inicial que comprende la conformación de la pareja se forma una serie de mecanismos para que la elección de la pareja sea parte del complemento diádico. Durante este proceso las bases sobre las que se escoge a otra persona para iniciar una relación son de gran importancia, haciéndose esta a partir de una necesidad básica que se busca satisfacer Barragán(1980. cit. en González, 1992).

Además se llega a establecer un contrato matrimonial que es el que va a regir la vida psíquica, emocional e instrumental de la nueva pareja haciendo referencia además a los conceptos individuales de naturaleza ya sea consciente o inconsciente que son expresados de cualquier forma. Conceptos que transmiten los deberes y las obligaciones que se van a llevar a cabo dentro de esta relación, así como los beneficios que se esperan recibir de la misma. Y que se basan en aspectos recíprocos acerca de lo que cada uno piensa y de lo que esperan recibir.

Dentro de este contrato se han descrito tres niveles que son:

Un nivel consciente verbalizado y que incluye todo lo que se comunica al compañero acerca de sus expectativas de lo que va a dar y lo que se va a recibir.

Un nivel que aunque consciente no se verbaliza.

Un nivel que va más allá de la percepción consciente y que se refiere a todos aquellos deseos y necesidades de naturaleza irracional contradictorios y puesto que son desconocidos pasan desapercibidos para ambos.

Por otra parte Martínez (2000 cit. en Escobar y Rodríguez, 2003) nos hace mención “que la relación de pareja es una necesidad de estar acompañado y de llegar a compartir tanto intereses, gustos, afinidades, deseos, afectos, etc.,” (pp. 65), es decir, que el ser humano busca unirse a una persona para llegar a satisfacer sus necesidades sociales, biológicas y psicológicas con la finalidad de hallar la felicidad viéndola desde este punto de vista como una de las convivencias más placenteras y difíciles del ser humano.

Cuevas y Morales (1993 cit. en Doring, M. 1995) nos menciona “que la relación de pareja es una relación profunda entre dos personas de diferente sexo basada en un sentimiento amoroso y que tiene la intención de ser duradera ” (pp.75). Para lo que es necesario tener situaciones placenteras que nos lleguen a brindar satisfacciones en diferentes aspectos de la relación, puesto que el ser humano necesita del dar y recibir cariño, afecto y ternura como parte integrante de sus relaciones amorosas.

Costa y Serrat (1993) han definido el término pareja como la unión de dos personas que pasan por un proceso de auto-selección específica y espontánea en la que interactúan e intercambian teniendo como objetivo la pretensión de perdurar, pero también es posible que en ésta, se han de buscar las causas de su armonía o deterioro.

Por lo anterior Costa y Serrat (1993). Beck (1990) y Aguilar (1987) definen el amor como el intercambio de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales. Además de ser un incentivo poderoso para que los miembros de la pareja se ayuden y se apoyen, se hagan felices el uno al otro y lleguen a crear una familia, pero también que no es en sí mismo la esencia de la relación ya que no provee de las cualidades y actitudes permanentes que son decisivas para sustentarla y hacerla perdurable. Es por lo que, en una relación de pareja el amor necesita ser cultivado por medio de un

intercambio positivo diario de comprensión, lealtad sensibilidad, consideración, responsabilidad, confianza, etc.

Por otra parte Aguilar (1993, cit. en Alvarado, 2001), concibe la relación de pareja como la experiencia en la que se proyecta la historia personal (sucesos vividos y superados con madurez y los no asimilados), el nivel de conciencia de los propios problemas y la responsabilidad para enfrentarlos, la habilidad para conocer los sentimientos de la otra persona, la capacidad para adaptarse, negociar y escuchar. Lo que es uno mismo en todos los sentidos, se refleja en el éxito de la relación o en su fracaso, en la posibilidad que se tenga de seguir desarrollándose con creatividad y felicidad o en el estancarse en crisis recurrentes y amargas. Brain (1992, cit. en Hernández, 2000) concibe a la relación de pareja “como un sube y baja traduciendo que aunque los miembros pueden ser de todos tamaños, formas, edades y niveles son capaces de tratarse como iguales, son creativos con iniciativa en cada área de sus vidas manteniendo un equilibrio en la relación” (pp.36).

Por su parte Beck (1993, cit. en Pérez, 2003) menciona que las fuerzas que deberían mantener una relación estable son el amar y ser amado, la intimidad, el compañerismo, la aceptación y el apoyo. Por otra parte, también debe de haber una gratificación sexual que proporciona la naturaleza como aliciente especial para la pareja.

Por otro lado Whitaker (1992, cit en Sánchez, 2002), concibe a la pareja como un sistema que esta constituido por subsistemas u holones, que son: el individual, el conyugal, el parental y el fraternal. Cada holón es un todo y una parte al mismo tiempo , no es más lo uno que lo otro y sin que una determinación sea compatible con la otra no que entren en conflicto. Cada holón en competencia con las demás despliega su energía a favor de su autonomía y su autoconservación como un todo, pero a la vez es un vehículo de energía integradora en su condición de parte. Así pues, el holón conyugal se refiere a la pareja como fundamento de la

familia implicando la mutua aceptación a los hábitos y valores de cada uno en donde se puede perder la individualidad pero se gana en pertenencia. La pareja debe fijar sus reglas en forma implícita y explícita, los límites, de modo que se subsanen las necesidades psicológicas de ambos y establezcan un rumbo adecuado a seguir en su relación.

El ajuste recíproco entre ellos es absolutamente preciso, puesto que no solo por el modo en que un miembro de la pareja complementa al otro en el presente sino también por la forma en que cada uno ve al otro en términos del crecimiento de la relación.

Así la relación de pareja no es simplemente la unión de dos personas sino que es la base en que se funda la formación de una familia, por lo que se hace necesario crear una nueva cultura en la que se le da importancia al establecimiento de una comunicación clara, honesta y libre de manipulación con el fin de reducir los conflictos en las familias y poder obtener de estos seres aptos para desarrollarse.

Kellner (1970, cit. en Pérez, 2003) nos menciona que se puede clasificar a la relación de pareja de acuerdo a los siguientes aspectos:

Funcionalidad: Entendida como el grado en que se puede trabajar juntos de forma complementaria, basándose en el rango que han alcanzado con respecto a sus conductas y como a través de estas satisfacen sus necesidades.

Continuidad: Temporal entendida como el cambio a través del tiempo compartido de sus puntos de vista, deseos y ambiciones.

Relaciones Vectoriales: Entendida como la dirección y velocidad en la que cambia la relación.

Por otra parte Dector (1996, cit en Pérez, 2003) menciona que “la pareja no debe definirse como la suma de dos personas que yuxtaponen sus personalidades

sino que esta relación es un vínculo peculiar que se conforma y funciona de acuerdo a su propia organización” (pp.27).

Según Sánchez (1995 cit. en Alvarado 2001) la relación de pareja es concebida como la entidad emocional cuyo propósito es el constituir una institución social basada en normas específicas, mismas que nos las proporcionan tanto la familia de origen, como el entorno social del que somos parte.

Alvarado (2001) nos mencionan que la tranquilidad en la relación de pareja depende de la congruencia en la percepción que tienen los miembros de esta, de si mismos y de sus compañeros en cuanto al rol sexual que están desempeñando. Así el rol sexual percibido y ejecutado, la masculinidad y la feminidad (genero), juegan un papel central en la evaluación realizada sobre la relación de pareja. Los aspectos sociables deseables de la masculinidad y feminidad en relación con la satisfacción de la pareja son complejos, pero es claro que las características femeninas negativas como ser débil y sumisa ponen en riesgo a la relación. Así tanto hombres como mujeres que poseen estas características van a producir relaciones de pareja de baja calidad.

Asimismo la relación de pareja es una experiencia que pone a prueba a cada uno de los miembros, ya que en ella se proyectan los sucesos que han vivido, la responsabilidad que han tenido para enfrentarlos, las habilidades que han adquirido para conocer sus sentimientos y poderlos expresar, la capacidad para adaptarse, aceptar, negociar, escuchar al otro; por lo general esto se refleja en el éxito o fracaso de la relación (Guzmán,1998).

Cuando dos personas conforman una pareja se inicia el proceso de conocimiento e intercambio mutuo ya que cada uno es un ser individual con ideas, gustos, conductas y valores propios de lo que han aprendido y vivido, es decir, de su propia historia.

Por lo anterior podemos mencionar que dentro de la pareja se va formando un vínculo único y peculiar, se genera una conformación y funcionalidad de la propia organización así como una identidad emocional, se van creando normas específicas para construir una institución: existen movimientos permanentes de acomodación compartiendo un mismo espacio y respetando las individualidades, teniendo como meta una organización satisfactoria y una evolución a partir de un continuo cambio y estabilización o sea una institución compleja en donde se abarcan los factores biológicos, intrapsíquicos, sociales, interpersonales e ideológicos y culturales.

1. 2 Proceso y Etapas de formación de la pareja

1. 2 .1 Elección de la pareja

Hoy en día son muchos los factores que tanto hombres como mujeres se fijan para poder vincularse y tener una relación de pareja formal, siendo esta etapa de elección una de las más importantes.

La mayoría de las elecciones son voluntarias, comúnmente la selección de la pareja se realiza partiendo de una necesidad básica que debe ser satisfecha por el cónyuge. Un gran número de parejas consideran que la base de la selección es el hecho de estar enamorados, lo que dificulta su entendimiento.

Se puede decir que en el proceso de enamoramiento participan diferentes factores, como apariencia física, recuerdos, juicios de otras personas importantes, capacidades intelectuales y afectivas (Trujillo, 2001).

La elección de pareja esta considerada como una de las dos más grandes decisiones que se lleva a cabo en la juventud, además de la elección de carrera o trabajo (Bravo y López 2001).

Debido a lo anterior las personas se encuentran con dificultades para distinguir un amor maduro del enamoramiento fugaz, por lo cual no es extraño

encontrar que el principal motivo para tomar una decisión trascendental se limite solo al aspecto físico; dejando aspectos fuera como la personalidad, los valores, principios, costumbres, virtudes, carácter y sentimientos o emociones que son base de la estructura psicoemocional, por lo tanto el resultado negativo llegará pronto. “Cuando se elige a la pareja hay que apostar por los valores interiores”. (Rojas,1998, pp.29).

Después de definir a que aspectos son a los que se les debe de dar prioridad, se produce seguidamente de los primeros contactos, el AMOR, un sentimiento difícil de definir, se dice que es un estado alterado de conciencia, un estado quizás esquizoide, pero maravilloso cuando se vive, hay que aspirar al mejor amor posible, poniendo en dicha labor lo mejor que uno tiene, casi nunca se puede conseguir un amor pleno, pero hay que intentarlo en la mayoría de las veces que nos vinculemos emocionalmente.

No se puede vivir sin amor, hay que tener en el corazón un amor muy grande y luchar para alimentarlo, para que crezca y arroje nuestras vidas, esto se consigue con muchos esfuerzos pequeños, realizándolos a diario con insistencia y dedicación, si se busca el bien y se alcanza cuando se ama y se ama cuando se quiere el bien del otro, lo mejor para esa persona (Rojas, 1998).

En este punto es donde se debe hacer un alto y señalar las diferencias entre los géneros, ya que el hombre y la mujer se enamoran y aman muy diferente pero se complementan.

Se puede afirmar que existen diferencias significativas entre los géneros ya que los hombres se interesan más por los aspectos físicos al evaluar a las parejas potenciales, mientras que las mujeres se interesan más por conseguir un compañero con posición económica elevada, inteligente y con valores morales semejantes.

Page citado por Bravo y López (2001) propone a partir de manera general para ambos sexos, cuatro tipos de atractivos y de ellos cada género se inclina más por uno u otro en específico.

Atractivo Físico: La apariencia física desempeña un papel importante en la atracción social, se considera necesaria para una relación positiva y duradera.

Atractivo Psicológico: Comprende la comunicación, la expresión de la ternura, intimidad, amistad, madurez emocional, inteligencia entre otros. También incluye el tratar al otro como persona y no como objeto.

Atractivo Sociológico: Comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, entre otros.

Atractivo Axiológico: Se refiere al tipo de valores que poseen los miembros de la pareja, económicos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. También se incluye la veracidad, la infidelidad, el respeto, el pluralismo, la tolerancia, el diálogo, el servicio y la igualdad.

El sociólogo Jhon Lee, citado por Soto (2000) propone en forma detallada la forma en la que nos relacionamos y el papel del amor y el sexo.

Eros: Es el amor basado en la atracción física, un magnetismo sexual intenso que se prende en un instante y desaparece de inmediato. Los amantes eróticos sienten una atracción poderosa e inmediata hacia las personas hermosas, se siente fascinado por cada rasgo de la pareja, es por ello que cuando platica de ella, se refiere únicamente a alguna característica física, un amor más por la imagen que por la persona.

Ludus: Este patrón vive el amor a través del juego sexual, lo divertido del sexo, pero no existe ningún apego con el otro, ya que es solo el placer y los juguetes cuentan más que el compromiso con la pareja, Ludus convierte así el

amor en una serie de retos y acertijos que mantienen al otro inseguro de su propia situación.

Storge: Se refiere a la simpatía y afecto que poco a poco se va construyendo con el otro y la convivencia, un amor, sin dinero ni alocamiento. Es un amor sólido estable y capaz de resistir las crisis, un amor sin fiebre, tumulto o locura, un afecto placentero y encantador, un tipo de sentimiento que se puede tener por un hermano, que surge sigilosamente pues se comienza como amigos y se termina como pareja, es por así decirlo de alguna manera el antecesor del amor compañía.

Manía: Contrario al anterior es un amor arrebatado y confuso que conlleva delirio y turbulencia emocional, el amante maniaco está consumido por los pensamientos del ser amado, la más ligera falta de entusiasmo de parte de su pareja es la causa de su ansiedad o pena. El amante maniaco tiene una necesidad de atención y afecto por parte de su amado.

Pragma: El amante pragmático busca la pareja idónea para él, tiene en su mente una lista de cualidades que desea hallar en el compañero (a), es la búsqueda del amante apropiado, de alguien cuya personalidad antecede, religión y educación compatibles.

Ágape: Es un cariño sin exigencias, paciente, bondadoso y omnipresente, un amor amable que no demanda reciprocidad, un amor en el que se cuida del otro aunque éste no se lo merezca, es el amor sufrido y pregonado por las religiones.

Todos llegan a tener un amor compañía, pues el amor apasionado con el pasado de los años, y si madura se convierte en una relación de pareja donde los altibajos estarán presentes y tendrán que ser superados. Aunque definitivamente las formas de nuestras vinculaciones afectivas marcaran de una forma previsible la actitud que mostramos frente a la pareja (Soto, 2000).

Entre los estilos de amar y los vínculos, existe una reciprocidad evidente, si la persona estableció un vínculo seguro por ende su estilo de amar será Eros o Ágape. Por el contrario si el vínculo fue evitación su estilo será Ludus; y si fue ansioso y ambivalente mostrará un estilo manía. Mientras que los estilos de Storge y Pragma de acuerdo con Lee fallan para calificarse como formas de amor romántico (Hazan y Shaver cit. en Soto, 2000).

Por otro lado a los hombres se les enseña a reprimir sus sentimientos, bajo el supuesto de que los hombres no deben llorar, sin embargo dicha posición es muy contradictoria ya que si bien no deben llorar deben tratar de expresar su masculinidad al ser ellos los que den el primer paso para propiciar una relación heterosexual, los hombres deben mantener con ello siempre una imagen de masculinidad antes que de feminidad, ya que ser hombre es alejarse lo más que se pueda del concepto de ser mujer y siendo así el hombre, aún a pesar de haber sido mimado, debe convertirse en un ser independiente al tener su campo de acción dentro de los espacios públicos y al ser el encargado de llevar el sustento al hogar, su posición de poderse ir de vago o de juerga con los amigos u otras mujeres no deben ser, por ende menoscabada pues estos son rasgos que marcan su virilidad.

De igual manera que a las mujeres, a los hombres se les han atribuido diversas características que lejos de ayudar, hacen gastar gran parte de la energía en mantener dicho constructor, los cuales refieren que el hombre debe ser frío, objetivo, racional, competitivo y fuerte.

Resendiz (2001) propone que el hombre tiene siempre presente características como: ser emocionalmente inadaptable lo cual quiere decir que tiene que mostrar sus afectos siendo un buen proveedor. Mostrar independencia al ser capaz de hacer o resolver cualquier necesidad por si mismo. Debe ser constantemente activo, agresivo y asertivo. Negar su miedo, tanto así mismo como a los demás. Considerar a los hombres como seres competitivos y enemigos

potenciales. Autoprotgerse ocultando sus emociones e insultos, enmascarado sus sentimientos. Debe ver su cuerpo como una máquina que no se rompe y que puede resistirlo todo. Siempre tratar de ser el mejor ante los demás hombres y la sociedad en general. Evitar el conflicto físico con los hombres ya que esto los convertiría en homosexuales. Y sobre todo tener una amplia devoción por su trabajo, que es la mayoría de las veces su espacio de identificación.

Aunque muchos rasgos prevalecen en torno a la educación de los hombres, hoy en día el hombre es más cuidadoso en cuanto a la imagen física como moral, encontramos con ello que al igual que las mujeres, existen también diferentes tipos de hombres y por qué no de masculinidades.

Sobre el hombre se ha escrito mucho y se resalta que debe ser: agresivo, dominante, auto confiado, independiente, activo, competitivo, decidido, aventurero, no influido, ni excitado por crisis menores, disimulado con las emociones, objetivo, lógico, gustoso por las matemáticas y por ende de las ciencias exactas. Siendo hombre o mujer, las creencias y las características que se deben tener de acuerdo con el género son producto de la familia y la sociedad va planteando ciertos patrones que llegan a tomarse como naturales, creyendo con ello la mayor parte de los hombres, que mantener la masculinidad tiene que ver con el herir y humillar, ya que siendo los poseedores del conocimiento, se creen que deben tratar a las masas ignorantes (las mujeres) que entiendan un poco de lo que ellos conocen, aunque claro con ciertos límites, ya que el hombre debe estar siempre por arriba de la mujer y de ser posible de sus congéneres, pues de no ser así la imagen social se vería dañada tanto por uno como por el otro sexo.

Sin embargo sería muy bueno preguntarnos qué es todo aquello que se oculta tras las numerosas fanfarronerías que se enseña a decir a los hombres. Se puede decir que detrás de cada hombre se encuentra aquel niño que busca se le cuide, apoye y quiera, de un modo o de otro la mayoría han crecido bajo este modelo, pues viviendo bajo el literal regazo de mamá siempre se busca a una

mujer que de su protección, que se desviva por atender bajo este supuesto buscan por ende siempre la superioridad más que la igualdad, al considerar a la primera como una instancia que es natural de su género.

Paradójico es saber que estas concepciones que se crean y que se traen desde hace años, las mantiene y las reproduce la misma mujer, ya que se mantiene una relación más filial y de subordinación ante los hombres, provocando con esto que se críen bajo la idea de la renuncia y la superioridad y por supuesto la doble visión de las mujeres, es así que un hombre bajo estos supuestos busca siempre mantenerse en una posición privilegiada y dominante ya que esto no sólo es envidiable para los del mismo género, sino que también es uno de los principales atractivos para las mujeres.

Es también común oír hablar al hombre de sus múltiples conquistas y de la gran experiencia que en el sexo se tiene, esto a causa de la gran competencia que se tiene entre varones, pues es mejor quien tiene más experiencia sexual dejando fuera de este modo la verdadera esencia de la sexualidad que es la compenetración íntima y social, fundiéndose en uno solo.

La tendencia al logro es mucho más intensa en el hombre, pues nunca esta totalmente seguro de sí y busca probarse constantemente a si mismo, expresando con celo y energía sus realizaciones, sin embargo lejos de lograr su objetivo suelen demostrar una actitud infantil, ya que como es bien sabido la virilidad no se demuestra solo en la cama (Reik cit. en Resendiz, 2001).

El hombre pese a su concepción cultural, busca siempre mantener a su lado una pareja, la cual entre más bella sea mejor, pues con ello pueden demostrarle a los demás lo masculino que es, sin embargo un gran número de veces mantienen relaciones pasajeras y sin trascendencia; y los que contribuyen en la formación de la masculinidad son los padres quienes con su ausencia demuestran cierto patrón de vida o estilo para vincularse.

Son los hombres y los medios de comunicación los que contribuyen a mantener los modelos de hombres y mujeres, previamente establecidos, dado que tras la ausencia de los padres los niños pasan gran parte del tiempo frente al televisor, mismos que les muestra modelos masculinos, principalmente de guerra, fomentando con ellos que durante la infancia la mayoría de los hombres juguemos siempre a demostrar quién es él más fuerte y audaz, el más débil y valiente, el más capaz de establecer las normas establecidas y salirse con la suya, es decir se enseña en todo momento a ser competitivo y agresivo para confrontarse con el mundo actual. Negando la posibilidad a la ternura, la expresión de los sentimientos y la capacidad de crianza.

Padres e hijos pasan, conforme a lo dicho, cada día menos tiempo juntos, la computadora y la televisión llegan a ser por ende sus mejores amigos y los patrones de la masculinidad son aprendidos precisamente de ellos de los cuales se derivan modelos que van desde el deportista ultra competitivo hasta el hombre violento o criminal o bien el alcohólico y drogadicto, las imágenes percibidas son entonces la de los hombres agresivos, invulnerables, insensibles, emocionalmente cerrados y muy negligentes respecto a su bienestar personal.

Los amigos o el grupo social de cada género también son los productores y reforzadores de las actitudes antes mencionadas, se mantiene el modelo pues siempre hay uno entre ellos que desafían la autoridad y por ende constituyen un ideal, por último existe una forma más de apropiarse de estos caracteres la cual es por reacción y en ella se interpreta que ser masculino, es todo ello que no es ser femenino, en dicha categoría se encuentran por lo general, todos aquellos hombres apropiándose de ello exageran las conductas que le son asociadas destacándose por ser indiferentes y prepotentes. Esto trae consigo una falta de receptividad a todo lo que sea considerado femenino, evitando con ello cualquier muestra de sentimientos, el cuidar de otras personas y comportarse positivamente en la escuela.

La ira es desgraciadamente la emoción que es válida para los hombres, la violencia se presenta por ende como una respuesta al temor, sufrimiento, inseguridad, dolor, rechazo y menosprecio, puntos que como bien se sabe no son bien vistos para ninguno de los dos sexos, es por lo tanto aquel hombre viril y fuerte que no se rinde y muestra dolor ante los demás. El mundo “Yan” que pertenece a los hombres es caracterizado por la agresividad, la competencia, la ansiedad y la tendencia a oprimir a los otros, todo con el fin de lograr el ansiado y esperado reconocimiento (Resendiz, 2001).

Es preciso también comentar que para cumplir el ideal que representa el ser hombre, se pasa por numerosas experiencias dolorosas sobre todo en una sociedad como la mexicana que se ha caracterizado por ser homofóbica y reacia a permitir la receptividad masculina, desde niño, el hombre intenta de todo con el fin de lograr su objetivo, ser lo más masculino posible, lo cual en lugar de proporcionarles ese tan afamado poder, les produce dolor, mismo que se encuentra reflejado ese miedo que siempre se trata de ocultar.

Por lo anterior el hombre ha desarrollado tres tipos de miedo, el primero hace referencia al miedo por el miedo mismo basado en las concepciones construidas en las cuales no debe ser miedoso ya que esto no es bien visto en ningún lado, ser cobarde es el peor de los insultos, motivo de reprimenda y hasta de fusilamiento en épocas de guerra, los niños en consecuencia son instruidos para ser héroes y ser valientes pues ellos son quienes deben defender a la princesa, rescatarle y con ello ganarse el reino.

El segundo miedo es el estar afectivamente solo, es uno de los principales temores y es por tal situación que busca en cada momento de su vida sentirse acompañado de una o más mujeres ya que sin el soporte afectivo proporcionado por las mujeres no sabría vivir, aún cuando en algún momento de su vida suele disfrutar de su soltería, las estadísticas muestran que el hombre no sabe mantenerse soltero por mucho tiempo , pues un sentimiento de ansiedad los lleva

siempre a buscar una compañera para remplazar esa vacante. Así, conforme lo dicho, un hombre difícilmente salta al vacío o deja ir a su pareja, nunca va haciendo lo incierto, pues siempre tiene algo seguro, así mismo las relaciones de pareja para los hombres son fuente de bienestar y estabilidad.

El tercer miedo del hombre es al fracaso, este es posiblemente uno de los principales, sobre todo en una cultura donde su itinerario cotidiano forma parte de ésta, ser un triunfador es por encima de todo el objetivo primordial de vida llegando algunas veces a convertirse en una obsesión.

Cabe mencionar que se debe fomentar en los hombres la ternura y el cariño ya que son aspectos que ayudarían a ser mejores personas y así ofrecerle estabilidad emocional a su pareja, ya que no sólo buscan la virilidad en el momento de elegir pareja sino todo lo que esto conlleva (Resendiz, 2001).

Por otra parte el mundo de la mujer también es extenso y complicado hablar ya que también posee características propias y únicas. La mujer tiene a su lado un cúmulo de concepciones entre las cuales está el ser físicamente atractiva, abnegada con su pareja y padre, sacrificada por los demás a tal grado que tiene que renunciar a sus propios intereses pues su único fin será la crianza y la protección de los hijos, es por consiguiente; la imagen de la chica buena, hermosa, serena, sumisa, sonriente, costurera, cocinera, lavandera. Una concepción donde esta claro que la mujer nació únicamente para entregarse y darse a otros antes que a ella misma. Una mujer que existe únicamente para ayudar al hombre, y que es educada para el servicio.

Las diferencias sexuales naturales ayudan a preservar la separación de roles, pero la socialización juega un papel muy importante para reforzar estas divisiones. La etiqueta sexual asignada en el momento del nacimiento, determina la forma en la que el niño será criado y educado, apropiándose un rol y desarrollando así una identidad y es en la familia donde se da y se recibe el condicionamiento sexual (Torres, 2001).

Es por tal razón que el nacimiento del hombre es más festejado y valorado que el de la mujer e incluso por ellas mismas que han llegado a creer la idea de que sufren menos siendo hombres que siendo mujer.

Ahora, dentro de esta misma imagen está una dualidad y esta es la de las mujeres buenas y malas, las primeras sueñan con tener un lindo hogar, un esposo y unos hijos a quienes cuidar, es decir, todo en función de los demás.

Es a partir de la “Liberación Femenina” donde las protestas y el reclamo de sus derechos hizo cambiar radicalmente toda esta concepción. Hoy día la mujer esta dentro del ámbito laboral y las actividades domésticas son más una obligación que un placer.

Si bien es importante hoy en día contar con una visión de equidad, es necesario recalcar que muchas mujeres están peleadas con su género y están adoptando posturas marcadamente masculinas, es ese reniego de su sexo el que las esta llevando a ser tomadas como intento de ser exitosas tanto en sus vínculos como en el trabajo y otras esferas de su vida.

Los hombres como las mujeres van adquiriendo conforme a lo dicho, valores distintos de modo tal que mientras a las niñas se les regala muñecas o el cachorro, a los niños se les inculca reprimir sus sentimientos y evitar llorar (Resendiz, 2001).

Es a las mujeres a las que se les inculcan el que encontraran su definición de sí mismas por la entrega a los demás y el no estudiar una carrera corta o profesional pues ello amenaza su vida familiar, además de que no tendría sentido, ni utilidad ya que se casaran y no tendrán necesidad de trabajar fuera de casa.

Se ha educado a la mujer sin la posibilidad de tener convicciones propias, no se les ha enseñado a ser asertivas, más bien se les ha dicho que tienen que ser dóciles y dependientes, para lograr esto la mujer se pasa la vida reprimiendo

sus impulsos hostiles y sus resentimientos, sacrificando así su autoestima, acepta el papel de persona sumisa para evitar el esfuerzo que supone tomar a su cargo una existencia auténtica, la mujer teme tomar a su cargo su propia vida, le asusta dirigirse a sí misma, tiene miedo al movimiento, al cambio, a cualquier cosa desconocida o poco familiar, y eso es lo que la incapacita; le asusta la agresión y la autoafirmación o aserción normales (Gutiérrez, 1995).

En lo que respecta a la afectividad es igualmente diferente a la inculcada para los hombres ya que como he venido diciendo, esta se implanta bajo la idea de la renuncia; al ser de otros más que de ella misma. La mujer tendría que ser reconocida, por sus logros más que por sus carencias. Sobre todo es capaz de sentir el erotismo que se ha negado desde siempre, que su sexualidad es algo más que únicamente reproducir.

Cuestiones tan específicas como las ya citadas han contribuido a que la mujer vea afectada su seguridad y autoestima, pero sobre todo que sea tan frágil en lo que a cuestiones amorosas se refiere, tiene el temor constante de que su amante o marido la abandone, de que no permanecerá para siempre junto a ella, dando por resultado que siempre buscará hacer por todos los medios feliz a su pareja, aún y por encima de sus intereses, procurando vivir cuando menos unos años de felicidad, de ahí que la mayoría de las mujeres casadas piensen “ No lo ames o te dejará y después sufrirás”.

Erróneamente las mismas mujeres son las que les enseñan a otras que solo serán mujeres integras cuando tengan a su lado a un hombre y que tienen que aguantar todo antes de estar solas, existen muchas mujeres que pueden dejarse maltratar física y psicológicamente antes de perder su vínculo. En algunos otros casos la mujer puede dedicarse mejor a ser madre antes que dedicarse tiempo para sí misma, viviendo como siempre en la renuncia (Ferreira citado en Resendiz, 2001)

Aunque hoy en día la mujer ha tomado una revalorización, ésta ha sido sólo dentro de algunos ámbitos, porque no importa si la mujer se separa, ya que ha ido dejando el concepto de ser mujer para convertirse en súper mujer, pero esto ya como una obligación (Resendiz , 2001).

El modo de encarar los problemas es también muy diferente a la del hombre, la mujer siendo esposa comparte el problema con su esposo con la esperanza de que el hombre le brinde comprensión y benevolencia. Con frecuencia el marido deja de ofrecer consuelo, en cambio trata de brindarle a su esposa una solución práctica señalándole aspectos en los que ha interpretado erróneamente la información, indicándole que tal vez reacciona en forma exagerada y le aconseja como llevar esos problemas en el futuro, lo que puede ser muy agresivo para la mujer, por lo menos ella lo interpreta de ese modo (Torres, 2001).

El ser visceral es una característica que en un gran número de mujeres está muy arraigado, la mayoría de sus decisiones estarán entonces supeditadas al sentir de sus emociones y/o sentimientos.

Ambos sexos y ya dentro de una relación de pareja, viven diferentes tiempos y cada uno con su razón de ser, así como de su importancia. Una relación sólida no nace de la noche a la mañana, es un proceso en donde los engranajes se van dando y donde el poder congeniar es la clave.

1 . 2 . 1 Noviazgo

Esta etapa se inicia con el encuentro y el primer contacto entre el hombre y la mujer, ya que surge una mayor atracción física y un deseo intenso de poder estar juntos, una sensación que solamente una persona podría satisfacer ese deseo, ya que reúne todas las cualidades, motivo por el cual se desea estar toda la vida a su lado.

Cuando una pareja llega hasta este grado se puede decir que están completamente vinculados y que el afecto entre ambos es muy fuerte. Estar enamorado significa vivir en un estado alterado de conciencia, es decir no escuchar otra cosa más que aquellas voces internas, una buena señal de que se eligió a la pareja adecuada es precisamente el sentirse enamorado.

Un elemento que quizás sea decisivo en el proceso del enamoramiento es que la pareja tenga una personalidad bien definida, una identidad que sea clara y muestre al descubierto los valores y creencias, la seguridad y las posturas ideológicas. Elementos necesarios para poder presentarse ante los demás, y ser considerado como un sujeto estable o equilibrado emocionalmente (Ramírez y Vázquez, 2001).

El vías de que el enamoramiento se deja fluir de mejor manera hacia la persona correcta y quien lo viva tendrá mayor facilidad para dejar fluir la energía del enamoramiento y lo llevara a consolidar su relación con un verdadero compromiso de exclusividad y de gran permanencia con la pareja.

Rojas (1998) define al enamoramiento como encontrarse así mismo fuera de sí mismo, puedo agregar de manera muy personal que el enamorarse es querer a alguien en exclusividad y pensar con y en esa persona para compartir el futuro.

Lo positivo y esencial del enamoramiento es que sea verdadero, que traiga el amor y llegue para quedarse. Es la fuerza de las fuerzas, desde los reyes a los plebeyos, desde los intelectuales hasta la gente de condición sencilla, lo que el hombre necesita es amor verdadero.

El enamoramiento es un estado con diversas intensidades, no es algo lineal y mucho menos eterno, es el amor humano una forma de amistad, con una gran connotación sexual, el amor verdadero implica tratar a la otra persona de forma casi excepcional. El tiempo puede erosionar el sentimiento y cuando ese surja se

tiene que reaccionar pues ese será el camino para llegar al amor adulto, al amor incondicional y finalmente a un amor inteligente.

Vale la pena hacer un pequeño paréntesis para mencionar por los niveles que pasa este estado afectivo: pasión; este se caracteriza por durar poco pero es muy intenso. Emoción ; este es de intensidad intermedia y dura más que la pasión. Y el sentimiento el cual es menos intenso pero en gran duración y permanencia, es la consolidación del afecto.

Los afectos son vínculos y contactos y dan la pauta en la forma en como nos relacionamos; producto directo de nuestro contrato esencial: En la familia aprendimos a amar, odiar, tener miedo, etc. Todo dentro de una comunicación interpersonal y ahora reproducimos en todos nuestros encuentros, mucho de lo que allí asimilamos. Al cambiar nuestros afectos se modifican nuestros vínculos y el tipo que tenemos de interactuar (Greco, 1997).

En esta etapa se tienen que conocer los defectos o características negativas de la pareja, y deben ser vistos no como un obstáculo sino como un medio excelente para conocerse.

El noviazgo es una etapa muy significativa en la vida de los seres humanos ya que es en esta donde la convivencia y el conocimiento mutuo serán los que lleven a esos dos enamorados a decidir vivir y permanecer juntos.

Así, pues si están enamorados y se han llegado a conocer lo suficiente y las expectativas individuales están cubiertas por la pareja, entonces se piensa en establecer un compromiso donde los objetivos se unen y se piensa en un plan de vida juntos.

El paso siguiente será sin lugar a dudas el matrimonio, donde ambos expresen abierta y libremente el deseo de estar juntos frente a la sociedad en

general y entonces se adquirirá un nuevo rol social, el de esposo o esposa dejando atrás la condición de soltería.

Hacerlo de manera voluntaria y consciente, proporciona la energía necesaria para empezar a transformar el enamoramiento y el apasionamiento inicial, en el verdadero amor adulto en el que se tendrá que trabajar día a día.

Por su parte Esteva (1992) menciona que la pareja ira cobrando sentido solo con la participación de ambos miembros y con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo.

A partir de ello la pareja atraviesa por una serie de etapas las cuales se describen a continuación:

1 . 2 . 3 Etapa prenupcial o de desprendimiento

Al iniciar la relación se va dando una atracción física que poco a poco va perdiendo importancia y sede su lugar al amor, durante esta etapa la pareja rara vez demuestra abiertamente su verdadera forma de ser, no porque quiera mentir sino porque desea quedar bien y hacer sentir bien a su pareja. De esta manera, ambos idealizan a su compañero considerándolo un ser fuera de lo común, como el mejor y el más apto para consolidar su vida matrimonial (Marín, 1992).

Álvarez (1986 cit. en Guzmán,1998) menciona que la relación entre dos personas se establece cuando se presentan tres niveles de atracción:

Atracción Física: Se refiere a que la fisonomía induce al acercamiento.

Atracción Intelectual: Se refiere a la coincidencia de intereses, ideologías, metas, una vez establecidos los dos niveles puede desarrollarse el tercero.

Atracción afectiva: Esta depende de factores que escapan al conocimiento preciso y por tanto, no sistematizable, pero podría sintetizarse en sentimiento de “tu me importas”.

Muchos consideran que por el hecho de pasar juntos mucho tiempo y no querer separarse uno del otro, se han llegado a conocer totalmente y que por lo tanto han elegido convenientemente. Sin embargo dicha suposición no esta bien fundada, pues el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales, las costumbres del noviazgo no son las mismas que las del matrimonio y crean esperanzas irreales acerca de éste, de ahí la queja de porque su pareja no es como cuando antes de casarse.

Así mismo, contempla desde su inicio la búsqueda hacia un estado de equilibrio e igualdad que adquirirá ciertas características al irse desarrollando. Es importante considerar que la relación de pareja depende fundamentalmente de las personas que la constituyen, de ambas y no de una sola como muchas veces se piensa (Marín, 1992).

1 . 2 . 4 Etapa nupcial o de encuentro

Es una de las relaciones más significativas, vinculares y trascendentes para los hombres y las mujeres que la constituyen. Así el matrimonio, es considerado como un sistema de relaciones interpersonales y profundas y por ello lugar propicio para que se manifiesten elementos afines y contradictorios en sus integrantes

Un encuentro fortuito o la suerte misma puede ser el origen de una relación. Lo que vendrá después debe construirse, hay que darle un cause a ese azar, es decir asimilar los intereses de quienes integran la pareja, satisfacer las necesidades de ambos y también adicionarle mucha risa y humor. Hay que tener bien claro qué es lo que buscamos y lo que queremos para así poder entender y construir la compatibilidad que hará de la nuestra una relación que se aproxime

siempre a lo que hemos anhelado. El hecho de que la pareja ideal no exista, que es tan solo un mito romántico, no debe limitarnos si tenemos en mente características y personas que se aproximen lo suficiente (Salazar y Calvo, 1977 cit., en Guzmán, 1998).

1 . 2 . 5 Matrimonio transición y adaptación

El tener un enlace religioso y/o civil dentro de la sociedad mexicana es construir el puente para la transición de la etapa del compromiso a la del matrimonio en donde se convive verdadera e intensamente con la pareja, es donde se dan cuenta ambos que se requiere algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que las relaciones funcionen bien.

Cuando dos individuos se casan, pasan a integrar una unidad social, un sistema marital, éste sistema no es la suma de dos personalidades, con sus respectivas necesidades sino una entidad nueva y cualitativamente distinta.

Para empezar se debe dar cuenta de que han dejado de ser hijos de familia y que se han adquirido nuevos derechos pero también obligaciones. El compromiso contraído con el cónyuge requiere de limitar actividades que antes se hacían libremente como soltero (a) para darle ahora prioridad a la relación de los dos (Moreno cit en Ramírez y Vásquez, 2001).

Los acuerdos y reglas también son muy importantes en este inicio del matrimonio, se requiere ahora unir esas dos individualidades mediante acuerdos tomados en común acerca de muchos asuntos, como los horarios de trabajo, la disposición del tiempo libre, la administración del dinero y de muchas otras cosas.

En este preciso momento es donde surgirán las diferencias y los desacuerdos, pero si ambos cónyuges recuerdan la necesidad e importancia de la

negociación y que no se trata de una relación de poder donde uno es siempre el que tiene que ganar, se puede decir que la relación ya habrá trascendido.

Si ambas partes, están dispuestas a trabajar activamente por su relación y a no dejar asuntos pendientes, que se conviertan en lastres en un futuro, podrían aprender que los conflictos, grandes o pequeños son parte inherente de la vida en una relación de pareja y que buscarle solución, en vez de negarlos o evitarlos, será algo muy enriquecedor que los ayudará a madurar mucho más (Ramírez y Vásquez, 2001).

1 . 2 . 6 Reafirmación y mantenimiento en la pareja

Se presenta entre el tercer y octavo año de matrimonio, es el momento en el que con más frecuencia aparecen dudas sobre lo adecuado de la elección del cónyuge, la resolución de éstas es la que permite la reafirmación de la estabilidad de la pareja o bien tomar la decisión de divorciarse, esta etapa se da a la par de la paternidad, hecho que matiza éste tiempo por todas las satisfacciones y presiones implicadas.

En esta etapa de la relación se logra tener un mayor crecimiento personal a través de experiencias vividas con la pareja, es vivir una relación de una manera funcional y preparar el terreno para pasar a la llegada de los hijos.

El matrimonio no solo tiene por objetivo el satisfacer las necesidades del ambas partes, sino tiene también un fin y es tener y criar a los hijos, un derecho sin lugar a duda, que se puede usar o no, sin embargo la gran mayoría de los matrimonios busca el tener descendencia (Marañón, 1986).

Los hijos vienen a dar un especial momento a la relación, donde la simbiosis o la fusión es mayor entre la pareja. Algo que es importante es la motivación de tenerlos, ya que no sólo es el hecho físico, sino como se prepara el

espacio, es tener a los hijos por necesidad de satisfacer la paternidad y no porque exista un embarazo no deseado.

Los límites de la pareja están mejor definidos gracias a las reglas que se establecieron en la etapa anterior, la solidez lograda se pone a prueba con la aparición de amigos y amantes potenciales que pueden generar triangulaciones (Trujillo, 2001).

El equilibrio emocional de la pareja puede verse afectado si uno o ambas partes de la pareja, no se han podido vincular emocionalmente de la familia de origen, negarse ha hacer o comportarse como se hacía de soltero, no establecer las normas para el buen funcionamiento o huir de las situaciones conflictivas, buscando distractores como el trabajo o las amistades, es vivir esta etapa de manera disfuncional, es obstruir la madurez que puede lograrse y dejar asuntos inconclusos que van a dificultar en el futuro de la relación (Tordjam cit. en Ramírez y Vásquez, 2001).

Las expectativas depositadas entre sí, son otro elemento donde se pueden poner a prueba la solidez de la relación, ya que generalmente las expectativas giran en torno a la comprensión, a como se recibe el cariño y apoyo a lo que es cada uno. En la medida en que las necesidades no se cubran totalmente, se genera malestar, desilusión y hasta la sensación de haberse equivocado en la selección del cónyuge.

Dentro de las posibles soluciones a esta problemática se podría encontrar 3: la primera es que al no tener lo que se necesita en él vínculo, comienza ha encontrarle defectos en el otro y las críticas y confrontaciones que se suscitan, pueden llevar a tomar la decisión de dar por terminada la relación a través del divorcio, dejando de lado los planes y olvidando el amor que de inicio sintieron el uno por el otro.

Otra es tener una separación emocional, donde a pesar de vivir juntos y compartir la cama o la mesa ya no existe ningún interés o necesidad por el otro y el trato es como si fuese el de dos extraños. Cada uno buscara por otros lados la realización que ya no se tiene y se puede centrar en los hijos, en el trabajo, o incluso en relaciones extramaritales.

Finalmente una tercera en donde hay que tener una actitud madura y responsable para enfrentar que no sólo el vínculo del matrimonio es un generador de satisfactores o de bienestar, sino que es algo que se tiene que cuidar y fomentar la unión para poder resistir cualquier desavenencia en el futuro. Pues si de verdad existe el compromiso mutuo se buscara una alternativa de solución (Ramírez y Vásquez, 2001).

Si se hace una buena evaluación a las parejas que han logrado librar situaciones conflictivas y que tienen varios años de relación se detectarán elementos claves. Factores que tienen y deben estar para lograr perdurar al paso del tiempo, la rutina y la costumbre.

1 . 2 . 7 Etapa de la educación de los hijos

Aquí quedan ligados los cónyuges mediante el lazo vital de sus propios hijos, resultado de su unión sexual, esto plantea la necesidad de reestructurar el contrato matrimonial y las reglas que hasta entonces han venido rigiendo a este matrimonio. A continuación se mencionan tres áreas dentro de esta etapa.

Área de la identidad: Se requiere de un nuevo anclaje de relación emocional con el niño y que aparezca la capacidad de ayudar al compañero para que lo haga.

Área del sexo: Es necesario afirmar la importante experiencia de realizarse a través de la reproducción, obviamente que con el embarazo y las primeras semanas de lactancia se alteran las relaciones sexuales, se echan a andar nuevas

funciones como el amamantamiento con el nuevo habitante. La educación sexual y la planificación familiar juegan aquí un papel importante.

Área económica: Se sabe que actualmente un alto porcentaje de las separaciones y divorcios se deben a factores económicos. Las estadísticas demuestran que la presión económica produce trastornos tan serios y constantes peleas, agresiones destructivas, no se hacen esperar, se rompe el matrimonio y muchas veces se acaba la esperanza de formar una nueva familia. (Estrada, 1994).

1.2.8 Unión libre

La unión libre es aquella unión en la que no se requiere de una obligación social, es una decisión libre, en la que si no hay un entendimiento la relación puede terminar sin la terrible etiqueta de divorciados, en ello solo se requiere el amor, la confianza, de algo más grande, más precedero que un sólo contrato de papel. La unión libre en las clases sociales de bajos recursos prolifera. Poligenia por naturaleza y absolutamente ajena a la convicción de ambas partes. La mujer temiendo quedarse sola y sin la protección masculina se une con un individuo.

La unión libre es querer tener placer y belleza sin arriesgar nada, es una relación falsa, endeble es decirle al amor “quizás” y no “si” pero el amor no admite dudas.

1.3 Tipos de Relación

Berman y Lief (1975. citado en Villavicencio, 1999.) menciona los diferentes tipos de relación:

1.3.1 La Relación Simétrica: Es la relación entre dos personas que tienen los mismos tipos de conducta, ambos esperan dar y recibir, y ambos dan y reciben ordenes. Esta relación reduce al mínimo las diferencias de poder ya que los cónyuges tienen los mismos derechos y obligaciones.

1.3.2 La Relación Complementaria: La relación de los dos es diferente, este tipo de relación puede describirse como tradicional, uno de los miembros predomina y manda, el otro se somete y obedece, lo cual implica que quien obedece es “inferior”, esta relación aumenta al máximo los desacuerdos, y sin embargo ambos están satisfechos.

1.3.3 La Relación Paralela: Los esposos alternan entre relaciones simétricas y complementarias de acuerdo a contextos diferentes y situaciones cambiantes.

1.4 Tipos de parejas

Sager (1980) realiza una clasificación de los tipos de parejas, los cuales se describen a continuación.

1.4.1 Igualitario

La persona que interactúa como cónyuge igualitario busca una relación basada en la igualdad. Espera que los dos tendrán los mismos derechos, privilegios y obligaciones, sin ninguna cláusula de doble norma, cubierta o encubierta. Espera que él y su compañero serán personas completas por derecho propio, bastante autónomas en sus trabajos y amistades, pero sensibles a las necesidades del compañero y emocionalmente interdependientes con relación a él. En consecuencia cada cual respetará la individualidad del otro, incluyendo sus debilidades y carencias.

1.4.2 Romántico

El cónyuge romántico interactúa como tal aunque no posea una ideología romántica, se comporta como si quisiera y esperara que su compañero sea su “bien amado del alma” y que juntos formen una sola entidad, actúa como si fuera una persona incompleta que solo puede adquirir plenitud con su compañero.

1.4.3 Parental

La escénica del cónyuge parental consiste en la necesidad de apuntalar su sentido de adultez, actuando como un progenitor infantil y obediente. Su palabra es ley y constituye además una piedra angular de este tipo de díadas; tal vez tolere las transgresiones, pero solamente mientras represente las acciones de un niño tonto o apenas rebelde, cuyas flaquezas e irresponsables pueden ser perdonadas por el progenitor comprensivo, benévolo y condescendiente. Para defenderse de su falta de autoestima subyacente, el cónyuge parental erige una estructura rígida destinada a mostrar que él es un individuo adulto, competente, amable, justo y bondadoso.

1.4.4 Salvador

Es un subtipo de cónyuge parental que asegura a su compañero una atención especial y por lo común forma una relación complementaria con un esposo deseoso de que “lo salven” es una relación contractual a menudo pasajera e inestable. Este tipo de cónyuge es manipulador o necesita serlo y acepta a su esposo como una persona a la que hay que salvar de una situación difícil; por su parte el está dispuesto a responsabilizarse por el salvado. Lo usual es que el cónyuge salvador deba sentirse superior a aquel a quien salva, entonces puede tratarlo condescendentemente por su debilidad, inmadurez e inexperiencia etc.

1.4.5 Infantil

El cónyuge infantil manifiesta predisposición a interactuar como un niño y reacciona con hostilidad si su compañero desea hacerlo; también es posible que lo manipule colocándolo en el rol parental. En la materia de interacción busca que lo cuiden, protejan, corrijan y guíen; a cambio de esto, le ofrece el cónyuge parental el derecho de sentirse más adulto y necesario a que apuntalen a un sistema de defensa. Además el “niño” puede alegrar y complacer a su “progenitor” de muchas maneras, aún cuando a menudo sea el dueño del poder.

1.4.6 Racional

Como su nombre lo indica este tipo de cónyuge se niega a admitir que las emociones pueden influir en sus conductas y tratar de mantener una relación marital razonada, lógica y bien ordenada; delineando con claridad las obligaciones y responsabilidades mutuas. El cumple con las suyas y no logra comprender porque su compañero no logra lo mismo. Si este falla en la ejecución de una tarea o asunción de una responsabilidad, es posible que reaccione dándole explicaciones lógicas y pacientes. Si el otro no lo corrige puede llegar a la exasperación. No es común que el cónyuge manifieste afecto o pasión de manera muy abierta, aunque es capaz de amar profundamente y experimentar una sensación de doloroso vacío si de pierde al ser amado.

1.4.7 Camarada

Este tipo de cónyuge actúa para evitar la soledad, no espera recibir amor, pero si busca bondad y cuidado creyéndose dispuesto a retribuirlos, quizás con el agregado de una seguridad económica. Esencialmente busca un camarada con quien compartir la vida diaria; no aspira a un amor romántico (aunque puede desearlo profundamente) y acepta de buena gana las transacciones exigidas por la vida conyugal.

1.4.8 Paralelo

Es el tipo de cónyuge que interactúa evitando una relación íntimamente compartida. Por más que asegure lo contrario, quiere que el compañero respete su distanciamiento emocional y su independencia. Desea todos los accesorios convencionales del matrimonio incluyendo la casa, los hijos, el perro, las pantuflas y el lavarropas, pero no quiere mantener un trato íntimo. Prefiere dormir en camas o dormitorios separados y hasta vivir en lugares distintos. “compartirá” a los hijos y

las reuniones sociales, etc., él y su compañero aparecerán unidos a los ojos de los demás, pero íntimamente no lo estarán.

1.5 Factores consolidantes en la relación de pareja

Dentro de los elementos que se pueden encontrar están los siguientes, cabe aclarar que el orden no tiene nada que ver con su importancia.

1.5.1 Amor

Es una experiencia que siempre acontece, que sucede de muchas maneras, pero lo único que no debemos de dejar que suceda es que sea una experiencia inútil. Si esto acontece, la vida se vacía de sentido, y al alma se nubla de tristeza y el ser se pierde.

El amor es algo que nos falta y por eso lo buscamos, aunque puede decirse mucho sobre su naturaleza, lo cierto es que el amor es una experiencia irremplazable, una búsqueda ineludible y misteriosa del alma. El amor siempre es y será la oportunidad de ver nuestra alma reflejada como en un lago. El otro de quien nos enamoramos nos enfrenta como el descubrir el agua, el aire, la tierra y el fuego con el que estamos contruidos. En todos los casos, los amores nunca son errores, siempre son experiencias que nuestro ser necesitaba para crecer (Greco, 1997).

En la pareja éste elemento es indispensable que este presente, ya que de él parte toda la dinámica que se da al interior de la pareja y también será el que en la mayoría de las ocasiones salve el equilibrio de la relación.

1.5.2 Objetivos en común

En la pareja los objetivos o metas compartidas tiene una misma dirección, pues se planea como se vivirá el futuro, en que momento de la relación vendrán

los hijos, actividades de tipo individual y las aspiraciones de crecimiento profesional.

1.5.3 Preparación profesional

La mayoría de hombres y mujeres se interesan mucho por tener a su lado a una persona preparada, ya que el hecho de haber pasado por una educación universitaria facilita el tener un buen tema de conversación o un mejor criterio sobre la vida misma.

No es regla, pero de alguna manera el que uno de los dos no cuente con un mismo nivel de preparación académica y profesional, creara posiblemente una fuerte incompatibilidad y dará una gran desventaja para el que no esta en igualdad.

Por otro lado, el desarrollo en el área profesional es algo que se espera también de la pareja ya que es sinónimo de superación. También debe de existir este deseo por ambas partes y se deben poner los horarios, los tiempos para que ambas partes estén conformes y no existan conflictos.

1.5.4 Posición Social

La mayoría buscará que la posición, si bien no sea forzosamente mayor, si que mínimo sea igual, ya que podría provocar una lucha de poderes en el futuro o crear en la parte inferior problemas en su autoestima y en como se relaciona con la familia política.

Por ello es común que dentro de nuestra esfera social se busquen a los posibles candidatos para nuestras parejas. Y pocas veces será en un medio inferior al que se tenga en el presente.

1.5.5 Comunicación

La pareja se comunica entre sí de varias maneras, se pueden tocar, hablar, sonreír y llorar. Cuando esta comunicación es directa y sincera en donde existe un libre flujo de ideas, creencias, sentimientos y pensamientos, será sana. Cada miembro será emisor y receptor del otro dando y pidiendo emociones, información, sugerencias, acuerdos y desacuerdos.

Las conductas asertivas deben estar presentes, ya que no hay que confundir ser sincero con ser demasiado directo, claro y contundente; en la vida en pareja se debe cuidar la forma en la que se dicen las cosas. Entonces interviene la discreción: saber hablar y silenciar, decir y sortear, dar el mensaje correcto, pero con psicología, con tacto para no herir (Rojas, 1998).

1.5.6 Compromiso

Si bien este factor es importante al interior de la relación, debe ser parte de los valores que ambas partes y de manera individual deben tener. La actitud de compromiso dice mucho de lo que es como sujeto, ligado indiscutiblemente con la responsabilidad; expresa el tener un pacto con y hacia otra; que en este caso es la pareja.

Es tener un contrato por mutuo acuerdo con el otro y donde hay responsabilidades y derechos, pero sobre todo ambos saben que son una pareja y socialmente así son considerados.

Si este elemento estuviera ausente se estaría hablando de lo que en la actualidad conocemos como "FREE", algo que no está sujeto a un compromiso, cada miembro puede o no verse, pueden o no amarse, pueden o no ser fieles, pueden no mentir, pero sobre todo no deben olvidar que no son en sí nada. Se ven cuando ambos quieren o cuando se necesitan (Camacho y González cit. en Ramírez y Vásquez, 2001).

1.5.7 Fidelidad

Es sumamente importante la fidelidad dentro de la relación, ya que junto con el amor es la base, su significado gira en torno de la sinceridad, la franqueza y la confianza. Es un principal parámetro de confianza y por lo tanto de seguridad entre los miembros de la pareja.

La fidelidad toma entonces gran importancia en la continuidad de la relación, porque se antepone la confianza, siendo muy difícil de construir, porque nace a partir de una creencia. La correspondencia de la sinceridad, es aquí muy importante e implica cuidarla, ya que cuando se pierde es muy difícil para la pareja volver a creer en el que fallo.

La traición siempre será la principal causa de ruptura, por tanto es algo que cuando lo llega a vivir una pareja, pocas veces reestructuran en su totalidad la relación fiel, transparente, sincera y franca que se tenía antes. (Rage, 1997)

1.5.8 Gustos

Se deben de compartir las aficiones o una gran mayoría de los pasatiempos en la pareja. Por lo general la mujer siempre buscara espacios del arte como el teatro, la opera, las exposiciones, el cine, los conciertos, visitas a museos, etc. El hombre esta muy interesado por los deportes, las noticias, la bolsa de valores, los periódicos, los autos y la comida.

Sin embargo deben de tener uno de ellos en común, ya que podría surgir un sentimiento de frustración por no poder pasar tiempo libre juntos y disfrutarlo ambos. Deben compartir varias actividades pues también alimentan la relación.

1.5.9 Sexualidad

Al hablar de la sexualidad no sólo nos referimos al contacto físico sino es también a la afectividad, a la espiritualidad, el erotismo y el deseo.

Hoy día en nuestra sociedad, pese a que es catalogada como fuertemente machista la mujer se esta dando el derecho de decidir que fin debe tener su sexualidad, ya no sólo es para tener hijos; es también para el goce y el placer. La mujer ya toma la iniciativa, busca y explora su cuerpo, la actitud pasiva de estar ella siempre abajo del hombre a cambiado, puede hablar si ha tenido o no un orgasmo, dejando entre ver que, sin ser una cualquiera, es igual al hombre respecto a su sexualidad.

Pero para el hombre con la misma rigidez con la que ha sido criado, le ha costado un trabajo enorme, darse cuenta de la igualdad de sexos, pero sobre todo que no tiene que hacer todo con respecto al sexo, su visión en torno a la virginidad femenina también se ha ido poco a poco transformando. En la pareja debe existir un buen entendimiento sexual pero ante todo satisfacer a la pareja y quedar satisfecho.

Los prejuicio y tabúes sociales tienen que quedar fuera de al relación ya que afectarán tarde o temprano en desarrollo y entendimiento, algo que muchas veces resulta un poco difícil.

1.5.10 Madurez

El nivel de madurez es también muy importante, debe existir aquí también un buen entendimiento y sincronía, pues es arriesgado que existiendo conductas inmaduras o infantiles recurrente en alguno de los dos exista un matrimonio.

El tener ideas y objetivos claros es una parte pero es también el hacer, conocerse así mismo, conocer cualidades y defectos propios, esto construirá la base y punto de partida. Esto implica enfrentarse a uno mismo e intentar aportar soluciones psicológicas para resolverse como problema; es decir, ahondar, profundizar, captar para así llegara conocerse.

Teniendo conciencia de las aptitudes y limitaciones personales será fácil controlar las tempestades que ineludiblemente habrán de sobrevenir a esa vida compartida.

Uno no se conoce así mismo cuando es inseguro, inmaduro, o tiene una personalidad poco sólida ó mal estructurada. La madurez de la personalidad no es un destino definitivo, al que uno llega y se instala de por vida, sino una meta de niveles progresivos que nunca alcanzan el nivel máximo, siempre se puede escalar una posición elevada. Esa es la grandeza y la miseria de al personalidad, porque la personalidad es también un proyecto que podemos mejorar (Rojas, 1998).

1.5.11 Seguridad

La seguridad esta cimentada en la confianza. Es algo personal que viene de la historia de ambas partes, es en la niñez donde se forja, formada por las experiencias aprendidas en la casa, la escuela, los amigos, relaciones anteriores y el vivir cotidiano. Y conforme a estos aprendizajes se dará la forma de brindar y poseer seguridad.

Sin embargo, es el factor tiempo quien se encargara de construirla, debido que implica una apertura de sentimientos y emociones que siempre han sido controlados individualmente. Darlos a conocer a otros de manera incondicional, conlleva a una inseguridad inconsciente, la cual se hará consciente una vez que sea descubierta la confianza del otro, esto es que se brinda la seguridad al otro una vez que se ha descubierto una confianza absoluta para depositar en él los sentimientos y emociones propios.

Una vez que ambos se han dado una seguridad en la relación, prosigue un conocimiento más profundo, una entrega mutua y a su vez un arraigamiento de emociones como el amor.

1.5.12 Confianza

Es al igual que la anterior, algo que se construye a partir de una seguridad que es la pareja elegida merecedora de tenerle confianza.

Aquí se puede mencionar el papel de los celos, que son producto de la sensación de que el contrato de exclusividad se esta violando. Los celos son para quien los padece y para quien los siente una gran tortura ya que la inestabilidad que esto produce en la relación es muy fuerte. Es un elemento imprescindible en toda pareja ya que permitirá que la relación camine.

1.5.13 Estabilidad

La estabilidad en la pareja es entendida como tranquilidad, sin cambios bruscos, sin alteraciones y lógicas de cualquier tipo, sin situaciones conflictivas o negativas; provee de cierto equilibrio, uniformidad, tranquilidad, estancia y unanimidad. La estabilidad o la falta de la misma dentro de la pareja ya sea emocional, interpersonal, moral, entre otros, va ha ser reflejo de cómo se encuentre la relación, ya que va a denotar si la comunicación es adecuada, si la confianza y seguridad están presente, si la fidelidad se mantiene y también si las responsabilidades se han asumido.

Y es necesario diferenciar de la estabilidad a la monotonía, ya que ésta última es lo contrario, pues suele ser una aparente estabilidad en todos los aspectos, de tal forma que los mismos individuos que conforman a la pareja no son conscientes de tal situación. Es haber perdido las ganas de estar con el otro, tener un estancamiento y falta de crecimiento, cuando las emociones han sido dañadas o bien inconsistentemente ya no se quiere seguir con la relación.

La estabilidad esta dirigida en dos vías, y la estabilidad vial será la que mantendrá la continuidad y el crecimiento mutuo e individual en la pareja (Rage citado en Ramírez y Vásquez, 2001).

1.5.14 Creencias religiosas

El papel de las creencias religiosas es también importante, ya que la concepción individual que se tenga sobre la espiritualidad puede modificar el rumbo de la relación, pues es parte del sujeto y no se puede separar y modificar por un vínculo amoroso, tiene que ver un entendimiento en caso de que existan religiones diferentes; ya que son los hijos los que estarían ante la duda de cual será la mejor postura religiosa, si la de mamá o la de papá.

Existen religiones donde se prohíben las relaciones con personas ajenas a dicha doctrina, otras son tan fuertes e inflexibles que terminan expulsando o segregando a quien tiene por pareja a alguien de diferente religión.

Por tal, debe existir una complementariedad en este aspecto, ya que podría afectar el buen fin de la relación sentimental, aunque en un principio no se le de importancia, pues hay que recordar que también se tendrá relación con la familia de la pareja y esto podría dar pie a situaciones desagradables.

1.5.15 Responsabilidad

La responsabilidad es cumplir con lo que el otro espera, le corresponde y merece, permitir derechos y obligaciones dentro de la pareja, respaldar personalmente los hechos y dichos dentro de la misma, de tal forma que cuando cualquiera de los dos miembros acepte sus cometidos correspondientes, sea cual sea la situación que pase dentro de la relación, la responsabilidad debe hacerse presente para ambos miembros, está permitirá que fluctúen los sentimientos alternos en la pareja de manera positiva, y además de que pueda equilibrarse las

riñas o pequeñas diferencias de opinión que son muy comunes en la relación de noviazgo.

Los límites serán conocidos y se sabrá como es que hay que conducirse, los acuerdos y toma de decisiones, son una garantía para el futuro de la relación sobre todo si se tiene contemplado en la fase del compromiso tener hijos y también si se puede confiar para delegar ciertas responsabilidades en el futuro (Ramírez y Vásquez, 2001).

Como podemos observar es importante conocer todos los elementos que constituyen la formación de la pareja y el impacto que en ella tiene para así, poder tomar en cuenta éstos en nuestras futuras relaciones.

Finalmente cada uno de los elementos antes mencionados tienen su propio matiz y el que existan disturbios con alguno, marcara significativamente el curso de la relación de pareja, pudiendo incluso orillar a la separación.

Por lo anterior es importante hacer un análisis del papel que juega la comunicación dentro del desarrollo y crecimiento de la pareja, mismo que se analizará en el capítulo siguiente.

CAPITULO 2

Comunicación en la Pareja

**“El que me haya equivocado 200 veces no quiere decir que me retire del objetivo, quiere decir que ya tengo 200 formas de saber que así no se hacen.”
Einstein**

2 . 1 Conceptos e importancia de la comunicación en la pareja.

Las parejas ignoran la importancia que tiene la comunicación en la consolidación de esta y en la mayoría de las ocasiones, ni se imaginan que este aspecto puede ser el causante de los problemas en su relación. La ignorancia ante este aspecto los lleva a conversar sobre cosas superficiales, en vez de conversar acerca de sus planes, proyectos, vivencias, preocupaciones, etc., con el paso de los años su comunicación se empobrece cada vez más, y la pereza para expresarse adecuadamente los lleva a la rutina y al tedio.

Se podría asegurar que en su contacto diario la pareja se comunica constantemente, sin embargo el simple hecho de verbalizar sin incluir sus sentimientos, intereses, atención hacia la otra persona pondrían en duda dicha aseveración.

La comunicación es el mejor medio que tenemos a nuestro alcance y produce gran satisfacción a la pareja cuando se está con alguien que comprende y aprecia la conversación

Una comunicación clara y objetiva es primordial para el intercambio y solución de problemas en todo grupo social. La comunicación es muy compleja, ya que implica variedades de significados y canales de expresión múltiples y simultáneos que pueden confundir al receptor. Se puede hablar de un nivel verbal y de un nivel no verbal, que en ocasiones no logran sincronizarse analógicamente en cuerpo y habla pues el lenguaje no verbal puede sustituirse, anticipar, ilustrar o resaltar al lenguaje hablado, de acuerdo al contexto en que se da tal intercambio de información, así como la interacción que se haga del mismo.

Considerando la diaria convivencia que se da en toda relación de pareja es de suma importancia enfatizar ciertos aspectos que están involucrados en la comunicación y que, según el caso y la manera en que se empleen, afectará o ayudarán a la relación.

2 . 2 Definición de comunicación

Comunicación viene del latín comunicatio, que significa acción y efecto de comunicar o comunicarse y es hacer a otro partícipe de lo que uno tiene (Enciclopedia Salvat, diccionario, 1976).

Comunicar etimológicamente se refiere al hecho de compartir o intercambiar algo. Es un proceso de interacción entre uno o más elementos de un sistema (Nina, 1991).

Satir, V. (1986) menciona que " la comunicación abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información; incluye la información que proporcionan y reciben y la manera en que ésta es utilizada

“(pp.31). Por lo tanto, es importante la participación de ambos miembros de la pareja para lograr una comunicación satisfactoria.

2 . 3 Calidad en la comunicación

La calidad de la comunicación en la relación de pareja es descuidada en gran cantidad de ocasiones, las parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge, pero la comunicación implica algo más que el solo intercambio de palabras, el conocimiento mutuo.

El tema de la comunicación ha sido abordado por autores interesados en la relación de pareja, enfatizando la importancia de la autoestima; la actitud que cada miembro de la pareja adopta, el modo de hablar, las palabras que se emplean, el tono de voz que se usa y el momento en que se habla como aspectos a considerar para lograr una buena comunicación.

2 . 3. 1 Autoestima

Virginia Satir (1986), menciona que es importante poseer un alto nivel de autoestima para sentirse lo suficientemente seguro y valorado como para poder relacionarse con los demás sin temores. Por lo tanto, la autoestima en la relación de pareja es un factor determinante debido a que cuando una persona que se siente inferior a su pareja sea económica o intelectualmente, maltrata y arremete para sentir que a pesar de todo ésta manda.

Cuando un miembro de la pareja posee un bajo nivel de autoestima se enfrenta a una situación poco deseable, pues tratar de elevarla resulta difícil en ocasiones, ya que implica un cambio al que pocas veces se está acostumbrado. Para aumentar la autoestima sólo se requiere de uno mismo, pero a pesar de ello resulta difícil de adquirir. El primer cambio que el miembro de la pareja con baja autoestima debe realizar, comienza con el hecho de ser sincero con sus propios

sentimientos, es decir, mostrar congruencia entre lo que se dice y lo que verdaderamente siente, ya que dicha congruencia será de vital importancia.

Por ello, cuando se posee una baja autoestima se emplea dicho poder, para humillar a la otra parte tratando de sentirse mejor aún a costa del sufrimiento e insatisfacción del otro, provocando que las personas tengan una pobre opinión de si mismas lo que imposibilita que entablen una comunicación efectiva con los demás.

2 . 4 Mecanismos de la conversación

2.4.1 Actitud que se adapta al entablar comunicación.

Las personas que poseen una pobre opinión de si mismas adoptan ciertas actitudes para acrecentar su autoestima y su poder y a las cuales Satir (1986) nombra: minusvalía, agresividad, superrazonable e irrelevante. En estos cuatro modelos de comunicación hay mensajes de doble nivel en los que la voz dice una cosa que el resto de la persona contradice.

La minusvalía se ejemplifica en la clásica persona que siempre habla tratando de complacer a los demás, de disculparse, nunca está en desacuerdo, es alguien que habla como si no pudiera hacerlo por si mismo, siempre necesita tener la aprobación de otros.

La agresividad se caracteriza por la persona que para sentirse poderosa actúa agresivamente humillando, insultando y dominando a su cónyuge, pues en el fondo siente que nadie lo quiere y se convierte en una persona cruel y resentida. Esta actitud que se adopta también impide el vínculo y la comunicación pues en lugar de provocar respeto ante los demás provoca temor y nadie se acerca a ellos.

El ser superrazonable implica hablar de una manera exageradamente lógica y correcta sin mostrar sentimiento alguno. Este tipo de persona es calmada,

imperturbable. Usa las palabras más largas posibles aún cuando no esté seguro de su significado con el fin de parecer inteligente ante los demás e incapaz de cometer error alguno. El adoptar esta actitud provoca que la gente cercana a la persona superrazonable lo encuentre aburrido e insoportable y evite comunicación con él.

Finalmente la irrelevancia se muestra cuando una persona tiende a perturbar y confundir. Actúa de manera infantil evadiendo las problemáticas y, aunque al principio pudiera parecer graciosa, pronto aparece el rechazo hacia ella y la sensación de que es una persona incapaz de tomar un asunto seriamente y con la cual es mejor evitar algún tipo de relación.

Frecuentemente las cuatro formas de comunicación antes mencionadas son adoptadas por los miembros de la pareja porque así lo han aprendido de sus familias respectivas y porque no saben que pueden lograr con un tipo de comunicación diferente. Además estos tipos de comunicación aparecen cuando una persona se subestima, teme herir los sentimientos de los demás, se preocupa por las responsabilidades del otro, teme la ruptura, no desea imponerse y no da ninguna importancia a la persona o interacción. Por tanto, mientras más valorado se considere cada uno de los integrantes de la pareja habrá mayor probabilidad de que tengan mutua confianza y entablen una mejor comunicación.

Otro aspecto que impide entablar una buena comunicación es cuando las personas dudan o desconfían, pero en lugar de aclarar la situación hacen suposiciones que además las convierten para ellos mismos en hechos, cosas que les impide estar en paz con ellos mismos y con su pareja. Por lo tanto es necesario platicar y aclarar los malos entendidos y los sentimientos dañados para mejorar la situación y lograr una comunicación congruente. Existen parejas que no se atreven a aclarar las cosas que les molestan y prefieren que se arreglen por sí solas, considerando que no tiene caso tratar el tema prefiriendo esquivarlo. No se percatan de que cuando existe un problema o algo que les molesta, por

insignificante que les parezca, es necesario aclararlo para evitar que poco a poco vaya perturbando en mayor grado la relación y entonces resulte imposible arreglarlo.

Es fácil mal interpretar a la gente haciendo conjeturas sobre lo que quieren decir. De ahí el surgimiento de gran cantidad de malos entendidos en la relación de pareja.

Thibault (cit. en Tannen, 1991), afirma que la incomunicación surge debido a que los miembros de la pareja están acostumbrados a reprimir la expresión espontánea de sus sentimientos, a no mostrar lo que piensan, a esconder lo que sienten, hasta que finalmente se convierte en una costumbre que es difícil de cambiar.

2.4.2 Modo de hablar.

La forma en que se habla es otro aspecto a considerar en la comunicación. La forma en la que se exponen las opiniones y las quejas originan graves disgustos en la pareja.

2.4.3 Palabras que se usan en la comunicación

Al comunicarse la pareja emplea palabras que en ocasiones provocan serios enfrentamientos. Hernández (2000), menciona que hay palabras que provocan irritación, entre ellas se encuentran: siempre, nunca, deberías, pero y tú.

Las palabras siempre y nunca implican algo total y absoluto y que por ello, son exageradas. Son formas poco acertadas de hacer un énfasis emocional y pueden acarrear problemas cuando se utilizan deliberadamente. En ocasiones cada uno de los miembros de la pareja, quiere decir realmente “en éste momento estoy muy enojado contigo” dice “siempre me haces enojar” lo que provoca el disgusto de su pareja.

“Pero” es otra de las palabras que generan dificultad en la comunicación. “Pero” es una forma de decir “sí y no” a la vez, es decir, neutraliza la primera parte de una afirmación. Cuando un miembro de la pareja dice “te quiero pero no me gusta que bebas”, el “te quiero” es olvidado rápidamente por el escucha, quien sólo atiende a la crítica. Esta pequeña palabra que parece no tener importancia alguna crea dificultades pues une dos pensamientos contrarios. Sustituir “pero” por “y” resulta conveniente y da otro sentido a la afirmación, de manera que la afirmación anterior quedaría: “te quiero y no me gusta que bebas”.

El hacer preguntas prolongadas con un “¿por qué?” puede sonar hostil con frecuencia al expresar una crítica implícita. El emplear el “¿por qué?” exige que el cuestionamiento dé una justificación, cosa que es molesto para muchas personas. Convertir la pregunta en una afirmación es menos amenazador. Así, se puede sustituir la pregunta “¿por qué llegaste tarde a casa?” por “se te hizo tarde hoy”.

El emplear la palabra “nosotros” demuestra cierto acuerdo de la pareja en relación a determinada situación. Pero cuando la palabra “nosotros” se usa aún sabiendo que un integrante de la pareja está en desacuerdo surgen los malos entendidos, ya que lo único que busca el que emplea dicha palabra es atenuar diferencias reales de su relación o hacer prevalecer su punto de vista.

Cuando algún miembro de la pareja comienza con una afirmación como la palabra “tú” provoca que el escucha se sienta a la defensiva debido a que las oraciones que lleva la palabra “tú” implica una acusación y facilitan el echar la culpa a la otra persona pasando por alto la responsabilidad del acusador. Hopson & Hopson (1976), menciona que las afirmaciones en las que interviene el “tú” en realidad enmascaran el “yo”: “tú eres un egoísta” realmente significa “yo creo que eres un egoísta”, pero el eliminar el “yo” evita responsabilidad alguna respecto de lo que piensa.

“Deberías o tienes que...” implica obligación por parte de la otra persona. Y escuchar constantes “deberías o tienes que...” es poco agradable para la mayoría de las parejas.

El emplear la palabra “eso”, “ellos”, “aquello” son formas vagas de expresar algo. Dichas expresiones provocan confusión en gran cantidad de ocasiones, por lo cual cuando se empleen es necesario aclararlas debidamente para evitar distorsiones en la comunicación.

2.4.4 Tono que se emplea durante la comunicación.

El tono que se emplea al comunicarse es otro de los factores que en ocasiones provoca disgustos entre la pareja. Casi toda la gente se da cuenta y reacciona al tono de voz con que se le habla.

Muchas personas no se percatan del tono de voz que usan para comunicarse, si se dieran cuenta de ello se evitarían muchos problemas. Hay parejas que usan un tono frío e inclusive agresivo y violento. En general, según Hernández (s/f), los hombres emplean tonos autoritarios y groseros hacia la mujer y ellas usa tonos lastimeros y quejumbrosos o sumisos, observándose una relación impregnada de agresión y manipulación en la que es imposible una comunicación abierta, pues para lograr la comprensión y la armonía es necesario convencer no vencer a base de agresiones o violencias que solo producen resentimiento y distanciamiento. Estos distanciamientos y rencores van creando una barrera que, finalmente, acaba por producir una ruptura emocional en la pareja y que la mayoría de las veces conduce a la separación.

Por otro lado se nos educa para que nos quedemos callados ante cualquier discusión para mantener las cosas en paz. Así, las parejas adoptan una actitud equivocada en la solución de sus problemas pues unen el hablar con el discutir. Debido a ello, las parejas prefieren quedarse calladas y nunca hablar sobre lo que les molesta.

Cuando una pareja se disgusta pocas veces aclara los malos entendidos y ambos miembros de la pareja se dejan de hablar hasta que todo por sí sólo se arregla. De esta manera van acumulando sus rencores hasta que se hacen insoportables para ambos. Lo ideal sería que ante un problema la pareja fuera capaz, primero de admitirlo; después de hablarlo y juntos resolverlo de la mejor manera posible.

Cuando en la pareja existe algún problema sólo existen tres formas de resolverlo, independientemente de cual sea éste. Estas tres formas según Klemmer (1977), son la adaptación, la alteración o la agresión.

La adaptación va desde la completa aceptación a la descontenta tolerancia de la situación. No es raro ver a personas que se han conformado con la vida que llevan porque consideran que así les tocó vivir y nada pueden hacer para cambiar sus situación. Estas parejas viven a la monotonía y sin goce alguno de su relación.

La segunda forma de resolver un problema es a través de la alteración de actitudes y conductas de la pareja.

Y el tercer modo es mediante el empleo de la agresión. Casi toda la agresión ya sea activa (golpes, insultos) o pasiva (llorar o manipular) suele provocar más agresión y llevar al conflicto y a la hostilidad en vez del ajuste. Poco a poco la pareja puede llegar a vivir en una atmósfera de peleas constantes para finalmente alcanzar un divorcio emocional.

Cada pareja establece su propio patrón para resolver sus diferencias influidos por el patrón previamente establecido en sus hogares (Klemmer, 1977). Por ejemplo, los que nunca pelean suelen venir de hogares donde los pleitos no eran aceptados. Para otras parejas que crecieron en hogares en los que imperaban las discusiones aprenden a pelear y a reconciliarse gozosamente.

2.4.5 Momento en que se habla.

Hasta aquí se ha señalado que es indispensable tratar los asuntos que molestan a cada miembro de la pareja de manera tranquila, empleando lo mejor posible las palabras adecuadas para evitar malas interpretaciones, sin embargo, esto no basta, se debe buscar el momento oportuno para tratar un problema.

No es conveniente discutir un tema que alguno de los dos preocupa cuando se encuentran cansados, por no ser condiciones propicias para ello, no permiten hablar abiertamente ni aclarar las dificultades. Por el contrario, hablar en un lugar tranquilo, cuando se está dispuesto exclusivamente para tratar el asunto, se pone mayor interés y atención en el problema y su solución.

El deseo de comunicarse es fundamental. Es obvio que si uno de ellos llega entusiasmado a platicar a su pareja algo que le sucedió y el otro responde desinteresadamente o ignora por completo, el primero no volverá a compartir nada en ocasiones posteriores; por tanto, la comunicación se irá deteriorando.

En otras ocasiones las parejas tienen deseos de comunicarse pero no saben como hacerlo. Cualquier persona tiene algo que decir y a pesar que él o ella tenga mayor nivel académico es posible entablar comunicación; algunas veces se cree que no es posible comentar algo a cerca de sus actividades porque el otro no va a entender.

Entablar comunicación requiere entonces, tener deseos de comunicarse, adoptar una postura adecuada en la que se haga contacto frente a frente tener la capacidad para escuchar comprendiendo y hablar de una manera congruente, sin violencia. Es importante mencionar que muchas veces un integrante de la pareja parece escuchar al otro pero en realidad no lo está haciendo, se distrae y no pone atención porque probablemente otra cosa lo tiene preocupado o no quiere herir los sentimientos de su pareja y prefiere fingir.

Por eso es importante en una relación no resolver un problema si no descubrir un estilo de solucionar problemas. De ésta manera es necesario que los integrantes de la pareja adopten una actitud proactiva (Hopson y Hopson, 1976), es decir, que no esperen a que las cosas les ocurran si no que de antemano actúen para que las cosas les ocurran a su favor.

Después de todo lo anterior se puede concluir que la comunicación de pareja es importante porque la mejor manera de arreglar los problemas es hablando. De la misma manera es importante mencionar que todas las parejas deben aprender a comunicarse, nunca es tarde para hacerlo sobre todo cuando se desea que la relación vaya por el mejor camino. Al principio podrá resultar difícil pero con el tiempo serán mayores la ganancias que las pérdidas.

Este dar y recibir por igual es lo que se llama balanceo de reforzadores y tiene por objetivo que ambos cónyuges obtengan beneficios en su relación, que se satisfagan mutuamente a través de la demostración de afecto y colaboración mutua.

2.5 Metacomunicación.

La Metacomunicación es una nueva ciencia nacida del maridaje entre el lenguaje y la psiquiatría. Sugiere que en la palabra hay algo más que la palabra en sí. La palabra que seleccionamos es importante, pero la forma en que está envuelta lo es también, y quizá aún más. La forma en que se selecciona, se usa, se pronuncia, todos los complementos vocales que la rodean, pueden comunicar más que la palabra. Pueden enfatizarla, menguarla e incluso contradecirla.

La comunicación es una calle de doble sentido. No solo enviamos mensajes, si no que también lo recibimos e interpretamos los que recibimos de acuerdo con nuestra propia percepción. Percibimos no sólo la palabra, si no también todo lo que la intensifica y la colorea, y esto debe incluir todo lo que sabemos del hablante y la situación. Detrás de cada comunicación personal hay

unos antecedentes, y si se quiere entender la Metacomunicación hay que tener conciencia de estos antecedentes (Julius & Fast, B. 1981).

2.6 Modelos de comunicación.

Los psicólogos esquematizan el modelo del hablante, y denominan unidad de comunicación, según el modelo de Osgood (1953, cit. en Vidales, 1992), como sigue:

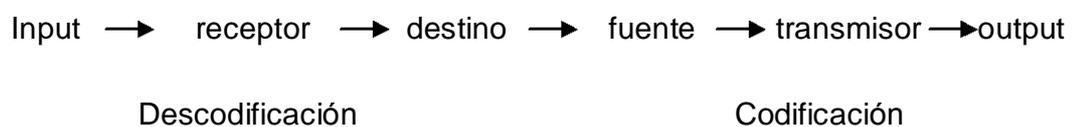


Fig. 1 Modelo de Comunicación de Osgood.

En su correspondencia con términos psicológicos: el input equivale al estímulo, el receptor equivale a recepción y percepción; destino y fuente constituyen el conocimiento, significado, actitud, etc; el transmisor es el sistema motor del organismo y output es la respuesta o reacción al estímulo inicial.

La comunicación consiste en establecer contacto entre emisores y receptores y lograr su integración en un contexto dado; además se define el proceso de la comunicación como cualquier fenómeno que presenta una continua

modificación a través del tiempo o cualquier operación o tratamientos continuos (Berlo, 1975).

Como se sabe, los elementos del proceso de la comunicación son: emisor, mensaje, y el receptor; se debe considerar además la intención del emisor y los efectos logrados en el receptor.

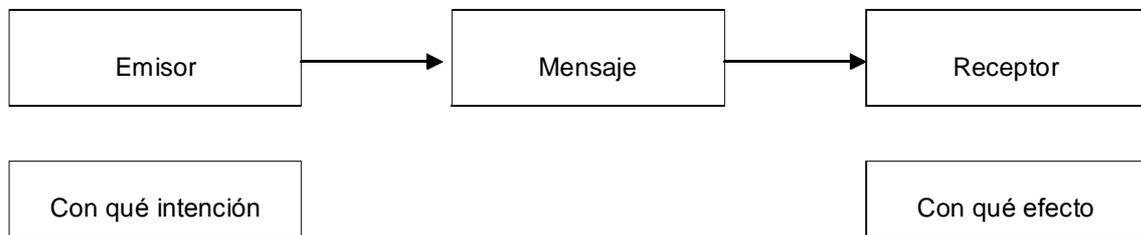


Fig. 2 Modelo Básico de Comunicación

También el mensaje necesita de un medio para llegar al receptor, es decir, un canal el cual consiste en las ondas cara a cara, el teléfono, el radio, la televisión, etc; así el esquema gráfico será el siguiente:

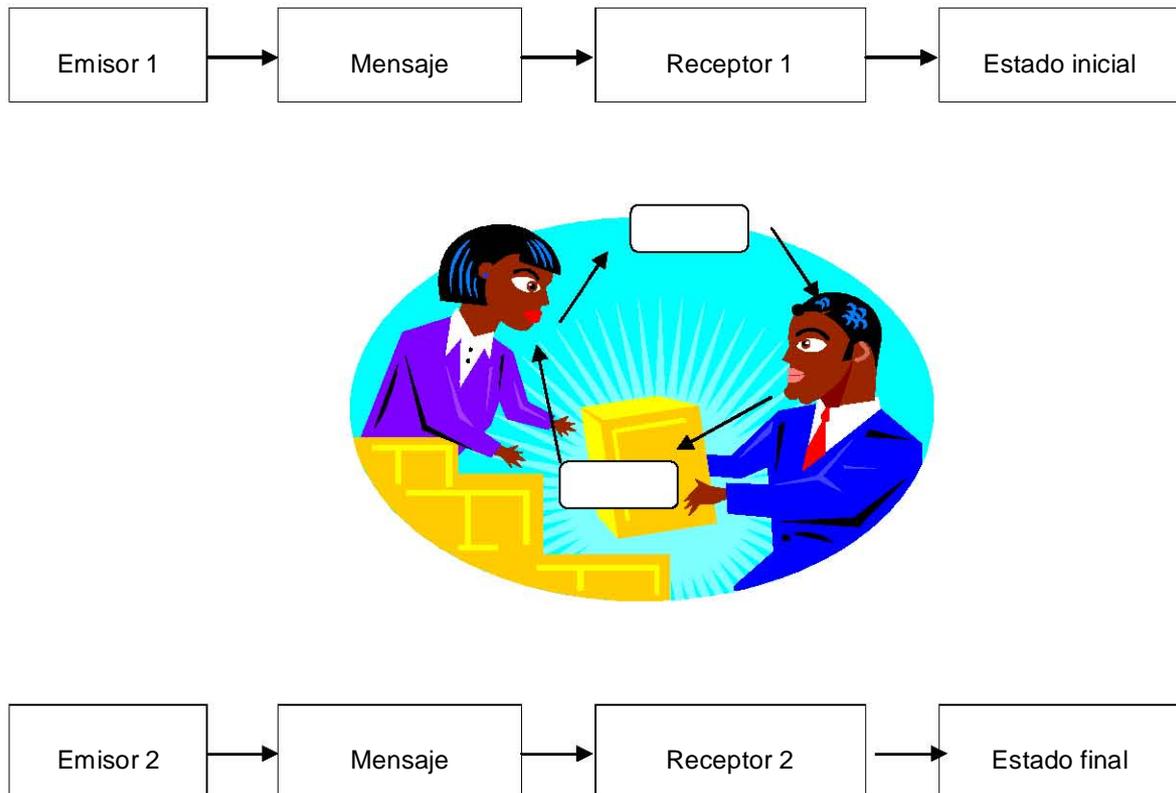


Fig. 3 Modelo de Comunicación de Escudero.

Además, se observa que el receptor envía nueva información al emisor, basada en el mensaje inicial, es decir, se realiza la retroalimentación. En el modelo cibernético de la comunicación, la retroalimentación es la “comunicación a cerca de la comunicación”. Escudero (1977), que informa al emisor sobre la calidad de la emisión y el modo como se percibió y comprendió.

Sólo cuando existe retroalimentación se puede hablar de comunicación; ya que el hombre es emisor y receptor, en forma alternativa o simultánea, cuando:

- a) Comunica algo a sus semejantes

- b) Dialoga con sus semejantes
- c) a y con las máquinas
- d) a y con el medio que forma, deforma, informa y transforma.

Wilburg (1971, cit. en Vidales, 1992)) dice que el proceso de la comunicación interpersonal es posible cuando existen campos comunes de experiencia. Si los campos de experiencia no son similares, el mensaje no se comprende; y al extenderse el campo común de la experiencia la comunicación es mejor, como se aprecia en el esquema siguiente:

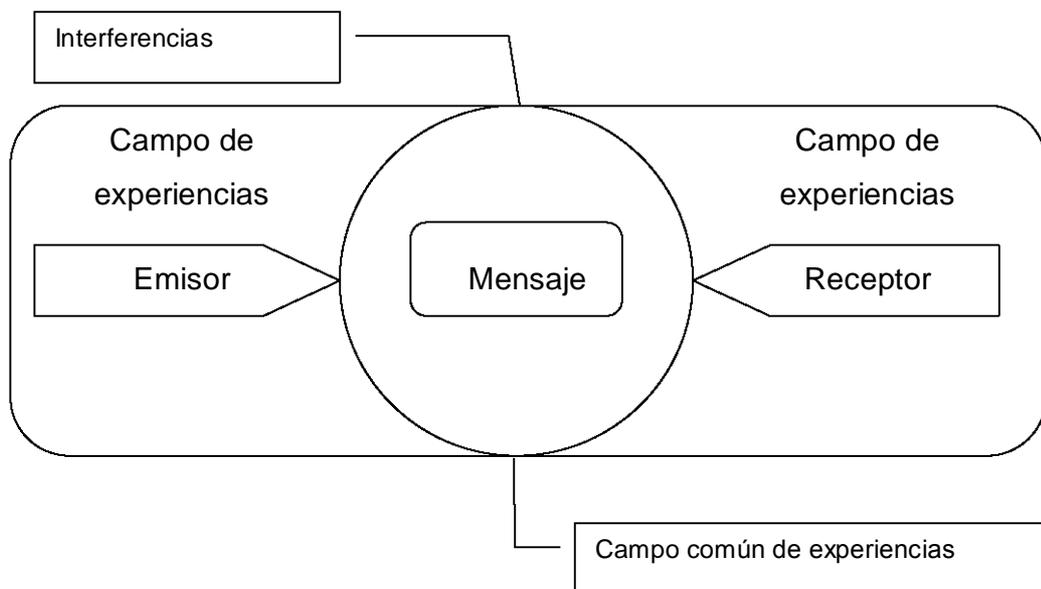


Fig.4 Modelo de Comunicación de Wilburg.

2 . 7 Dimensiones de la comunicación

La comunicación posee dos formas que la caracterizan. Por un lado se encuentra la comunicación no verbal la cual, según O Nelly (1974), se manifiesta en un alto porcentaje durante la interacción personal. Esta comunicación se refiere a la transmisión de información expresada por gestos, ademanes, posiciones y movimientos corporales, etc. La importancia de este tipo de comunicación radica en el conocimiento mutuo que una pareja puede obtener entre si mediante el reconocimiento de los mensajes que se transmiten, para lo cual emplea el contacto visual y físico.

Por otro lado, esta la comunicación verbal la cual se ha definido por Nieto (1983) como una actitud interna de apertura del mundo intimo para comunicarlo a otro u otros. Esta actitud se manifiesta en la habilidad que tiene una persona para comunicar verbalmente a otros, sus sentimientos de enojo, miedo, duda, afecto, emoción, o de cualquier otra idea en la relación interpersonal. Ambas formas son complementarias.

Es importante destacar que hablar del significado de una palabra es hablar de lo que las personas quieren decir con las mismas, y hablar de lo que quieren decir con las palabras es hacer referencia de lo que se proponen. Así mismo es necesario explicar el concepto del significado a partir del uso que tiene esa expresión y en términos del modo en que es empleada dicha expresión por los usuarios, es decir, cuando se conoce lo que significa una expresión conocemos al mismo tiempo como se le puede usar, es decir, que explicar el significado de una palabra es explicar como se usa esa palabra. (Carreño, B. & Escobar, L. 2001).

2 . 8 Contenido de la comunicación

Inmersas en el proceso de la comunicación se encuentran dos áreas (contenido y estilo) que de manera implícita determinan la interacción, la afectividad y el conocimiento en la relación de pareja.

El contenido y el estilo de la comunicación comprenden respectivamente los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, así como su frecuencia o cantidad, y la manera en que esa información verbal es transmitida.

Por otro lado Nina (1991) realizó un estudio con el fin de conocer de que conversan los cónyuges entre sí encontrando que los cónyuges generalmente hablan de diferentes temas como son: Situaciones del vivir, hijos, situaciones económicas, el trabajo, sentimientos y expectativas hacia el futuro.

Así mismo al abordar el contenido de la comunicación en la pareja mexicana, Nina (1991) en su estudio sobre la comunicación marital encontró doce áreas sobre las cuales la pareja se comunica:

1.- **Afecto:** Información que da un cónyuge al otro respecto a sentimientos negativos o positivo hacia su pareja.

2.- **Emoción:** Información que expresa el estado de ánimo hacia su pareja o hacia si mismo.

3.- **Familia extendida:** Información que se da sobre la familia del cónyuge.

4.- **Vida sexual:** Información sobre aspectos de la vida sexual de la pareja.

5.- **Amistades:** Información sobre sus relaciones con amistades propias y de su pareja.

6.- **Hijos:** Información que se refiere a aspectos relacionados con los hijos.

7.- **Vida Laboral:** Información referente al trabajo fuera del hogar que cada cónyuge desempeña.

8.- **Relación Marital:** Información sobre creencias, actitudes y opiniones o pensamientos sobre su futuro con su pareja.

9.- Vida Diaria: Información que se expresa sobre eventos cotidianos, sociales y temas superficiales.

10.- Expectativas: Información de opiniones o pensamientos sobre su futuro con su pareja.

11.- Economía y tiempo libre: Información que se expresa sobre la distribución del dinero y tiempo libre en la pareja.

12.- Atracción: Información sobre el conjunto de cualidades que le agradan y hacen deseables al cónyuge.

2.9 Axiomas de la comunicación humana

Propone Watzlawick et. al. (1983), en su teoría cinco axiomas exploratorios de la comunicación:

- 1° La imposibilidad de no comunicarse
- 2° Los niveles de contenido y relación de la comunicación
- 3° La puntuación de la secuencia de los hechos
- 4° Comunicación digital y analógica
- 5° Interacción simétrica y complementaria.

En cuanto al primero “la imposibilidad de no comunicarse”, considera que toda conducta en una situación de interacción es comunicación pues tiene valor de mensaje; ya sea en forma de actividad o inactividad, palabras o silencio, atención o no, influye sobre los demás, quienes no pueden dejar de responder a esta comunicación y por lo tanto también se comunican.

Explica que la comunicación no sólo tiene lugar cuando existe un entendimiento mutuo, es decir, cuando es intencional, consciente, eficaz, si no que

hay comunicación aún cuando el mensaje emitido no sea igual al mensaje recibido.

El segundo axioma: “los niveles de contenido y relación de la comunicación” afirma que desde el enfoque pragmático de la comunicación, toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, el segundo clasifica al primero, y es por lo tanto una Metacomunicación.

El tercer axioma “la puntuación de la secuencia de los hechos” se refiere a que la naturaleza de una relación depende de la puntuación de la secuencias de la comunicación entre los sujetos que se comunican.

La comunicación es vital para las interacciones debido a que organiza los hechos de la conducta. Pero cuando no existe acuerdo en la forma de hacerla surgen conflictos en las relaciones.

El cuarto axioma: “comunicación digital y analógica” al comunicarse es posible referirse a las cosas de dos maneras; la primera mediante la comunicación digital, donde las palabras son signos arbitrarios que se utilizan de acuerdo con la sintaxis lógica del lenguaje, y la segunda; la comunicación analógica, que se refiere a la comunicación no verbal que incluye la postura, la expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo, el contexto de la interacción, y cualquier otra manifestación no verbal de la que es capaz la persona.

Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, ambos modos no solo coexisten sino que se contemplan entre sí en cada mensaje, de tal forma que el primer aspecto se transmite en forma digital, mientras el segundo es de naturaleza predominantemente analógica, por lo que las personas, ya sea como receptores o como emisores, deben traducir constantemente un mensaje a otro; lo cual implica una dificultad inherente en ambos sentidos y pérdida de información, por lo que se requiere de una información adecuada.

El quinto y último axioma: "la interacción es simétrica y complementaria"; la cual depende de que estén basados en la igualdad o en la diferencia.

Los intercambios simétricos son donde los participantes tienden a igualar u a mantener una diferencia mínima en su conducta recíproca, en las diferentes áreas, ya sean debilidad o fuerza, bondad o maldad.

Y los intercambios complementarios, se caracterizan por la existencia de un máximo de diferencia entre las conductas de ambos, un participante ocupa la posición superior o primaria, mientras el otro ocupa la posición inferior o secundaria.

Existe un mutuo acoplamiento entre ambas conductas, son distintas pero interrelacionadas, tienden cada una a favorecer a la otra, y se complementan y permiten que sus definiciones de la relación encajen, y por último el tipo de relación va estar establecida por el contexto social o cultural y ser el estilo idiosincrásico de relación de una díada particular.

2 . 10 Obstáculos en la comunicación

Una escena común en la relación de pareja que ejemplifica el deterioro de la comunicación se observa cuando un integrante de la misma habla a su pareja y el otro sólo contesta con monosílabos mientras ve la televisión o lee el periódico. En esta situación se observa claramente que no se está entablando comunicación alguna pues para que ésta se dé se necesitan de dos personas que se presten al intercambio verbal. Otras veces se supone que lo que se quiere platicar a la pareja no es interesante y mejor ya ni se intenta.

A través de los años la falta del diálogo entre la pareja se ve convertido en costumbre a tal grado que para comunicarnos solo ofrecen frases cortas. Klemmer (1977) menciona que en la pareja se establece un tipo de comunicación que él llama " telepatía marital, que surge cuando la pareja aprende a anticipar sus

pensamientos mutuos a través de la familiaridad y las reducidas señales propias. Este tipo de comunicación se observa en parejas que con sólo una mirada o una seña ya saben de lo que están hablando. La telepatía marital puede disminuir su conversación y empobrecerla cada vez más, pero la segunda indicará que el establecimiento de la telepatía marital es una clara evidencia de que la pareja se conoce lo suficiente como para entenderse fácilmente, desde este punto de vista en lugar de perjudicarla, la fortalece.

Existen muchos factores por los cuales la comunicación no llega a un buen cauce y por ende no se llega a una buena negociación. Por historia, aprendizaje ineficientes o por déficit personales, la incomunicación puede causar graves problemas en el interior de la pareja.

El hombre muy frecuentemente piensa y de manera errónea que sólo su opinión cuenta y la mujer debe acatar sus órdenes o que siempre tiene la razón ante cualquier conflicto o desavenencia. Este hechos es producto de una historia y de estereotipos que ya no funcionan en nuestros tiempos, pero si analizamos el tema de la comunicación, podemos detectar algunos rasgos que operan en ambos géneros y que afectan sus vínculos amorosos.

Nosotros aprendimos a no comunicarnos o hacerlo de una manera inoperante, hablando de manera muy débil, o con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que pensamos en contenido o intensidad, siendo comúnmente indirectos en el mensaje, rodeando el tema o disculpándonos cuando la situación requiere que hablemos claro, respecto a lo que deseamos o necesitamos.

Esta forma de actuar básicamente pasiva o débil, espera que los demás adivinen lo que requerimos. Por lo tanto nos colocamos en un lugar permitiendo que aprendan a abusar de nosotros, dejando de satisfacer adecuadamente nuestras necesidades y provocando con ello tensión y malestar.

El no poder comunicarnos impide enriquecer nuestra experiencia social, es una especie de mecanismo que resta, en lugar de sumar ya que perdemos seguridad, control de las situaciones, energía que se canaliza mal y efectividad en la solución de conflictos.

Una de las causa más comunes de la inhibición de nuestra conducta espontánea es el temor o la inseguridad, principalmente provocado por la idea de querer ser aprobados por todas las personas, ante todo por aquellas que significan algo para nosotros. Se cae en una especie de círculo vicioso que no es agradable, el temor crece y no actuamos apropiadamente. Esto no resuelve el problema, lo cual tampoco elimina el malestar o la ansiedad que nos provoca un nuevo caso que invite a decir lo que realmente pensamos. Cuando el temor, la inseguridad o la ansiedad crecen más allá de un nivel manejable, el cerebro se desconecta, bloqueando los impulsos para decir las cosas o haciendo que la forma de transmitir los mensajes dejen mucho que desear. Echeverría & Fernández (2002).

Como parte de nuestra educación fuimos orillados a actuar razonablemente, a través de mensajes que dado su contenido, y su implicación creaban culpabilidad un concepto muy utilizado es el ser egoísta. Cuando se nos acusa de ser egoístas es necesario que no demos por un hecho que somos culpables sólo por que nos sentimos de esa manera. Cuando establecemos un desequilibrio constante entre lo que damos y lo que recibimos de los demás, acabamos afectando el bienestar de la relación humana. Los mensajes sociales que desde la infancia vamos recibiendo acaban formando, adultos vulnerables a la manipulación, llevándonos a la renuncia fácil de lo que deseamos.

Algunos ejemplos podrían ser: nunca debes defraudar a tus padres, tu eres culpable de lo mal que se siente el otro, piensa primero en los demás, no te enojas y aguántate, eres el ejemplo para tus hermanos, nunca le dices no a nadie, te felicito por siempre estar contigo.

Un error de aprendizaje que a menudo nos afecta es condicionar nuestro valor a los atributos o cualidades que poseemos utilizando escalas claramente arbitrarias que nos quitan seguridad y que nos hacen sentir menos que los demás, provocando que la expresión o comunicación se inhiba. Creemos erróneamente que valemos por tener mejor ropa, auto, físico, valores morales, o títulos universitarios, y cuando la comparación que hacemos de la virtud señalada, nos ubica en dirección desfavorable e inmediatamente nos restamos importancia y creemos que valemos muy poco (Héller, 1999).

En muchas ocasiones por no ejercer una frecuente habilidad o conducta, nos sentimos muy inseguros. Por ejemplo: buscar trabajo, hablar frente a un grupo o defender ante una autoridad nuestras ideas. La falta de exposición a situaciones novedosas o poco acostumbradas provoca tensión y a veces nos bloqueamos cuando se requieren actos más firmes dando por resultado una deficiente comunicación.

Muchos de nosotros desconocemos lo que es legítimamente propio, ignoramos que tenemos derecho a ser personas falibles, con límites, sentimientos, necesidades, y que merecemos ser tratados con respeto y dignidad. Esos son nuestros derechos humanos (Renevo, 1994).

A veces, acostumbrados al maltrato verbal o físico desde pequeños, entendemos los actos irrespetuosos como una de las cosas inevitables de la vida, no exploramos otras alternativas y acabamos soportando automáticamente sin crítica alguna, violaciones a nuestros derechos.

En el interior de la pareja la comunicación se ve dañada por la mala costumbre de no escuchar y dejar que la otra persona se exprese. Es preciso decir que no es lo mismo oír que escuchar cuando únicamente nos dedicamos a guardar silencio y nuestra pareja está hablando, no significa que la estemos escuchando, pues para poder escuchar se necesita analizar y comprender el punto de vista que se está exponiendo. Por otro lado, ya se había mencionado la

importancia de negociar, aquí la comunicación es básica, implica ser receptivo a las demandas que se nos están haciendo.(Chávez,1998).

Muchos de los diagnósticos de las asesorías psicológicas o de la terapia de pareja señalan a la comunicación como el principal conflicto a vencer, sin embargo no es nada más la falta de este proceso sino el modo o la forma en la que se da.

Es importante señalar que si no existe la negociación dentro de la relación de pareja éste podría ser un factor que determine el funcionamiento de la misma. Por lo que las negociaciones dentro de la pareja son fundamentales para un mejor funcionamiento del sistema, debido a que gran parte de la vida en común se basa en el establecimiento del dar y recibir. Dentro de las negociaciones hay varios factores que entran en juego tales como: un buen hábito de la comunicación, ser franco y honesto y mostrar sus sentimiento, ya que de esta forma el cónyuge puede comentar abiertamente acerca de lo que desea o lo que le molesta. La pareja inteligente tratará de conocer sus diferencias desde el principio: encontrarán la manera de hacer que la diferencia funcione a su favor, en vez de convertirse en un impedimento Satir (1986).

La buena relación-negociación es producto de la intención de platicar, escuchar, ayudar, ser ayudado, agradar, ser agradado, dar lo mejor de nosotros, nuestra mejor sonrisa, nuestra mejor frase, nuestro mejor deseo, y la posibilidad de cambiar. Cuando se negocia el escucha le permite entender las percepciones de ellos, sentir sus emociones y oír lo que están tratando de decir. El escuchar activamente mejora no sólo lo que la persona oye sino también lo que ellos dicen. Cuando escuchamos diferentes puntos de vista y nos atrevemos a negociarlos con el otro y llegamos a un acuerdo mutuamente satisfactorio, vamos más allá y trascendemos las diferencias. La buena escucha trasciende las diferencias, facilita el manejo de los conflictos, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la buena relación. (Cerón & López, 2001).

La relación entre dos personas puede ser y de hecho lo es en la práctica poco fluida e infeliz, debido a que una de las personas espera infructuosamente algo que la otra no le da. La causa del fracaso de muchas relaciones personales está ahí; en esperar ciertas reacciones, amabilidades, actitudes, palabras, atenciones, etc., que por la razón que fuere, la otra persona no le da. Que por el contrario cuando el amor es realmente generoso y desinteresado uno no se siente frustrado o desilusionado de la persona que ama, ni su sensibilidad es herida ni siquiera por una actitud aparentemente diferente. (Halley, 1990). Una negociación sana entre personas o grupos para resolver diferencias puede ayudarnos a cambiar, a crecer y aún a acrecentar la relación. Asimismo una buena discusión no deja cicatrices y tiene dos características fundamentales: produce un cambio y conserva la relación entre las partes.

Una discusión que no deja cicatrices es la acción de ponerse frente a frente de entender polos distantes de un problema o sus diferencias y buscar en conjunto un terreno común para convenir la solución más satisfactoria y más aceptable para todos. Discutir sin dejar cicatrices requiere de un compromiso con la relación y de una disposición, tanto para afirmar clara y sinceramente lo que uno piensa y siente, así como escuchar para comprender el punto de vista del otro como una expresión legítima de “su” posición. El bien mutuo sobrevendrá cuando exista esa inocente y limpia intención de negociar para relacionarse.

Aunque el término negociaciones pueda parecer impersonal o aún implicar un conflicto, no es menos cierto que muchas decisiones suponen negociaciones. A menudo, en particular en las primeras etapas de una relación, los cónyuges están suficientemente sintonizados con los deseos del otro y suficientemente interesados en gustarse mutuamente como para llevar a cabo esas negociaciones en forma sutil y llegar rápido a una decisión mutuamente satisfactoria, para llevar a

cabo una buena relación de negociación Beck (1997) propone las siguientes normas a seguir:

- 1) Determine un tiempo específico para sus sesiones de negociación, un momento que sea tranquilo y en que usted pueda hablar con libertad.
- 2) No traiga a colación incidentes molestos cada vez que acontezcan durante la semana; en cambio, prepare una lista de temas a discutir durante la sesión especial de negociación.
- 3) Convengan en el programa al comienzo de la sesión, haciendo una lista de problemas o peticiones. De este modo, no tomará por sorpresa a su cónyuge en la sesión, o no olvidará de traer a colación cualquier tema para discutir.
- 4) Túrñense y discutan un problema cada vez. Cuando sea su turno, exponga el problema con claridad para que su pareja lo entienda. Si es necesario, repítalo.
- 5) Sugiera algunas soluciones posibles al problema que expone.
- 6) Sugiera ideas con su cónyuge para otras soluciones potenciales. Trate de presentar cuantas soluciones sean posibles y luego hagan un análisis del precio que éstas suponen.

Asimismo plantea una lista de confrontación de normas específicas para las sesiones de negociación, seguida de la discusión de cada norma.

Las parejas que optan por el camino de la relación de las negociaciones de lo que sienten y las consecuencias de lo que sufren trazan puentes sobre los obstáculos naturales y consiguen la comunicación.

2 . 11 Conflictos en la relación de pareja

La pareja atraviesa por diferentes etapas de desarrollo encontrando en cada uno de los conflictos que ponen a prueba la capacidad de adaptación, su autoestima y habilidades asertivas, para así llegar a una solución.

2 .12 Definición y Teoría del conflicto

Se entiende por conflicto toda lucha u oposición. Aparece a nivel individual con el nacimiento, donde debemos aprender a vivir haciendo uso de varias estrategias. La vida sin conflicto como menciona Rodríguez (1998) es una ilusión de poca duración. Si existiera eso estaríamos privados de las indispensables oportunidades para desarrollar nuestras habilidades. El desarrollo humano en sociedad procede por etapas que son usualmente situaciones de cambio, movilizadas por el conflicto generado por la etapa anterior (Kottler, 1995 y Likert, 1986).

Duball & Hill (cit. en Klemmer, 1977), expone que existen dos tipos de conflictos: los constructivos y los destructivos.

2 .13 Conflicto destructivo

Se caracteriza por su tendencia a la expansión e intensificación, generalmente la pareja se aparta de la controversia inicial discutiendo temas que son irrelevantes al original, cualquier táctica de conciliación o minimización de diferencias se nulifica. El fin que se persigue es lograr, la uniformidad de opinión se intenta establecer un control sobre el oponente a través de tácticas tipo combate que incluyen amenazas, manipulación, elementos de decepción, etc. En este tipo de conflicto los límites son difusos inexistentes lo cual promueve la intensificación. Los conflictos destructivos empobrecen la relación.

2 . 14 Conflicto constructivo

Los constructivos fortalecen a la pareja ya que en ellos se define la situación que originó el conflicto, se dirige hacia el tema, enfatiza los problemas y condiciones más que las personalidades, expresa exactamente lo que no le gusta y cómo quiere que las cosas cambien, discute el punto únicamente hasta que las cosas se arreglan, ataca el problema y no involucra a los parientes. Este conflicto es similar la de creatividad, pues se reconoce el problema como elemento importante para motivar esfuerzos para su resolución aún cuando es probable la existencia de tensión o frustración en el intento de llegar a dicha resolución.

El problema se percibe desde diferentes perspectivas para lograr reformulaciones del mismo que puede llegar a entenderlo y verlo con más claridad, lo cual promueve la comunicación de diversas ideas que ayudaran en la formulación de posibles soluciones, el nivel de motivación es óptimo por lo cual se impulsaran los esfuerzos de solución.

2. 15 Los conflictos más comunes por los que atraviesa las parejas

Por otro lado Hopson & Hopson (1976), consideran los siguientes tipos de conflictos:

Reprimidos. Cuando ambos se dan cuenta de la existencia de un problema y acuerdan no hablar de él.

Manufacturados. Cuando confunden el problema con un conflicto superficial. Se fabrican un conflicto que no es muy grave para la pareja a fin de evitar afrontar el conflicto real que sí es amenazador.

Transparentes. Ambos miembros de la pareja comprenden todas las situaciones que están en juego. Tratan de llegar a un acuerdo en el que ninguno de los dos salga perjudicado y se examinan todas las posibles soluciones.

Por otra parte el silencio ante un problema perjudica en mayor grado a la relación que el discutir. Muchas parejas esperan a que el mal estar se les pase y fingen que el problema no ocurrió, se besan y se reconcilian pero desafortunadamente el problema no desaparece y sí da lugar a una nueva discusión en cualquier momento. En muchas ocasiones el llevar a cabo una pelea en vez de evitarla es positivo siempre y cuando las personas se responsabilicen de sus acciones y obtengan un desahogo emocional en vez de una satisfacción emocional, es decir, que la discusión les haga sentirse liberados en lugar de sentirse satisfechos por haber herido al otro.

La discusión de “¿quién tiene la razón?” es uno de los clásicos temas que provocan discusiones en la pareja. Pero aunque fuera posible determinar esta situación, suele ser imposible forzar a la pareja a comportarse de otro modo o a que se conforme. Otra meta de esta discusión es recuperar el amor. No obstante, tener la razón es una de las maneras más pobres para hacer crecer el amor pues éste se da en recompensa por satisfacer las necesidades del otro y no por tener la razón.

Contrariamente a los pleitos, algunas parejas adoptan otras conductas como las denominadas agresivas-pasivas en las cuales aparentemente no hay violencia pero de manera pacífica obligan a que la pareja cambie. Estas conductas se caracterizan por la no cooperación, negativismo, hostilidad callada y otras formas de resistencia hostil.

También es común observar a cónyuges que emplean el chantaje como un arma poderosa para dominar al otro. El chantaje conduce al “lavado de cerebro” que es la técnica que hace que cierta conducta sea tan dolorosa para el otro que éste prefiera aceptar algo que no le parece en vez del castigo que esa conducta provoca (Klemer, 1977).

La pareja no únicamente va en búsqueda de amor, de seguridad y de diversas necesidades, ya que juega un papel mucho más complejo, es decir

tienden a enfrentar sus propios conflictos que se llegan a presentar durante su relación.

Los aspectos problemáticos que se llegan a presentar en la pareja crearán sentimientos de inseguridad así como de inestabilidad en cada uno de los miembros. Si un problema por pequeño que parezca se presenta y no se maneja, molestará debilitando la relación y dando pie a que surjan conflictos dentro de ella. Toda problemática debe afrontarse como manejarse, cuanto antes, ya que de otra manera crecerá. Un problema pequeño aumentará provocando que la pareja pierda su equilibrio y armonía.

Infidelidad

Corona (1980, cit. en Escobar y Rodríguez, 2003) al respecto de este tema dice que “ la relación extraconyugal, adulterio, infidelidad, traición, segundo frente, o affire son algunos de los términos frecuentes empleados para determinar el involucramiento sexual entre una persona casada y alguien que no es su cónyuge”.

En ocasiones debido a varios motivos se produce la ruptura de la relación causando terribles estragos, una de las tantas causas de ésta es la búsqueda de relaciones extramaritales. Las cuales surgen cuando ninguna de las dos partes se siente satisfecho con la relación y no es capaz de hacer sentir satisfecho al otro miembro, por lo que aparece una tercera persona con la posibilidad de llevar una nueva relación sintiéndose feliz y haciendo sentir bien al otro (Souza, 1996).

La infidelidad es uno de los eventos más desestabilizadores del equilibrio de la pareja , nos referimos a las aventuras ocasionales, ya que si se tratara de una situación permanente habrá que considerarla un aviso de conflicto más profundo (Casado,1991).

El acto de infidelidad va seguido de un sentimiento de culpa como también de temor que muy pronto se convierte en ira contra su pareja, en un esfuerzo por justificarse y culpar al otro. Algunos autores como Estrada (1994) y Casado (1991) consideran que la infidelidad como cualquier crisis, puede ser positiva si se enfrenta de forma constructiva, ya que ayuda a explicar alguna carencia en la relación.

Sexualidad

De la misma forma que existe una amplia diversidad de expresiones emocionales en una pareja, también existe una gran diversidad de la manera de expresarla sexualmente.

La mayoría de las disfunciones sexuales son de las mujeres y la minoría de los hombres, esto puede deberse ya que a ella se le sigue considerando aún en nuestra época: débil, voluble, frígida, no sabe tener relaciones, no sabe excitar a su pareja, etc. A esto se le agrega el tipo de educación machista que aún lleva consigo el hombre, así como una educación sexual reprimida. Logrando que la mujer este siempre llena de prejuicios causantes de una serie de conflictos sexuales y psicológicos.

Familia de origen

Cada miembro de la relación accede al matrimonio con un pasado determinado, con una historia personal que puede ser herencia familiar, con una trayectoria evolutiva, con unos posibles traumas, con unos hechos que ha definido la propia vida. Y todo ello conforma a la persona.

La familia de la que uno proviene, la estructura familiar que llevan consigo mismo tienen una particular importancia. Ya que ésta esta compuesta de hábitos, modos, actitudes, enfoques, valoraciones, costumbres. Casarse con alguien es hacerla con una persona que lleva consigo todo este contenido psicológico. Más o

menos consciente los esposos tenderán a repetir ciertas actitudes, modos, etc, que fueron vistos en la propia familia, a tener expectativas respecto al otro basadas en esas actitudes y puntos de vistas. Y por no tener claro esto, así como el no tomar la responsabilidad de lo que se esta creando se producen los conflictos en la pareja.

Al conformarse la nueva familia, ambos se encuentran en nuevas situaciones de adaptación al nuevo sistema de vida con demandas y satisfacciones con su pareja diferentes de las que tenían con su familia de origen. Por lo que la separación de ésta para unirse con un compañero fuera de la familia resulta muy doloroso para cada uno. Al darse ésta separación se puede generar en la persona un conflicto, por lo que es de esperarse que quiera que el otro le solucione sus problemas o que cuando se sienta lo suficientemente capaz de resolver los problemas al otro, pensando en ocasiones que podrá cambiarlo (Estrada, 1994)

Poder

El poder no es un término sencillo. Tiene muchas facetas y muy diversos significados. Entre estos figuran: la sensación de dominio que experimentamos en una determinada situación, nuestros sentimientos de inseguridad, el grado de control que tenemos sobre otra persona o sobre nosotros mismos y el peso que asignamos en cuanto a la toma de decisiones o el establecimiento de objetivos. El tener poder no solo nos ayuda a hacer que las cosas se desarrollen de la forma que nosotros queremos, sino que nos proporciona la reafirmación interior de dominio (Rojas, 1998).

En una buena relación el poder existe en equilibrio, sin embargo este ideal no siempre se logra, ya que ningún miembro de la pareja esta de acuerdo con la inequidad de éste. El que no lo tiene se siente sin autoridad, sin privilegios, así como engañado y frustrado, pero por otro lado el que lo tiene, también existe inconformidad porque tiene demasiada responsabilidad. En una relación de

inequidad en el poder nadie gana, pero constantemente luchan por el control y dominio lo que en un momento dado produce un desencadenamiento de pleitos en la pareja.

A esto Vásquez (1995, cit en Condey, 2001) dice que : el equilibrio de poder entre cada uno de los participantes de la relación parece ser una variable importante en su funcionamiento. En parejas sanas, existen claros límites entre los miembros, es decir, fronteras que permiten a la pareja apertura y estabilidad en la relación. Por lo tanto aquellos matrimonios equitativos tienen las tasa más bajas de conflictos y de violencia Daza y Solano (1998). Así también es importante tomar en cuenta este equilibrio del poder para la economía de la pareja,

Dinero

El dinero es uno de los aspectos de la relación de pareja que refleja el poder. Ya que el hablar de dinero en la relación de pareja, es hablar de un poder palpable que se materializa en la vida diaria y concreta con el dinero. De igual manera Gil (1996, cit. en Escobar y Rodríguez, 2003) comenta que : “ Es así como podemos darnos cuenta de que el aspecto económico, se ve influenciado por los roles establecidos genéricamente, ya que las actividades económicas que desempeñan cada uno de los cónyuges dependen en gran medida de su sexo. La mayoría de las veces, es el hombre quien esta a cargo del sustento del hogar, pero aunque es él quien se encarga del suministro económico, a la mujer le corresponde la administración y distribución de ese dinero” (citado en Daza y Solano, 1998). Sin embargo, así como es importante distribuir el dinero para tener una mayor tranquilidad, también lo es el hecho de distribuir sus propios espacios, sus tiempos, el cual se refiere a la privacidad que es importante tener para si mismo, como con la pareja.

Celos

Otro de los factores que influyen en la manifestación de un conflicto son los celos. Los celos son sentimientos negativos desencadenados y dirigidos hacia una persona con la que se mantiene una relación en la que existen factores de competencia y de apego, estos pueden provocar en la persona que los esta sintiendo respuestas agresivas, de represión y de aislamiento. Uno mismo es responsable de sus reacciones de celos, los que se aferran a ellos se destruyen.

Cuando los celos surgen tras una infidelidad, concuerdan Alvarado y Martínez (2002) y Gómez (1999) cit. en Escobar y Rodríguez (2003) , ya que el impacto emocional es muy fuerte, pues esta experiencia deteriora el sentido de seguridad en la relación y en uno mismo.

Por otra parte, menciona (Op. Cit.), “ los celos pueden servir para llamar la atención sobre las diferencias en las ideas y expectativas, de las dos partes, sobre los cambios que se producen en éstas, o sobre la necesidad de tener el contrato implícito de la pareja, es decir, puede ser una señal de alarma que indique que algunos aspectos de la relación deben clasificarse y trabajarse más a fondo”. A este tipo de celo se puede considerar positivo ya que puede resultar tanto o más útiles para el mantenimiento de los límites de la pareja.

2 . 16 Las crisis en la pareja a partir de las diferentes etapas por las que atraviesa.

En los últimos años parece que cada vez se da un índice desmesurado de separaciones y crisis conyugales, aunque también es verdad que a su vez más parejas buscan soluciones en los profesionales de la salud.

En la vida cotidiana todo gira en torno a pequeñeces cotidianas que emergen una y otra vez intentando romper la estabilidad lograda, Hay crisis o momentos difíciles que son completamente normales. Así también la vida en

pareja tiene una serie de etapas bastante estandarizadas que pueden llevar a situaciones de riesgo, sin embargo si son superadas con éxito pueden ayudar a crecer, a tener una mayor compenetración y maduración Díaz (1998, cit. en Pérez, 2003).

2 . 16 . 1 Definición de crisis

A lo largo de la relación de pareja se va construyendo una historia de vida basada en el tiempo, en experiencias compartidas, periodos de equilibrio, así como de transición, lo que conforma el ciclo vital de la pareja por el cual nace y se desarrolla..

Actualmente las crisis se producen en casi todos los ámbitos del ser humano, teniendo una particular expresión en las parejas, ya que cada uno ve de diferente manera sus crisis, aunque hay que reconocer que para unas son su modo de vivir (Döring, 1995).

Desde el punto de vista de Daza y Solano (1998) argumentan que las crisis son algo benéfico para las parejas, puesto que reconocen cambios al interior de la misma, con la cual la relación en tanto va cambiando, adquiere nuevas perspectivas para ir estableciendo modificaciones en la pareja.

Por su parte Chiarelli (1998) comenta “ que cuando hablamos de las crisis en la pareja también nos referimos a un cambio, que significa desequilibrio, que busca un nuevo equilibrio, es aprovechar un conjunto de riesgos y oportunidades. Esta bien sabido que aquellos que son capaces de aprovechar las oportunidades presentes en estos momentos de crisis sin poner en peligro su continuidad, están a un paso de lograr la estabilidad y la satisfacción”.

2 . 16 . 2 Primera etapa: Noviazgo hasta el matrimonio

No existe crisis alguna ya que las parejas se encuentran en la fase del surgimiento del enamoramiento, la idealización de la persona amada, se están

conociendo compartiendo actividades mutuas, se encuentran estables, por lo que no hay perturbación alguna.

2 . 16 . 3 Segunda Etapa: Recién casada hasta los 3 primeros años

Se ve frecuentemente que tienen diferencias, por lo que comienzan a establecer las reglas, como el hecho de saber a que familia de origen van a visitar ese día, para posteriormente establecer que fin de semana van con una y que fin de semana van con la otra. Así mismo, también surgen crisis en cuanto a que cada uno todavía no reconoce las diferencias de cada uno y la individualidad, cuando esto se logre entonces la pareja estará lista para pasar al siguiente estadio.

2 . 16 . 4 Tercera Etapa: De 3 a 8 años de unión

Esta etapa se caracteriza por la llegada de los hijos, por lo que le dedican el mayor tiempo posible a ellos, razón por la cual la relación entre ellos es dejada a un lado para darle prioridad a los hijos, por lo que todos los problemas giran en torno a estos, su educación, su trato, las reglas con ellos, etc.

2 . 16 . 5 Cuarta Etapa: De los 8 a los 15 años de unión

En esta etapa surgen dos tipos de conflictos muy frecuentes en el cual el primero de ellos, es la diferencia en el ritmo de crecimiento de los dos, por lo que puede provocar la existencia de un desigual papel frente a los hijos, que generalmente este papel es mayor en la madre ya que es ella la que le dedica mayor tiempo a los hijos, lo cual genera resentimientos hacia el hombre, sobre todo hacía su carrera, empezando a sentir que ella se esta rezagando, mientras el crece y se desarrolla en el aspecto laboral y personal. Ese resentimiento puede

crear uniones entre los hijos, y la madre contra el padre y por ende en el desarrollo individual de los hijos. El segundo de los conflictos es la realización como persona, que se presenta más en las mujeres, cuando toma la decisión de que camino va a seguir, si por un lado va a seguir estudiando y ejercer su profesión que dejó trunca por dedicarse a su hogar o sí debe seguir la misma línea de ama de casa que ha llevado a cabo durante los años que lleva de unión o matrimonio con su esposo.

2 . 16 . 6 Quinta Etapa: 15 a 30 años de unión en adelante

Surge una especie de estabilización donde los dos con la partida de los hijos se sienten que ya tienen la libertad deseada, sin embargo existen dudas sobre la capacidad física, ya que comienzan a darse cuenta de la pérdida de la juventud, por lo que es en este estadio donde probablemente surgen las infidelidades con gente más joven, siendo aquí donde se pueden dar las mayores separaciones de las parejas.

2 . 16 . 7 Sexta y última etapa de 30 años de unión en adelante

En esta etapa los cambios o las crisis por las que se atraviesan van a ir de acuerdo a lo que para cada uno fue de mayor importancia de su relación, por ejemplo si el índice valorativo ha ido en función al atractivo o a la capacidad física, su fuente principal de estrés será la pérdida de las capacidades y con el enfrentamiento de la vejez, sí su principal énfasis han sido los hijos entonces su enfrentamiento será la soledad por la pérdida de esto, y si la valoración a sido en torno a su ocupación excesiva su fuente de enfrentamiento será la jubilación.

CAPITULO 3

Resiliencia

” La Resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido.”

3.1 Antecedentes de la Resiliencia

La capacidad humana para vencer dificultades se remonta a nuestros primeros ancestros, incluso aparece en la literatura mucho antes de que existiera el concepto, podemos considerar que la resiliencia como realidad humana siempre ha existido, sin embargo, no hay una definición específica de la misma en Psicología.

El hablar de resiliencia es aún para muchas personas adentrarse en un tema desconocido y que por tanto puede convertirse rápidamente en otra palabra compleja carente de relación para nosotros, sin embargo, si abordamos este concepto desde nuestra cotidianidad, la perspectiva sería distinta con lo que podríamos lograr reconocer algo de resiliente en todos nosotros.

Anteriormente se creía que solo algunas personas contaban con dones divinos o especiales que les permitían salir adelante en situaciones nada ordinarias o enfrentar retos poco comunes. Posteriormente se pensó que la resiliencias se desarrollaba solo bajo situaciones críticas o en extremo demandantes. Es importante mencionar que la mayor parte de las investigaciones sobre resiliencia

ha sido con niños. Cabe señalar que en Latinoamérica actualmente la tendencia de los estudios sobre resiliencia están distribuidos de la siguiente manera: En general hay 44 proyectos, de los cuales 12 son en Brasil, 10 en Perú, 6 en Argentina y 5 en Chile. De los cuales 7 están dirigidos a los grupos o comunidades, 22 a individuos, en su mayor parte a niños como se menciono anteriormente y 15 a ambos.

3 . 2 Definición y concepto de Resiliencia

El definir a la resiliencia es un ejercicio complejo ya que se hablaba de que no existía un consenso que permitiera decidir si era un mito o una realidad el hecho de que existiera en las personas características particulares que les permitiera sobreponerse a las adversidades de la vida, y mucho menos se tenía contemplada la idea de identificar esas características, para después, poderlas llevar a personas no resilientes (Manciaux, 2003). Este mismo autor más tarde reconoció que este hecho no era un mito, sino una realidad a la que se le han dado varios nombres, identifica al temperamento y sus humores: la sangre, la bilis negra, la amarilla y la flema, por lo que el temperamento de una persona, podría ser sanguíneo, colérico, melancólico, flemático, como uno de los primeros intentos por definir conceptualmente esa condición humana; recuerda también al carácter, que se decía de algunas personas que eran capaces de cosas impensables por el simple hecho de tener ese carácter.

En la misma idea, Aldwin (2003) hace una aclaración importante, al mencionar que una de las vertientes que permitió el concepto de la resiliencia, fue que los conceptos de estrés y afrontamiento (conceptos desarrollados y estudiados en las áreas sociales y de la salud), anteriores al de resiliencia y posteriores a los de temperamento y carácter, no podían explicar por sí mismos el proceso que una persona resiliente presenta en su desarrollo, lo cual vino a cambiar la dinámica dentro del estudio de los procesos del desarrollo del ser humano, en cuanto a las variables que explican el desarrollo de habilidades en

ciertas personas. Es de esta forma , que en líneas generales aparece y se justifica la aparición del concepto de resiliencia.

Es interesante mencionar que la resiliencia cuenta con diversos y variados conceptos:

El primero que utilizó el término resiliencia fue Bowlby (1992) el cual se encargó de tomar de la física el término y llevarlo a la psicología y definirlo como un resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, y que no se deja abatir.

Serisola (2003) y Rutter (1993) señalan que el termino resiliencia tiene su origen en el latín resilio, que significa saltar hacia atrás; pero además remarca que el termino fue tomado de la física a la psicología, esto por analogía, ya que en la física el termino resiliencia, sirve para describir la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones.

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana. El concepto de resiliencia se proyecta desde el manejo que los Estados Unidos le han dado, en base a la palabra resiliency, que une las ideas de elasticidad, dinamismo y buen humor (Cyrułnik, 2001).

Manciaux & Tom Kiewicz definen resiliar (resilio) como recuperarse, ir hacia delante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible. Es rescindir un contrato con la adversidad. Una capacidad universal que permita a una persona, un grupo o una comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos y la adversidad (Theis, 2003).

Precaverse de todas las costumbre, renovarse en lo mutable, permanecer igual en lo variable y cambiar en lo invariable, en eso consiste una vida plena. Pero vivir significa ser un "luchador" (Stekel, 1956).

De la Torre(2003) define a la resiliencia como el reconocer y acrecentar las propias capacidades para afrontar grandes problemas y conseguir sacar de la vida el mayor partido posible.

Manciaux (2003) menciona varias definiciones de resiliencia:

La resiliencia es un fenómeno que presentan los sujetos que se desarrollan favorablemente aunque hayan sufrido un tipo de estrés que comúnmente tendrían consecuencias desfavorables. Otra definición de resiliencia es la que puede verse también como la capacidad de responder de forma socialmente aceptable a pesar de haber estado en circunstancias difíciles que podrían haber resultado negativas. Todas estas definiciones pueden unirse para formar un solo concepto: la resiliencia es una oportunidad diferente de afrontar los fenómenos que día a día vivimos y experimentamos, además de que hoy sabemos que es la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno, que se le presente, encaminado a la superación personal y colectiva. (p.24-25).

La resiliencia es mucho más que sólo la resistencia al trauma y que la adaptabilidad, ya que ésta es solo uno de sus componentes. Se puede proponer una definición de resiliencia que aterriza en la educación, la terapia y lo social: la resiliencia es la capacidad que tienen las personas para desarrollarse y seguirse proyectando en el futuro, a pesar de haber estado en situaciones difíciles o de estrés y pasar traumas graves. La resiliencia además, es el resultado de la interacción del individuo con su entorno, y de la interacción de los factores de protección y los factores de riesgo. Resiliencia no significa falta de riesgos ni protección total. La resiliencia es un fenómeno en los que actúan los factores personales y ambientales para crear capacidad a pesar de la adversidad, también

se define a la resiliencia en término de los recursos: la resiliencia es la capacidad de resistir, prosperar, de madurar y de crecer a través de los recursos psicológicos, biológicos y ambientales, haciendo cada vez más fuerte la capacidad de salir adelante en circunstancias adversas, crónicas o leves, frecuentes o constantes (Kimberly & Gordon, 1998)

Finley (2004) dice que “resiliencia es el término usado para describir la cualidad que tiene un niño de no dejarse caer y no fracasar a pesar de los problemas que se le presentan” (p.1).

El término resiliencia denota la capacidad de reaccionar y salir adelante de alguna situación desfavorable, en general se utiliza para nombrar una serie de cualidades que el individuo tiene para adaptarse y transformarse a pesar de las adversidades y los riesgos (Bernard, 1995).

Rew (2001) considera que: “la resiliencia puede ser menos un factor protector que facilita el crecimiento y desarrollo y más una estrategia adaptativa o de defensa contra los sentimientos de soledad, desesperación y el no estar relacionado con nadie, la resiliencia puede representar un tipo de confianza en sí mismo” (p.11).

Es importante decir que la resiliencia no es una cualidad fija, que cambia según el tipo de circunstancias, de sujetos y de traumas (Theis, 2003; Lecomte & Manciaux, 2003; Vanistendael & Cyrulnik, 2003).

Por otro lado se ha considerado como el uso de estrategias de adaptación para mantener el equilibrio interno y externo, así el individuo debe adaptarse a las situaciones estresantes para después evaluar esas situaciones y aplicar estrategias de ajuste. En la resiliencia se considera que las características varían dependiendo de la situación adversa y se puede considerar que no es sólo el resultado de los recursos internos, tales como el desarrollo, sino que también

comienza en el contexto social. La resiliencia es un desarrollo normal en condiciones difíciles (Theis, 2003).

3.3 Vulnerabilidad

Así se moldeó el concepto de vulnerabilidad indicando que no todos los sujetos son iguales ante el riesgo, que reaccionan de manera diferente. Incluso se usó la metáfora de tres muñecas de distinto material que son expuestas al mismo riesgo en este caso un martillazo de igual magnitud. La forma en como se transforman las muñecas se considera el grado de vulnerabilidad. La primera muñeca es de cristal, la cual al impacto se desmorona sin más remedio; la segunda es de plástico, a esa no la destruye el golpe pero sí deja huellas imborrables, la última es de acero y aguanta. Pero además pone énfasis en que la suerte de las muñecas puede haber sido distinta si algo hubiera hecho de amortiguador. Fue entonces cuando se adoptó el concepto de vulnerabilidad para designar una capacidad de resistencia al estrés y a las situaciones traumáticas. Finalmente, el dominio evoca la capacidad de vencer un obstáculo creado por las presiones de estrés interno y ambiental.

Hay cuatro tipos de personas clasificadas en base a la vulnerabilidad: las que son extremadamente vulnerables y que se dejan caer aún ante problemas cotidianos, las que son vulnerables y que el menor cambio les parece insoportable, las invulnerables que son las que a pesar del trauma se recuperan fácilmente de él, y las no vulnerables que son las que aún en un medio ambiente de riesgo se desarrollan perfectamente y salen adelante.

El concepto vulnerabilidad dio paso a la resiliencia en la cual se considera que las características varían en función de la situación adversa y se puede considerar a ésta no solo como el resultado de los recursos internos tales como el desarrollo, sino también comienza en el contexto social.

Theis (2003) describe la vulnerabilidad como la evocación de sensibilidades y debilidades reales y latentes, inmediatas y diferidas. La invulnerabilidad puede considerarse una fuerza, una capacidad de resistencia al estrés, a las presiones y a situaciones potencialmente traumáticas. Se considera que la percepción del riesgo se establece a una edad temprana, es decir, desde la infancia, un régimen de cuidado puede hacer de un niño menos o más vulnerable, los apegos varían en intensidad, fuerza o calidad. El apego se establece a través de experiencias agradables, aunque ocasionalmente las desagradables pueden intensificarlo (Kagan, 1984). Los individuos son vulnerables en distinto grado ante el riesgo, asimismo se realizaron estudios e investigaciones que demostraron que aumentan la vulnerabilidad.

El riesgo evoca la incertidumbre del resultado del enfrentamiento del individuo con un estrés ambiental o interno. El dominio evoca la capacidad de vencer activamente un obstáculo fruto de exigencias internas, del estrés ambiental y de conflictos entre presiones internas y ambientales.

3 . 4 Características de los resilientes

Cuando hacemos referencia a una persona resiliente hablamos generalmente, de esa persona a la que nos referimos en las diferentes definiciones conceptuales de la resiliencia, dado que la definición de resiliencia y de personas se vinculan de forma recíproca. Así mismo la persona resiliente en un principio es aquella que tiene la o las capacidades necesarias para afrontar las adversidades que se le presentan en la vida y le permiten salir transformado de ellas.

Las personas resilientes en general comparten características en común, por ejemplo es gente sociable y optimista, muestran una habilidad para formar relaciones (competencia social que permite a los individuos establecer vínculos) y por lo mismo cuentan con buenas relaciones sociables (redes de apoyo), tienen una excelente capacidad de razonamiento para resolver problemas por lo que

usan técnicas de solución de problemas en su vida diaria, son autónomos, planean los acontecimientos significativos de su vida, además de quien tiene una amplia capacidad para desarrollar un sentido de identidad (autonomía) y de planear y de esperar (un sentido de propósito y de futuro) y han pasado por situaciones similares de protección y ante todo mantienen un sentido del humor a prueba de todo.

Además las personas resilientes son socialmente competentes, de un pensamiento crítico, tiene la capacidad de resolver problemas y tomar decisiones y la iniciativa, son firmes en sus propósitos, tienen una visión positiva, además de que mantienen intereses especiales por metas particulares, cuentan con una fuerte motivación interna y relaciones positivas (Henderson & Milstein, 2003).

Hay dos formas de factores protectores personales: los que evocan respuestas positivas de las situaciones en las que se encuentran y los que utilizan sus habilidades para el uso eficiente de sus capacidades. Se considera que los resilientes son también andróginos y que tienen un lugar geométrico interno del control (Bernard, s/f; Kimberly, 1998; Finley, 2004).

Bernard (1995) dice que “todos tenemos una capacidad nata para la resiliencia, lo que nos facilita el desarrollo de la competencia social, las habilidades para resolver problemas, una conciencia crítica, la autonomía y un sentido de propósito en la vida”.

En cuanto a la competencia social, se refieren a ésta como la capacidad de hacer que las personas respondan positivamente ante nosotros, la capacidad de comprendernos y el sentido del humor (Cyrułnik, 2002).

Las destrezas para resolver problemas incluyen las habilidades para pensar, reflexionar, planear y pedir ayuda. Kimberly (1998) hace hincapié en que la gente resiliente tiene una buena capacidad de razonamiento, son inteligentes; sin embargo, no necesitan tener un coeficiente intelectual especialmente elevado.

La evidencia sugiere que esta capacidad pueda ser influenciada por el ambiente. La autonomía significa el poder actuar por nosotros mismos, tomando en cuenta como es que ejercemos control sobre nuestro medio y de un centro de control interior. El desarrollar la resistencia hacia mensajes negativos sobre nosotros y el alejamiento de los elementos negativos son fuente para defender la autonomía. Además, la resiliencia se manifiesta en el sentido que tenemos de la vida, de un futuro brillante y de nuestros logros y metas. Las personas resilientes son autónomas, es decir, hacen sus cosas y logran sus propósitos por sí mismos, esto es evidente en niños y adultos. La autonomía es un proceso esencial en el desarrollo del individuo incluso a nivel social y puede comenzar a edad temprana, aunque se seguirá desarrollando a través de su crecimiento.

Hay características personales en los resilientes que tienen un papel positivo en contexto de maltrato; son personas que se acondicionan rápidamente a un peligro, en esta personas también puede encontrarse una madurez precoz, la disociación de las emociones, la capacidad de entablar lazos con otras personas para usarlas en su supervivencia, una anticipación positiva de lo que va a ocurrir, la capacidad de asumir riesgos, la convicción del ser amado, la comprensión de las experiencias dolorosas sufridas, la capacidad de esperar y un optimismo evidente (Lecomte & Manciaux, 2003).

Los resilientes son activos, flexibles y adaptables, son capaces de dar solución a problemas tanto cognitivos como sociales. La autonomía es la identidad propia de cada individuo, así como la habilidad de actuar independientemente, es capaz de distanciarse ante una situación adversa. El sentido y propósito del futuro, son la aspiraciones educacionales, ya que a través de ellas podrán lograr su objetivo y trabajar en ello anticipadamente.

Por último el afrontamiento y el empoderamiento, son otras dos características básicas de las personas resilientes, únicamente que éstas, surgen a partir de las combinaciones de otras características, y no necesariamente

estamos hablando de las relaciones causales, es importante señalar que esto es un proceso de aprendizaje, mismo que es una característica más de las personas resilientes. Además agregan que las experiencias como el bienestar, la satisfacción, la alegría, la esperanza y el optimismo son indispensables en una persona resiliente. En donde es necesario resaltar la capacidad de amar, como una característica inseparable de la persona, y que sirva de fundamento para todo lo demás.

3 . 5 Algunos aspectos notables del comportamiento resiliente

Para salir adelante después del trauma, un individuo hace ajustes psicológicos de adaptación al medio en que se desenvuelve. En general el comportamiento típico de una persona resiliente es huir de la situación que está provocando la herida sin darse cuenta que esto la prolongará y que además puede exponerse a otros traumas. La sociedad ve las acciones resilientes como delirios, rebeliones, lo que hace que se prolonguen los traumas con castigos y encierros. Hay características de las personas que sirven de protección y que las hacen sobrevivir al trauma, algunas son la curiosidad, los gustos las sensaciones la inteligencia y a veces el humor (Gianfrancesco, 2003).

3 . 6 Estrategias para fomentar la resiliencia

Bernard (1995) considera que es necesario que las personas aprendan a creer en sí mismos y en su futuro, desarrollando así cualidades importantes de la resiliencia como la autoestima, la autonomía y el optimismo. Incluso que “se debe ver a los individuos y a sus familias con la intención de reconocer sus fuerzas y capacidades al igual que su individualidad y autenticidad” (p.1). Se pueden proporcionar las estrategias para poder aprender a establecer relaciones no solamente entre estudiantes, maestros, adolescentes, padres, sino que se pueden establecer relaciones que vayan cada vez más lejos del núcleo familiar, escolar y comunitario. Se puede fomentar la resiliencia difundiendo la idea de que el niño o

el adulto necesita la colaboración de la familia, la escuela y la comunidad para su desarrollo.

Además, menciona que es necesario listar primero las fuerzas en vez de las habilidades y enumerar las motivaciones interiores y los momentos positivos para poder fomentar la resiliencia. También es necesario mantener a los futuros resilientes en un estado de ánimo esperanzado para aprender y trabajar aún en los problemas.

Otra estrategia para fomentar la resiliencia consiste en enseñar a las personas que tienen resiliencia innata. Mostrarle a los jóvenes y adultos que tienen el poder de darle sentido a cada cosa que les sucede, ayudarlos a reconocer de qué forma los mensajes del medio ambiente forman la condición de sus pensamientos y que los mensajes negativos tales como que “ellos no son lo suficientemente buenos” accesan a su resiliencia innata.

El hecho de identificar las áreas de resistencia y cambio en uno mismo pueden promover la resiliencia. Se nota la necesidad de enfocarse en las pequeñas victorias, porque estas generalmente se desarrollan dentro de transformaciones mayores (Bernard, 2004).

La resiliencia puede ser cultivada con relaciones significativas con al menos una persona que proporcione el cuidado individual, éstas personas pueden encontrarse en el centro de la familia, la escuela, una agencia o bien en una clínica local; estas personas pueden llegar a ser verdaderos tutores de resiliencia (Finley, 2004).

La resiliencia es la capacidad de los individuos de resistir y sobreponerse a un trauma o una situación lo suficientemente desestabilizadora, podemos encontrar varias características en las personas resilientes, muchas de éstas incluyen conductas que hacen más favorable su situación después de un trauma, éste es el caso de las conductas de seducción. Las personas resilientes coinciden

con el hecho de haber pasado por situaciones similares, pero en nosotros consiste el promover estas capacidades para lograr cada vez más personas resilientes.

3.7 Generación y promoción

La resiliencia no es permanente, no es determinista y puede variar con la edad. Se construye dentro de un proceso continuo, dentro de toda una vida, por la interacción del individuo en su entorno.

Los factores de resiliencia aunque variados tienen en común que aumentan la capacidad para enfrentar la adversidad, disminuyen la posibilidad de desarrollar algún ajuste psicosocial aún con la presencia de factores adversos o de riesgo. Estos son variados por lo que algunos especialistas toman como pilares la introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, creatividad, autoestima consistente y moralidad. La resiliencia aumenta a medida que el nivel de desafío aumenta, sin embargo, cuando esos exceden la capacidad del sujeto pueden llegar casi a extinguir la capacidad resiliente (Vanistendael & Lecomte, 2002). Es aquí donde los factores protectores como la autoestima y en general los mecanismos de defensa juegan su papel más importante.

El desencadenamiento de la resiliencia puede partir de realizar un ideal de sí mismo, de un ser amado, de una felicidad simple (Cyrulnik, 2003). Es por esta misma naturaleza que la permanencia puede verse truncada por un suceso que imposibilite la generación de la misma.

El humor como un factor adaptativo tiene un impacto vital en la historia, sin embargo, esta capacidad es algo que no todos los sujetos tienen. El humor es en sí valioso (Vanistendael, 2003); en el entendido que el humor es todo aquello que hace reír, excepto las cosquillas. La risa puede ser una consecuencia del humor.

El humor será más profundo cuando más toque el sentido de nuestras vidas, ya que esta es una forma de orientarnos cuando las situaciones están fuera

de control. Tiene un carácter creativo aunque en ocasiones tiene la particularidad de extrapolar su efecto, puede ser destructivo cuando se pervierte y se presenta como ironía o sarcasmo.

3 . 8 Factores que promueven la resiliencia

Hay varios factores que son necesarios para desarrollar la resiliencia. Werner (1982), propone que hay cuatro aspectos que promueven el desarrollo resiliente que son: el temperamento, la capacidad intelectual y la manera en que se utiliza, la naturaleza de la familia y un apoyo externo como puede ser el padre.

Hay factores considerados como protectores los que también ayudan a promover la resiliencia, estos son: la inteligencia, el género femenino, el desarrollo de vínculos afectivos, el que tenga apoyo de por lo menos uno de los padres, el que tenga un buen temperamento.

Rutter (1990), considera que los varones están más expuestos a una situación de riesgo que las mujeres.

3 . 9 Los procesos transgeneracionales.

Algunos de éstos procesos se logran romper con resultados positivos en el proceso transgeneracional. Para que esto ocurra se necesita de algunos factores como: una pareja que demuestra su gran apoyo, seguridad financiera, tener una gran fe en sus creencias religiosas entre otros aspectos menos relevantes.

3 . 10 La teoría del vínculo

En la teoría del vínculo existen dos tipos de vínculos, el vínculo seguro y el inseguro. Los individuos que presentan el vínculo seguro son individuos resilientes y sus principales características son que tienen un adecuado comportamiento ante la sociedad y poseen habilidades cognitivas (Kotliarenco, 1997).

3 . 11 Permanencia

Debemos considerar que la resiliencia no es una característica estable de una persona, por lo que se realizó un estudio con familias marginales donde destacó la importancia de la fase cuando ocurre un trauma, mientras más tarde ocurre un trauma mejor puede ser construida la resiliencia variando ésta con la edad (Vanistendael & Lecomte, 2002).

La importancia de proyecto y desafíos juega un papel crucial en la permanencia de la resiliencia, el matiz que éstos dan al desempeño de las actividades es perceptible; así como en la acción de un medicamento en dosis correcta es benéfico y se vuelve tóxico en exceso, no se pretende establecer que las exigencias deban de ser altas al establecer cualquier proyecto o desafío. Con la resiliencia sucede similar: ciertos elementos esenciales para construirla pueden convertirse en nefastos si están demasiado acentuados (Vanistendael & Lecomte, 2002). Cuando una persona es devastada la resiliencia requerirá una recuperación del golpe real si sólo se lavan los golpes sin incorporar un sentido, un significado y dirección sólo se logrará una mejora del instante inmediato (Cyrulnik, 2003).

3 . 12 Modelos de Resiliencia

Los modelos son en conjunto con el concepto de resiliencia, las estructuras de apoyo, sobre las cuales, la resiliencia ha evolucionado, hasta convertirse actualmente, en lo que Cyrulnik, Tomkiewicz, Guénard, Vanistendael, y Manciaux, (2003), llamarían, una esperanza realista. Debido a que una vez que se pudo llegar a un consenso en la construcción del concepto, fueron los mismos investigadores, quienes comenzaron la elaboración de modelos que, les permitieran describir y explicar el fenómeno de resiliencia, así como elaborar modelos que sirvieran de plataforma en la creación de propuestas de trabajo y promoción de la resiliencia.

Lo anterior nos permite, situar a los modelos en tres grupos de acuerdo a sus características; un primer grupo, en donde se sitúan los modelos descriptivos

o explicativos; un segundo grupo, de modelos de trabajo e intervención; y un tercer grupo de modelos mixtos, los cuales pretenden, describir y explicar el fenómeno de resiliencia, así como proponer modos y formas, de trabajo e intervención, siendo además este tercer grupo de modelos, los más aceptados y estudiados, dadas sus características.

3.12 . 1 Modelos Descriptivos y Explicativos

Podemos entender a este grupo de modelos, como una extensión del proceso de construcción conceptual, en donde se consideran algunas pautas generales, que permiten, la identificación de las características y procesos relacionados con la resiliencia, se les considera modelos, a partir de que permiten de una forma estructurada, el estudio del fenómeno, además de que sirven de plataforma en la creación de modelos de trabajo e intervención.

Aún y cuando en la literatura existe un mayor número de modelos descriptivos, nos remitiremos a dos modelos descriptivos básicos.

El Modelo Ecológico: Resistencia versus Resiliencia

Es una perspectiva ecológica de la resiliencia, en donde su autor Hernández (2000), la define como la capacidad de los organismos para restituirse así mismos a su condición original después de estar expuestos a perturbaciones externas. Pero bajo este modelo, la resiliencia es una capacidad que el individuo o la comunidad pueden o no desarrollar, esto depende de la velocidad con que regresen a su estado original, en el que se encontraban anteriormente de que fueran perturbados y desplazados de ese estado.

Lo que significa que la resiliencia y la resistencia son dos procesos totalmente distintos. La resiliencia por lo tanto sería la capacidad para restituirse y

regresar a su estado original; y la resistencia, sería la capacidad de ese individuo o comunidad, para evitar ser desplazados de ese estado original.

El que se dispare uno u otro proceso (resistencia o resiliencia) depende de la forma en que se relacionen los factores de riesgo y protección, que se definen con base en el ambiente al cuál esta adscrita la persona o comunidad, ya que al ser ambos inherentes pueden entonces de acuerdo al ambiente fungir con ambas funciones, de protección y de riesgo. Con lo que un factor considerado de protección, como lo es la familia, podría fungir como de riesgo, al disparar un proceso de resistencia, y no generar un proceso de resiliencia.

La construcción de este modelo, se sustenta a partir de la idea de un modelo basado en el componente ecológico ante los desastres, y plantea la distinción de las perturbaciones inherentes a las dinámicas individuales o colectivas, de las perturbaciones causadas por sobrepasar la capacidad de auto restitución.

El Modelo del Desafío

De la Torre (2003) propone una descripción concisa de la resiliencia a través de la siguiente premisa comunitaria: Daños Sucumbe, Desafíos Fortalece.

En donde la resiliencia se define y se conforma en la persona, pero principalmente en una comunidad a través de los puntos que conforman la premisa.

Por un lado tenemos que puede identificarse y describirse la resiliencia, gracias al componente Desafíos Fortalece. Como su nombre lo indica, es gracias a la presencia de retos o desafíos que pueden aparecer rasgos resilientes, que a la postre permitan el diseño de modelos que la fortalezcan dentro de una

comunidad. Los puntos que se incluyen en este componente son: Pensamiento y Actitud Positiva; Sentido Altruista; Sentido de Participación Comunitaria; Pensamiento Estratégico; Creatividad e Innovación Constante; Diversidad Económica; Laboriosidad y Servicios Sociales.

Por el otro lado tenemos la contraparte de este componente, Daños Sucumbe, como su nombre lo indica, existen ciertos factores que impiden el desarrollo e identificación de la resiliencia; estos factores son: Pensamiento y Actitud Negativa, Pensamiento Fatalista; Paternalismo; Falta de Decisión Propia, Burocracia; Corrupción; Racismo y Violencia.

Es entonces que a partir del estudio y análisis de esta premisa, el modelo plantea explicar y describir la aparición y presencia de la resiliencia en determinadas comunidades, así como la ausencia de la misma. Este modelo como se señaló antes, sirve también como plataforma para la creación de modelos y propuestas que potencialicen los puntos del componente Desafíos Fortalece y disminuyan la influencia de los puntos señalados en el componente Daños Sucumbe.

3.12 . 2 Modelos de Trabajo e Intervención

Estos modelos tienen como objetivo, el plantear de forma sistemática algunas opciones que sirvan de propuesta para la promoción de habilidades resilientes en las personas y en los grupos. Revisemos dos ejemplos básicos.

Modelo Prevención-Promoción

La idea principal es pasar de un modelo de riesgo enfocado en atender las necesidades y enfermedades, a un modelo de prevención-promoción en donde se

le de una mayor importancia a las potencialidades y recursos de las personas y los grupos.

La idea aunque básica y hasta cierto punto simple, es fundamental dentro del concepto de resiliencia, ya que es imposible pensar en resiliencia, si trabajamos desde un enfoque de atención, o desde un enfoque médico, en el cuál, existe un problema que requiere una solución; ambos, problema y solución se entienden entonces como ya preestablecidos, lo que limitaría la misma aparición de la resiliencia y su potencialización.

Serisola (2003) la encargada de este modelo, considera importante, primero el diseño de propuestas que permitan la prevención de factores de riesgo en las personas y en las comunidades, y después la promoción de las habilidades resilientes; esto de una forma contigua y sincronizada.

Modelo de Promoción Educativo

Este Modelo sale a la luz, en una primera parte gracias a la Fundación Caritas de Argentina (2000), y es desarrollado en un segundo momento por Ramírez (2003). La propuesta es un Modelo Educativo que sirva de promoción de las habilidades resilientes, directamente en la escuela.

Esto debido a que los maestros, pueden redefinir a la resiliencia centrados en los alumnos, utilizando sus fortalezas, sus metas y sus sueños, teniendo como punto de partida el aprendizaje, además de que cuentan con la capacidad de apoderarse del instinto que tienen intrínseco los alumnos por aprender.

Es así que tiene como objetivo el promover los factores de resiliencia en niños y adolescentes, a través de tres pasos: 1. Construir y fomentar las relaciones afectivas. 2. Crear y generar expectativas mayores y elevadas, con un

sentido de realidad. 3. Desarrollar espacios de participación e identificación sobre oportunidades para la participación y contribución.

Este modelo representa una idea que ha tomado fuerza sobre, la intervención derivada de la resiliencia, el de emplear lugares naturales para la prevención y promoción de habilidades resilientes, siguiendo con la idea que Serisola (2003), plantea. Este modelo además se retoma más adelante en las propuestas de intervención.

3 . 12 . 3 Modelos Mixtos (Descriptivos y de Intervención)

Los Modelos Mixtos, como los definimos más arriba, son el grupo más representativo, ya que de forma concreta pretenden explicar el fenómeno de resiliencia y plantear simultáneamente una propuesta de trabajo o promoción resiliente.

A continuación se muestran tres modelos que bien pueden ser los más importantes, en cuanto que son referentes Internacionales de la Resiliencia. Así mismo se hace revisión a uno, de los pocos modelos realizados sobre resiliencia dentro del país que es propositivo y vanguardista, logrando una visión alternativa de la resiliencia.

El Modelo de la Casita o La “Casita” de la Resiliencia

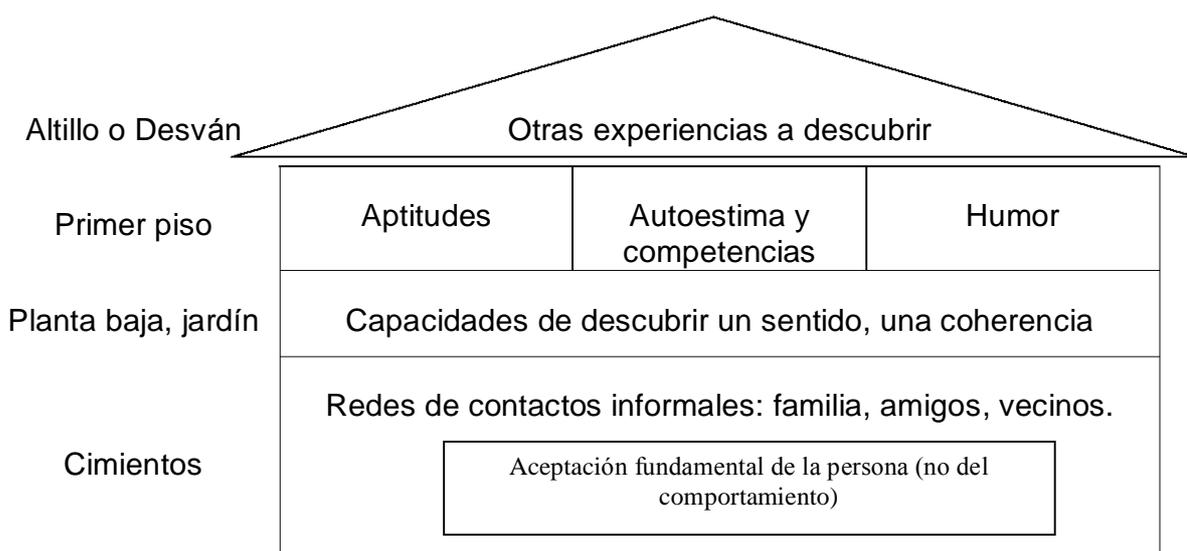
Podemos decir, que el hablar de la resiliencia ha sido, es y será, hablar del Modelo de la Casita, este modelo propuesto por Vanistendael (1997), es un

concepto, que a través de una representación gráfica, explica, define y permite potencializar las habilidades resilientes en las personas.

El Modelo de la Casita, es por excelencia, la analogía perfecta. En donde a través de la construcción de una casa, podemos ubicar los componentes y la forma en que una persona desarrolla y potencializa sus habilidades resilientes.

El Modelo de la Casita es pilar de programas de intervención resiliente, siendo la misma casita una propuesta de intervención.

La representación sintetizada de la resiliencia la podemos observar en un modesto esquema detallado en la figura 1, que sin embargo, es un poderoso símbolo. Por otra parte Ramírez, (1993) nos recuerda que para la construcción de la resiliencia sea resumido en un esquema llamado “la casita” donde Vanistendael sintetiza los elementos básicos para la construcción de la resiliencia, que puede ayudar a encontrar puntos fuertes y débiles al individuo. La “Casita” de la Resiliencia, se conforma por cinco estructuras a saber, que son: Suelo, Cimientos, Planta Baja, Primer Piso y Altillo ó Desván.



Suelo

Suelo: necesidades físicas básicas (salud, alimentación, sueño, etc.)

Fig. 1. Casita: La construcción de la resiliencia.

Fuente (Vanistendael & Lecomte, 2002)

Cada pieza de la casita representa un dominio de intervención potencial para los que desean contribuir a construirla, mantener o restablecer la resiliencia (Vanistendael & Lecomte, 2002).

El suelo representa las necesidades materiales elementales como alimentación y los cuidados básicos para la salud. En el se encuentran la base de todo desarrollo humano; resiliente o no resiliente, la persona necesita de Salud, Nutrición, Reposo y Recreación, como elementos básicos antes de cualquier otra cosa, no podemos tratar de potencializar ninguna habilidad o característica de la persona, si no cumple con el proceso completo de la casita, dado que cualquier persona dirige todo su esfuerzo en la satisfacción de estos puntos instintivamente; y por otro lado, sería imposible llevar a cabo cualquier tarea de faltar estos. Sabemos que necesitamos más que un techo para poder vivir, los problemas de prostitución, adicciones, violencia agotan nuestros sentidos y la recuperación de la percepción de nuestro entorno es fundamental.

En los cimientos o subsuelo se representa la red de relaciones más o menos informales: la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de la escuela o los compañeros de trabajo, en el corazón de esta red se sitúa la aceptación profunda de la persona. Este sentimiento se consideró en el cimiento porque es primordial para que una persona se vuelva resiliente. Una vez que identificamos la estructura anterior, debemos proceder, y encaminar nuestra

atención a lograr una aceptación de la persona, como ser humano; y no realizar una aceptación basada en la conducta.

En la planta baja encontramos la capacidad fundamental, la de encontrar un sentido a la vida, una coherencia. Esto es a través de una filosofía que aprecie plenamente la existencia, puede ser incluso una experiencia religiosa. Igualmente es el nivel de los proyectos concretos, de la responsabilidad, donde se genera la posibilidad de superar el ego ayudando a otra persona formar una relación constructiva. Ciertos adultos resilientes encuentran un sentido a su vida en una relación altruista. Aquí se sitúan las redes de contacto informal, con que cuenta la persona, como pueden ser la familia, los amigos, los vecinos o la gente que se encuentre cerca de la persona; está también la autoestima, el sentido positivo de uno mismo; las aptitudes de competencia, el saber y reconocer, que soy capaz de realizar actividades y que las hago bien; y el humor, que le permite ver las cosas desde una óptica sana y positiva, no dejándose vencer o abrumar por un sentido negativo, esto implica además reconocer sus éxitos y fracasos, como parte de un mismo proceso, y no de una forma determinista.

Encontramos en este mismo nivel el jardín, entendido también como el contacto con la naturaleza ya sea de simple paseo o alguna actividad en el campo, puede ofrecer posibilidades importantes pedagógicas.

En el primer piso es importante mantener en todo momento y ante cualquier circunstancia, la capacidad de descubrir un sentido a la vida; el papel de ésta estructura, es fundamental en el proceso resiliente de la persona, dado que es aquí en donde se hace una vinculación de las estructuras anteriores, permitiéndole a la persona tener al menos un sentido en la vida, y en caso contrario, el saber que existen cosas por las cuales lo puede descubrir; pero sobretodo nunca olvidar que mientras uno este vivo, siempre existe un sentido a la vida por descubrir.

En el primer piso se sitúan tres habitaciones:

Autoestima, a menudo considerada importante por las personas que ayudan a su desarrollo personal.

Competencias y aptitudes, tal vez es el dominio donde se interviene más fácilmente por la simplicidad de enseñar competencias. Sin embargo, se puede crear desequilibrios al aislar las competencias de otras partes de la casita.

Estrategias de adaptación, que el individuo debe protegerse de sufrimientos demasiado pesados, liberar energías y proporcionar otra perspectiva sobre la realidad. Una de ellas, por su importancia referida en particular, es el humor. Éste al igual que el juego constituye una fuerza considerable de resiliencia en muchas situaciones.

El altillo o desván Desván: representa la apertura hacia otras experiencias que pueden contribuir a la resiliencia. El saber que hay otras experiencias por descubrir es el sentido infinito de la vida, en donde siempre hay cosas y vivencias que aguardan por nosotros, sin embargo a veces se olvida, aunque realmente día a día vivimos un gran número de experiencias nuevas e irrepetibles.

La estructura de la casita, como el esquema de la resiliencia, no es fija. De inicio necesita ser construida, tiene una historia, y posteriormente requiere de cuidados y reparaciones; así como en una casa real las habitaciones se comunican entre sí, los dormitorios están vinculados. Un recorrido por la casita cuestionándonos acerca de los puntos fuertes y débiles sirve para detectar los factores que influyen en las fortalezas y debilidades.

La casita es dinámica en su constitución y debe seguir de manera ordenada lo expresado en ella, al ser multifactorial puede ser usada en múltiples situaciones. Entendida como instrumento de relectura en la vida, de sensibilización y de

intercambio, debe ser empleada empezando por prioridades y necesidades correspondientes a su entorno.

Dentro del trabajo de los profesionales la casita adquiere elementos característicos, pues cada casita corresponde a una experiencia. Algunos han trabajado con una chimenea que representa cariño, con vigas que representan transformar las cosas negativas en cosas constructivas. La casita puede ser empleada para expresar la resiliencia o el potencial de una persona o grupo.

En los casos donde la resiliencia está latente durante un periodo largo se menciona el “agotamiento”, sin embargo, no se menciona la influencia durante ese largo periodo en personas cercanas, por lo que debemos ser cautelosos. No podemos considerar estrecho nuestro espacio psicológico, limitándolo a la derecha con el cansancio, con lo conocido, y a la izquierda con el temor a lo extraño (Kagan, 1984), así pues es importante ampliar con nuevas tareas el estudio de esta capacidad, la propuesta es la transferencia. Así mismo, en la reconstrucción de la existencia que se da entre las dificultades, donde no se desiste, donde a veces se avanza por un sendero improbable, y donde la progresión no es un camino en línea recta sin fallas; ahí es donde se abre camino la esperanza. Y cuando a ésta se le apoya, se alimenta con la generación de autoestima, competencia y se le da un nuevo sentido a la vida. Entonces, es ahí donde se construye una nueva casita.

El Modelo de la Resiliencia

Richardson, Neiger, Jonson y Kumpfer (1990), elaboraron el Modelo de la Resiliencia, en donde se explica como es que una persona de cualquier edad, que sufre una adversidad, en un principio se pone en contacto con ciertos rasgos propios y ambientales, que amortiguan esa adversidad. Si la persona cuenta con suficiente protección, podrá adaptarse a la dificultad sin experimentar una ruptura

significativa en su vida, lo que le permite permanecer en una zona de bienestar o en homeostasis, así como avanzar a un nivel de mayor resiliencia debido a la fortaleza emocional y los saludables mecanismos de defensa desarrollados en el proceso de superar la adversidad. Sin la necesaria protección, la persona atravesará un proceso de ruptura psicológica y después, con el tiempo se reintegrará de esa ruptura. Es la disponibilidad de esos factores protectores personales y ambientales lo que determinará el tipo de reintegración. Esta reintegración podrá ser: Reintegración con resiliencia; Reintegración a la zona de bienestar; Reintegración con pérdida; y Reintegración disfuncional.

Este Modelo de la Resiliencia es ejemplar, en el sentido que explica como se da el proceso de la resiliencia, que factores intervienen y como podemos potencializarlo; desde una postura psicológica. Establece los caminos en que se vinculan los factores internos y ambientales de protección, con los de riesgo; y las rutas de destino común de una persona cuando no logra rehacerse desde la resiliencia. En general el Modelo de la Resiliencia, es de los más completos en cuanto a al análisis minucioso que se hace de los factores psicológicos envueltos en el proceso resiliente, permite también con base en éste análisis realizar una potencialización real de las habilidades resilientes de la persona, o como lo definen dentro del modelo de los rasgos propios y ambientales que la rodean.

La Estructura Resiliente

Grotberg (1995), desarrolla una propuesta de potencialización resiliente, por demás interesante, al igual que el Modelo de la Casita, la Estructura Resiliente o Factores Resilientes, como su autora los define, son ampliamente difundidos a nivel Internacional, de acuerdo a los resultados obtenidos en diversas aplicaciones e investigaciones; ésta estructura es además de fácil comprensión y amigable.

La Estructura Resiliente, se conforma de cuatro factores resilientes, los cuales permiten explicar el proceso de resiliencia en las personas y potencializarlo, además de que sirve de base para la elaboración de propuestas de intervención, estos factores son:

Yo tengo: Se refiere a las personas en quién confío, a las personas que me ponen límites, que me enseñan con su conducta, y que me ayudan.

Yo soy: Una persona por la que sienten cariño, feliz, respetuoso.

Yo estoy: Dispuesto a responsabilizarme, seguro de que todo saldrá bien.

Yo puedo: Hablar de cosas que me inquietan, buscar la manera de solucionar los problemas, controlarme, buscar el momento adecuado para decir o saber algo, encontrar alguien que me ayuda.

Individualmente cada punto permite a la persona identificar las principales cualidades resilientes con las que cuenta, y al investigador o facilitador descubrir en que proceso de la estructura se encuentra alguna persona o grupo de personas.

Cabe Señalar que Edith Grotberg, la autora de este Modelo, es investigadora activa de la Fundación Bernard van Leer encargada del Proyecto Kuisqa Wawa, es también impulsora de gran parte del trabajo realizado a nivel mundial sobre resiliencia actualmente.

Las potencialidades se delimitan de acuerdo a cada persona; se parte de una identificación de las siguientes habilidades resilientes: Nivel Básico: salud, auto estima, actitud positiva, significación a la vida y aceptación incondicional hacia él y los otros. Nivel Situacional Resiliente: identificación de situaciones alterantes, redes de contacto, participación comunitaria, aprendizaje de aptitudes y habilidades sociales, creatividad, pensamiento estratégico y competencia, innovación, liderazgo y sentido del humor.

Como se ha revisado los modelos de la resiliencia comparten la característica de que se desarrollan a la par de la evolución conceptual, lo que significa un desarrollo de la resiliencia gradual y bien estructurado, no permitiéndose una diversificación del concepto y sus modelos de manera incongruente y sin fundamentos. No obstante existe la desventaja de no extender su campo de estudio y análisis a otras esferas del conocimiento psicológico ya antes establecidas.

Podemos entender a este grupo de modelos, como una extensión del proceso de construcción conceptual, en donde se consideran algunas pautas generales, que permiten, la identificación de las características y procesos relacionados con la resiliencia, se le consideran modelos, a partir de que permiten de una forma estructurada, el estudio del fenómeno, además de que sirve de plataforma en la creación de modelos de trabajo e intervención.

3.12.2 Factores y elementos que favorecen la construcción de la resiliencia.

Conocer la realidad se obtiene el incremento de la resiliencia y avanza hacia la independencia y la autonomía para orientarse según sus necesidades. Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas en el entorno social se considera conocer las riquezas y posibilidades que se le ofrecen en el entorno y mantener la capacidad de jugar y educar, la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico (Cornella, 2004).

Por otra parte Crespo (2000) destaca factores protectores como son la familia, la iglesia católica, las fuerzas armadas, las asociaciones profesionales y

comunitarias, las nuevas formas de participación ciudadana, entre otras que se han dado como reacción ante la crisis con el fin de buscar el fin común.

Se considera que existen diferentes defensas movilizantes frente al exceso de excitaciones, una de éstas es el imaginario, designado como el sueño, el sentido del humor, la descisión, la cual consiste en aportar la representaciones más insoportables, la negación es de carácter adaptativo sólo si se usa de manera temporal. La intelectualización es una forma de defenderse de la intensidad de los efectos del displacer para ubicarlos en ideas de racionalización lógica.

3 . 13 Factores de protección

3 . 13 . 1 Factores de protección individuales

No es fácil diferenciar los factores de protección de aquellos que consideramos de riesgo, ya que un mismo factor puede actuar en sentidos opuestos según las circunstancias y el individuo (Bernard, 2004). En cuanto a los factores de protección, los que más se citan respecto al sujeto resiliente son la autoestima, la sociabilidad, la simpatía, en cuanto a esas características se puede ver que el individuo se desenvuelve en un medio que le permite establecer un vínculo protector adquiriendo un comportamiento seductor, así también se teje uno de los más valiosos factores de resiliencia: el humor, el hecho de que nos riarnos de una situación que en cualquier otra circunstancia pudo haber tenido efectos dañinos para nosotros, hace que el sufrimiento o el dolor se vuelva sonrisa, podemos decir que nos negamos a sufrir y que por ello utilizaremos el humor como mecanismo de defensa, incluso nos damos el lujo de ver la circunstancia traumatizante con cierto placer, cuando el mal no es tan grave se puede ser uso del humor como si fuera una forma mágica capaz de transformar la circunstancia y lograr que todo el mundo se eche a reír. “El humor es la razón de que podamos transformar el sufrimiento y convertirlo en un acontecimiento social agradable, se utiliza para cambiar una percepción que hace daño en una representación que hace sonreír” (Cyrulnik, 2002).

En las personas resilientes además se puede ver que tienen un proyecto de vida claro y que sus expectativas van más allá de una solución inmediata. Hay características de las personas que sirven de protección y que pueden hacer uso de sus propios recursos tales como un coeficiente intelectual elevado, una alta autoestima, la capacidad de resolver problemas, un lugar interno de control, un temperamento fácil, un apego protector, la sensación de eficacia personal y el uso adecuado de mecanismos de defensa tales como el humor la creatividad, la curiosidad, los gustos, las sensaciones, etc (Gianfrancesco, 2003; Theis, 2003).

3 . 13 . 2 Factores de protección familiar

Dentro de la familia se ha encontrado que el tener una buena relación con al menos uno de los padres o un miembro de la familia son factores de protección familiar, estos incluyen también el apoyo del cónyuge en la adultez y unos padres competentes. La formación de un vínculo afectivo sólido proporciona al individuo la seguridad para explotar su medio físico y social. En las familias cooperadoras, los integrantes están organizados, coordinados y se ayudan entre sí, muchas veces es fuera de la familia donde se conocen los vínculos afectivos de tipo protectores que impregnan len el individuo as conductas de seducción. La adquisición de ese comportamiento constituye uno de los principales factores de resiliencia.

Por otro lado, el padre ha servido como rampa de lanzamiento de modo que insita al niño a buscar riesgos y por su parte la madre modera esta cuestión con un carácter tranquilo. En cuanto al papel de madre en la resiliencia se ha encontrado que los hijos de madres resilientes tienen un desarrollo superior al de otros niños en condiciones socioeconómicas semejantes, ya que las madres son tutoras de resiliencia para sus hijos (Manciaux, 2003).

3.13.3 Factores de protección social.

Además de los recursos personales que usa el individuo, se considera que también el ambiente puede protegerlo, incluso se usó la metáfora de tres muñecas.

El apoyo social fuera de la familia puede proteger de la adversidad, a las personas que sirven de apoyo o tutores de resiliencia y pueden ser incluidos amigos, profesores, terapeutas, vecinos, etc. Otros adultos aparte de los padres y familiares pueden hacer que los individuos sean capaces de desafiar los problemas y salir adelante a pesar de éstos, pueden darle otra perspectiva de sí mismos y mostrarles otra forma de vida (Wallach, 1994). La resiliencia puede ser cultivada con relaciones significativas con al menos una persona que proporcione el cuidado personal, éstas personas pueden encontrarse en el centro de la familia, la escuela, una agencia, una clínica local o en el trabajo (CyruInik, 2002). Cuando hablamos de vínculos comunitarios podemos decir que éstos se refieren a las conexiones entre la gente y que estas relaciones permiten cuidar unos de otros en una comunidad (Finley, 2004). Puede verse así, que la situación de alguien que está en un medio ambiente desestabilizado, no será la misma si cuenta con personas que lo apoyen, lo orienten, y animen a seguir adelante, en este caso el medio puede fungir como un amortiguador.

3.14 Los factores de riesgo.

El concepto positivo de resiliencia y de protección son menos familiares para las personas que el concepto de riesgo. El término riesgo fue tomado del campo de la medicina y ha adoptado distintos significados en el área de la educación: el riesgo de no graduarse, de desarrollar dependencia al alcohol u otras formas de abuso de drogas. Sin embargo, el término a perdido significado a través del tiempo (Finley, 2004).

Hay muchos factores de riesgo y es en la exposición a estos lo que hace que intervengan los mecanismos de resiliencia. Se considera que cualquier cambio ya sea interno o externo representa un riesgo. Al profundizar en un nuevo campo científico se identificó cómo y en qué grado moldean su vida los riesgos afrontados, las vulnerabilidades y la inmunidades que aportan esas situaciones, y defensas, competencias y capacidades para enfrentarse en las que se ha forjado el individuo para sobrevivir psicológicamente.

Hoy en día es fácil asegurar que toda la gente está en riesgo (Gordon, 1998). Los factores de riesgo no actúan aislados se combinan entre ellos de una u otra forma, es decir los factores familiares se hayan unido con los sociales o bien con los individuales, etc (Theis, 2003).

Las situaciones de riesgo pueden ser neutralizadas por el impacto de la situación directamente o alternando su exposición a ella. Por ejemplo la supervisión por parte de los padres puede reducir la delincuencia juvenil. Además de no exponer a los niños directamente a la situación de divorcio puede ser que el riesgo sea menor (Gordon, 1998).

3 . 14 . 1 Tipos de factores de riesgo.

Theis, (2003) menciona como ejemplos de situaciones de riesgo: la pobreza, el maltrato, las enfermedades psiquiátricas, un estatus socioeconómico bajo, la inestabilidad familiar y conductas adictivas, dice incluso que los diferentes riesgos cuando se suman elevan la posibilidad de una disfunción, así se ha dicho que la probabilidad de que solo un riesgo afecta a la persona en sí misma (Bernard, 2004).

Se pueden considerar cuatro categorías para los factores de riesgo: la situación familiar perturbada en la cual se engloban los trastornos psíquicos o adictivos de los padres, la muerte de alguno de éstos, o bien su ausencia. La violencia familiar incluye el maltrato físico, incesto y maltrato psicológico. En otra

categoría se encuentran los factores sociales y ambientales que incluyen la separación de los padres, la pobreza y los hogares mediocres. En una tercera categoría se engloban los problemas t}crónicos de salud ya sea por parte del niño, del adulto o de las personas más íntimamente ligadas con ellos. Finalmente se consideran las amenazas naturales, las guerras, los traslados forzosos, desplazamiento de población ligados a catástrofes naturales y a problemas sociales, así las personas buscan mejores calidades de vida, por lo tanto dejan lo poco que tienen para ir en busca de mejores condiciones. Los adultos ya no tienen tiempo para dedicárselo a los niños así que la estructura familiar que existía en su antiguo hogar queda en segundo término (Balegno & Colmenares 2003). En estos casos podemos identificar varios factores de riesgo, uno de ellos es huir de casa, otro es el abuso sexual por parte de los parientes y el uso de alcohol y de drogas.

Dentro de la literatura de la resiliencia, se pueden distinguir tres tipos de pruebas: la muerte parental, la privación de amor por parte de los padres y la miseria económica en la cual se culpa al individuo cuestionando su existencia (Gianfrancesco, 2003). Así, el individuo herido refleja aquel ser importante, lo que revela una disfunción social, así el relato comúnmente parece una acusación a la familia ya que es el punto de origen de todo trauma, lo que resulta de ello es un antimodelo familiar. Finalmente se dice que la resiliencia es un conjunto de procesos sociales y psicológicos que suceden en el tiempo y según como se combinen los atributos del niño, del adulto y de la familia en los ambientes sociales y culturales. La resiliencia es un desarrollo normal en condiciones difíciles.

3 . 14 . 2 La resiliencia en lo cotidiano

Hay una resiliencia de la vida diaria, a la que se ha estudiado muy poco, por consiguiente no se ha creado un término que la defina. A menudo existen personas que vencen dificultades graves con demasiadas secuelas a pesar de no recibir ayuda profesional.

En términos más abstractos: aunque una condición difícil A aumente el riesgo de que surja un problema B, no podemos deducir que la condición A lleve siempre a B, ni que sólo A cause B. Reconocer ésta lógica es vital para la resiliencia, y para la esperanza muy realista que puede suscitarse. De hecho una misma causa puede tener varias consecuencias distintas, desde la más destructiva hasta la más constructiva” (p.228).

En la resiliencia la práctica lleva instituciones que la ciencia posteriormente denotará como correctas, tomando en cuenta que la experiencias no se pueden generalizar para todas la personas ya que éstas no comparten las mismas características sociales.

La resiliencia es una capacidad humana que se da a partir de una situación difícil, puede tomar diversas formas dependiendo de la situación, en general se deduce tres lecciones a partir de las entrevistas, saber callar, conocer las limitaciones y reconocer las limitaciones propias.

En la vida real constantemente se deben manejar redes de variables muy relacionadas donde precisar la causa y el efecto es muy difícil, por lo que deben crear diversas estrategias que ayuden a lograr esto. En general podemos decir que no hay una técnica específica para ser resiliente a una persona, sin embargo, estas comparten algunos factores, como lo es el humor el sentido de la vida, las relaciones afectivas entre otras. En toda conducta desarrollada se debe pensar en el bien estar propio y en el del otro. La resiliencia es una capacidad humana que es moldeada según nuestro entorno y de manera muy diferente para cada individuo (Vanistendael, 2003).

3 . 14 . 4 El buen uso de la resiliencia: Cuando la resiliencia sustituye a la fatalidad.

Dentro de los buenos usos que se le ha dado a la resiliencia está el cambio de ideas, debe haber un régimen de trabajo de sí mismo además de tener que

observar las situaciones a las que el individuo fue resiliente ya que a veces parece un trauma mínimo, puede provocar un gran estrés. Vanistendael (2003) propone hacer un balance de los recursos y elementos de la construcción de la resiliencia, movilizarlos para poder elaborar estrategias de construcción, medir y apreciar los progresos, aunque no exista ninguna receta infalible y fácil, es importante apoyar y no culpabilizar a la víctima. Se dice que la clave de la resiliencia es mantener una buena autoestima (Tomkiewe, 2003).

3 . 14 . 5 Resiliencia e intervención educativa y psicosocial.

El concepto de resiliencia está siendo utilizado en las diferentes disciplinas tales como la Psicología, Psiquiatría, Psicopatología. Es así como se describen tres tipos de respuesta frente al estímulo doloroso o ante la adversidad. La primera da cuenta de personas que frente al dolor o a la adversidad tienen reacciones que indican vulnerabilidad (alterarse) frente a este tipo de estímulos. La segunda, se refiere a la ausencia de reacción o una indiferencia frente a situaciones dolorosas y en tercer lugar, la reacción resiliente. En este plano resiliencia se refiere a una característica o capacidad del ser humano que le permite alcanzar una adecuada calidad de vida.

Las cinco áreas de desarrollo de la resiliencia y algunas posibilidades de intervención educativa y psicosocial.

La resiliencia ha venido a confirmar a educadores, asistentes sociales y psicólogos la conveniencia de poner el foco de atención en los recursos personales y ambientes de que pueden disponer los individuos, la familia y la comunidad cuando se ven enfrentados a situaciones de estrés agudo y prolongado.

Como educadores hemos hecho la experiencia de que con experiencias de intervención pedagógica y psicosocial específicas y que consideren globalmente a la persona y su contexto, es posible reforzar y actualizar su resiliencia.

El estudio del tema de la resiliencia hace evidente para nosotros la necesidad de trabajar en dos niveles, ya que la resiliencia resulta de la interacción entre factores internos y externos de la persona.

Con niños y adultos afectados por situaciones límite, el trabajo educativo y psicosocial requiere por una parte de intervenciones directas que impulsan el cambio (considerando la cierta resistencia natural al cambio) y por otra parte requiere de tiempos de latencia y espera en que solamente es necesario un acompañamiento sostenido. Si no sostiene o reconoce “que le aprieta el zapato”, motivar al cambio resulta un esfuerzo unilateral infructuoso del educador. Tenemos que considerar que a veces “la desesperanza aprendida” impide por el momento que el niño o el adulto se contacte con esta necesidad, ya que tiene miedo a arriesgarse a vivir nuevas frustraciones. El trabajo educativo y psicosocial con la resiliencia nos desafía a “auto-instrumentarnos” óptimamente desde nuestras propias experiencias de vida y desde el perfil personal y profesional que somos, aceptando que estamos en proceso de aprendizaje permanente.

Es por ello que elegimos cinco áreas temáticas para desarrollar la resiliencia así aprovecharemos nuestras áreas educativas previas, con el objeto de prevenir mayor vulnerabilidad y/o recuperar aspectos resilientes en niños y adultos.

3 . 15 Las cinco áreas del desarrollo de la resiliencia

Las cinco áreas temáticas son: la autoestima, los vínculos efectivos y habilidades sociales, creatividad y humor, la red social y sentido de pertenencia y el sentido de trascendencia.

3 . 15 . 1 El concepto de autoestima para la resiliencia.

La autoestima es la aparición realista que una persona tiene de sus fortalezas y debilidades y la sensación que mantiene en forma más o menos

constante valiosa y capaz. Estas percepciones de sí mismo que conforman el autoconcepto, surgen de la retroalimentación que recibe la persona del medio y las experiencias vitales que vive. Esta seguridad está basada en la autoestima. Cuando el individuo puede desarrollar esta confianza básica, le es más fácil tener iniciativas para adquirir y utilizar sus habilidades y su imaginación al enfrentar problemas.

3 . 15 . 2 Vínculos y habilidades sociales.

Es posible afirmar que si una o más experiencias de vinculación significativa para el individuo es imposible desarrollar resiliencia. El hogar es el punto de partida y representa el mundo subjetivo “ambiente suficientemente bueno”. Bajo el amparo de un vínculo confiable es posible que el individuo pueda afrontar crisis agudas y prolongadas. La seguridad la adquiere por medio de una persona significativa que es predecible en su comportamiento, que logra la adaptación gradual a sus necesidades cambiantes, que acompaña su proceso desde la dependencia a la creciente autonomía aceptándolo incondicionalmente. Relacionado con esto también se entrena la asertividad como una habilidad social en que el individuo aprende a expresar lo que sienten y piensan, sin ansiedad y considerando el contexto en que ocurre la interacción. El aprendizaje para la asertividad implica que los miembros del grupo distingan claramente entre hacer peticiones o exigencias, que elija aceptar o rechazar una petición, que sean capaces de iniciar y terminar una conversación, mostrar desacuerdo sin agresividad y que puedan dar y recibir afecto en forma explícita.

3 . 15 . 4 Creatividad y humor

“El que se llega sano a su destino se ríe de los porrazos en el camino”, “Para mí la cola es pecho y el espinazo cadera, no siendo hueso redondo, póngale de lo que quiera”, “Guatita llena corazón contento”, “Sólo la alegría mata las penas”. Estos refranes tienen la sabiduría de aceptar que la vida nos pega porrazos, tenemos que sufrir penas, nos enfrentamos a problemas y aristas, además de las

obligaciones duras. Al mismo tiempo nos dan el mensaje de que se puede llegar sano a su destino, que una postura desafiante y decidida transforma los problemas en beneficios placenteros, que cuando se tiene el estómago satisfecho, es más fácil cumplir con las duras obligaciones y que la alegría es el remedio para matar las penas.

Parece difícil imaginar a una persona resiliente sin creatividad. Podríamos decir que para poder enfrentar la tensión que significa la integración al mundo social sin perder la individualidad, es necesario ser una persona creativa. Para adaptarse a los grandes cambios que experimenta nuestra sociedad sin sacrificar costumbres, tradiciones y valores culturales que enriquecen la vida, es necesario desarrollar creatividad.

Por otro lado el humor tiene una cuota importante para el individuo. Se ríen cuando dan rienda suelta a su imaginación distorsionando la realidad con plena libertad, descubren algún ruido o gesto divertido, imitan a una persona, un animal y gozan con el humor de los dibujos animados, se cuentan chistes o simplemente se ríen sin saber muy bien porque.

3 . 15 . 5 Red social y sentido de pertenencia

Varios estudios y la práctica han demostrado que el apoyo coordinado por los miembros de una red reduce el impacto del estrés. Para una persona, solicitar y recibir ayuda de su red cuando la movilización individual no es suficiente resulta ser un gran alivio. La movilización de la red varía según las variables socioeconómicas (el medio de origen, el nivel de educación, etc) y las variables personales (tipo de empleo, estilo de vida, etc). La red efectiva (las personas

presentes en la vida cotidiana) no es necesariamente la más significativa y la más movilizadora en situaciones de crisis (Elkaim, 1995).

La intervención de red debe hacer más permeable el límite entre la vida privada y la vida pública, entre los problemas que conciernen al individuo y los problemas de los cuales la comunidad también es, parcialmente responsable. Sentirse parte de un tejido social da una gran seguridad en tiempos de crisis. Es por ello que el trabajo educativo y psicosocial tiene que considerar el respeto por las raíces culturales.

3 . 15 . 6 Sentido de trascendencia.

Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa, la última de las libertades humanas, es la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias (Westermarck, 1984).

Esta actitud personal está directamente relacionada a la capacidad de buscar y encontrarle sentido a la vida. Este sentido puede estar ligado por ejemplo a la religión, a una ideología, a valores o principios determinados o simplemente a un amor profundo hacia una persona significativa.

Es ese sentido, entenderse en constante proceso de aprendizaje contribuye a establecer una relación simétrica con las personas del grupo, aunque los roles sean complementarios. Ambos son sujetos de éste proceso y se van planteando tareas de desarrollo de acuerdo a la propia realidad. Estas áreas de desarrollo de la resiliencia apelan a todas las dimensiones del ser humano, su corporalidad, su afectividad, su sociabilidad, su racionalidad y su espiritualidad. La certeza que hay hoy en día es que en todo ser humano hay resiliencia latente que se puede activar. A veces se muestra a través de señales mínimas y otras veces aparece con toda su fuerza.

3 . 16 Educar para la resiliencia.

En el terreno práctico es importante distinguir cuales son los elementos educativos fundamentales que habrá que potenciar para fortalecer la resiliencia. Pueden agruparse en seis categorías distintas que indican otras tantas vías de actuación.

Conocer la realidad. Este conocimiento genera capacidad para entender lo que les sucede a sí mismos y lo que sucede a los demás, y desarrolla la tolerancia. Para ello, precisan disponer de personas cercanas a quien dirigir sus preguntas.

Avanzar hacia la independencia y la autonomía. El objetivo debe ser la posibilidad de establecer una nueva forma de relacionarse con la familia, donde domine más la razón que el sentimiento.

Ampliar las posibilidades para conectar y establecer relaciones positivas con el entorno social. El objetivo será establecer unas relaciones interpersonales que generen mutua gratificación con equilibrio entre dar y recibir y con un respeto maduro hacia el bienestar propio y de los demás.

Potenciar la capacidad de explorar todo el entorno y experimentar las posibilidades que se le ofrecen. El objetivo final es completar los proyectos y adquirir la capacidad para abordar problemas difíciles.

Mantener la capacidad de jugar como método para incrementar la creatividad y actualizar el sentido del humor. Educar la capacidad de juzgar y desarrollar el sentido crítico. El objetivo deberá ser la educación de una conciencia informada (Cornella, **sin fecha**). Resiliencia : palabra clave.

3 . 16 . 1 La resiliencia desde un enfoque sistémico

El término resiliencia, es comúnmente utilizado en la psicoterapia. En realidad este término nació en nuestro lenguaje como un término de índole técnico, con el siguiente significado: “el poder que tienen ciertos materiales, especialmente

los metales, de poner resistencia a la ruptura por choque o por fuertes presiones y volver a su estado o forma inicial”.

Desde este punto de vista, se entiende por resiliencia: “la habilidad y capacidad de una persona para fortalecerse y recuperarse bajo condiciones de enorme estrés y cambio”.

Los últimos estudios han demostrado que el nivel de resiliencia de un individuo, es decir, hasta que punto esta competencia se ha desarrollado, es lo que determina su grado de fracaso o éxito ante situaciones de extremo cambio y estrés. Este nivel es significativamente superior a los resultados que podemos obtener basados únicamente en la educación, entrenamiento y experiencia.

Por lo tanto, intentaremos aquí ofrecer un enfoque sistémico que nos permita visualizar las partes, sin por ello perder de vista el todo.

Para hacer frente a la crisis, la adversidad, el cambio permanente, el estrés de una cierta situación, debemos poseer objetivos y resultados a obtener. El hombre que no puede ver una meta futura se dejará vencer.

Enfrentando la realidad. En los individuos debe haber una clara diferenciación entre el pasado, presente y futuro, los cuales se interconectan entre sí pero guardando una clara diferenciación.

La existencia de los objetivos futuros facilita el proceso de enfrentar y aceptar la realidad, por más difícil y compleja que la misma parezca .

Cuando el futuro se desconecta del presente y no se ven objetivos posibles, existe una tendencia a la regresión, a mirar el pasado haciéndolo menos real.

Las personas que poseen esta condición, es decir, tiene un cierto nivel de resiliencia, son realistas, poseen una clara visión de su presente y especialmente de aquellas partes de la realidad que realmente importan para sobrevivir.

La búsqueda del sentido. Está basado en el sistema de valores y constituido por la habilidad de poder ver la realidad. El poder encontrar un significado a las cosas “valores”, no significa que los mismos se mantendrán para siempre; esta circunstancia hace necesario el establecimiento de un nuevo proceso que realmente sustente y fortifique la permanencia de los valores establecidos.

La habilidad de hacer las cosas con los elementos que se tengan a mano. Este último, es el que establece la relación entre el hoy (la realidad) y el mañana (los objetivos) y permite que en situaciones serias de alto cambio y profunda crisis, se de una cierta habilidad de inventiva y flexibilidad para poder improvisar soluciones a uno o varios problemas, con las herramientas disponibles en ese momento.

El considerar el proceso de resiliencia dentro del pensamiento sistémico, nos permite no sólo entender cómo este proceso se instala, sino también qué implicará su implementación.

Este proceso se va ajustando permanentemente a través del análisis y entendimiento del entorno que nos marcará la velocidad y ajuste del cambio.

El proceso se inicia en:

- a. Dónde queremos estar, el mañana, cuales son los objetivos que nos proponemos cumplir. Es fundamental, aquí el desarrollar la capacidad de visualizar las oportunidades existentes en un futuro incierto, a pesar de lo ambiguo del presente.
- b. Cómo sabremos que hemos llegado a ese futuro deseado. Es necesario establecer un sistema nuevo que se encuentre fuertemente unido a nuestro sistema de valores, que nos permita medir los éxitos logrados en el camino

hacia el cumplimiento de los objetivos y reforzar a su vez el sistema de valores.

- c. Dónde estamos hoy. Una de las etapas fundamentales es conocer adecuadamente nuestra realidad. Esto nos permitirá conocer nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.
- d. El proceso, el poder hacer las cosas con lo que tengamos a la mano. Se debe planificar adecuadamente, para poder lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos contando únicamente con las herramientas disponibles.
- e. El medio ambiente y el entorno. Siempre cambiante, y complejo, el cual nos exige su permanente análisis y consideración, para realizar los ajustes que se consideren necesarios.

El proceso de desarrollo de la competencia de resiliencia implica el poseer y desarrollar, en todo su potencial, ciertas habilidades o características fundamentales:

1. Positivos: los individuos resilientes tienen la habilidad de identificar efectivamente oportunidades en ambientes turbulentos y simultáneamente poseer la confianza para creer que pueden tener éxito.
2. Concentrados: éstos individuos resilientes poseen una visión clara de qué es lo que quieren alcanzar y usan este objetivo como su estrella personal que los guiará cuando en algún momento del proceso caigan en un estado de desorientación o incertidumbre.
3. Flexibles: éstos individuos actúan efectivamente y con un amplio margen en el uso, tanto en los recursos internos como externos, desarrollando su creatividad y estableciendo estrategias para responder a los cambios.

4. Organizados: éstos individuos usa un enfoque estructurado, organizado para manejar la ambigüedad y así planear y coordinar efectivamente la implementación de sus estrategias.
5. Proactivos: éstos individuos toman la acción cuando enfrentan la incertidumbre, se adaptan a los riesgos, los miden y se ajustan, en lugar de buscar el confort.
6. Adaptables: el desarrollo de la resiliencia en las personas no es un proceso de crecimiento uniforme y lineal. Cada individuo tiene su propia velocidad para el cambio y ésta en cualquiera de los caos es la resultante de su capacidad de adaptarse a las nuevas situaciones con el mínimo de comportamiento disfuncional.

Cuando mayor es el desarrollo de la capacidad de resiliencia, más rápidamente se producirá la adaptación a los nuevos escenarios o situaciones, y más rápido también podrá recuperarse de la incertidumbre vivida.

Cuando la capacidad de resiliencia no ha sido desarrollada, inmediatamente se pasa a la negación, no se admite la situación actual, se la niega como si no fuera parte de su realidad.

Finalmente, llegamos a la culminación, de las potencialidades de resiliencia que se han desarrollado por los individuos, formando un compromiso de enfrentar la realidad par encaminarse al cumplimiento de sus objetivos. Sólo a través de un entrenamiento adecuado y un programa nuevo nos permitirá conocer la verdadera situación, y podremos cumplir el ciclo efectivamente y evitar la caída o retroceso a la etapa anterior.

Por otra parte como se ha mencionado a lo largo de este capítulo el término resiliencia no sólo se reserva para referirse a la gente que supera obstáculos abrumadores. Si no en realidad todos sentimos estrés a diario y nadie sabe

cuando seguirá un contratiempo inesperado. En definitiva una mentalidad resiliente nos proporciona la fortaleza emocional que nos acompañará tanto en nuestros retos diarios como frente a situaciones inesperadas.

Por su parte el Doctor Emmy Werner (cit. en Kotliarenko & Cáceres, 1997) ha sugerido que la resiliencia también refleja el concepto de capacidad de reserva. Esto es, una mentalidad resiliente nos ayuda a estar preparados frente a adversidades futuras y facilita el potencial de cambio y el constante crecimiento personal durante nuestra vida.

Una mentalidad resiliente proporciona un fundamento básico y un depósito de fortaleza emocional al que se puede acudir para resolver los retos de la vida diaria. Los individuos resilientes son los que tienen una serie de presunciones o actitudes sobre ellos mismos que influyen en su conducta y en las habilidades que desarrollan, estas mismas influyen en una serie de presunciones, de forma que hay un proceso dinámico que está siempre en funcionamiento. A esta serie de presunciones la llamamos mentalidad.

3 . 17 Características principales de una mentalidad resiliente.

Brooks & Goldstein (2004) definen las características de una mentalidad resiliente :

- Sentir que controlamos nuestra vida
- Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés
- Tener empatía con los demás
- Desarrollar una comunicación efectiva y capacidades interpersonales
- Tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones
- Establecer metas y expectativas realistas

- Aprender tanto del éxito como del fracaso
- Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente
- Llevar una vida responsable basada en una serie de valores sensatos
- Sentirse especial (no egocéntrico) mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo (p. 19-20).

Tener una mentalidad resiliente no implica que uno esté libre del estrés, la presión y los conflictos, sino que puede salir airoso de los problemas a medida que éstos van surgiendo.

El desarrollo de las mentalidades, o presunciones sobre uno mismo y sobre los demás, es un proceso complejo basado en la interacción entre el temperamento único de una persona y sus experiencias vitales. Sin embargo, las mentalidades no están grabadas en piedra.

Por otra parte también aparecen obstáculos para desarrollar una mentalidad resiliente, obstáculos que pueden considerarse como guiones negativos.

Guiones negativos

Son aquellos comportamientos predecibles que son contraproducentes pero aún así insistimos en ellos, son obstáculos a la hora de desarrollar una mentalidad resiliente.

Diez claves para una vida resiliente

Un componente principal en el desarrollo de la resiliencia es la sensación de control personal la cual es considerada clave en el bien estar físico y emocional a la hora de enfrentarnos de forma efectiva al estrés y la presión. Esta sensación de control es un rasgo fundamental de una mentalidad resiliente.

Brooks & Goldstein (2004) describen las diez claves para una vida resiliente.

1. Cambiar los diálogos de la vida: describir tus guiones negativos. Consideran una serie de pasos que pueden ayudar a conseguir esta transformación:
 - a. Identifica tus guiones negativos y hazte responsable de los cambios.
 - b. Define objetivos a corto y a mediano plazo relacionados con el tema
 - c. Considera posible guiones nuevos o planes de acción que correspondan con tus objetivos.
 - d. Selecciona entre estos guiones nuevos uno que creas que tiene más posibilidades de éxito y enumera los criterios para evaluar el éxito de ese guión.
 - e. Prevé los posibles obstáculos que impiden el éxito y como podrías superarlos.
 - f. Pon en práctica el nuevo guión que has elegido y evalúa su efectividad.
 - g. Cambia los objetivos, los guiones o el enfoque si el curso de acción que has elegido no resulta.

2. Elegir el camino que te lleve a ser resistente al estrés en vez de estar estresado. La capacidad para lidiar el estrés y la presión es una de las características principales de las personas resilientes. Algunos factores que contribuyen al éxito sobre el control del estrés es el temperamento innato y las experiencias que vivimos.
3. Ver la vida a través de los demás. Los individuos resilientes tienen relaciones satisfactorias en sus vidas. Una piedra angular de estas relaciones es la capacidad de tener empatía y saber ponerse en la piel de los demás. La empatía no implica que estemos de acuerdo con otra persona, sino que simplemente apreciemos y valoremos su punto de vista.
4. Saber comunicar. La comunicación efectiva engloba una apreciación de cómo se perciben nuestros mensajes verbales y no verbales y la capacidad de escuchar activamente. Cuando escuchamos activamente intentamos entender y valorar lo que los demás están comunicando. Valorar no significa estar de acuerdo, sino entender sin despreciar.

La comunicación es parte esencial de nuestras vidas. Es una ventana hacia nuestro mundo interior y un conducto para nuestras relaciones con los demás. Cuando mejor aprendemos a expresar nuestros sentimientos, pensamientos y creencias de forma verbal y no verbal, más éxito tendremos y más resilientes seremos.

5. Aceptarse a uno mismo y a los demás. Esta aceptación implica tener expectativas y objetivos realistas, reconocer nuestro puntos fuertes y nuestros puntos vulnerables y llevar una vida auténtica y equilibrada en la que nuestros comportamientos se correspondan con nuestros valores y objetivos.

6. Establecer contactos y mostrar compasión. El Dr. Ned Hallowell (cit. en Brooks & Goldstein, 2004) a descrito el poder de las conexiones y lo que él llama “los momentos humanos” como un depósito de fuerzas. Cuando la gente se muestra compasiva no sólo aumenta su resiliencia al conectar con otros, sino que también cultiva la creencia de uqe marca una diferencia positiva en su mundo.
7. Saber lidiar con los errores. Los individuos resilientes tienden a ver los errores como experiencias de las qué aprender y que les ayudan en su crecimiento personal. Es importante examinar las creencias sobre los errores y cómo éstas determinan el comportamiento.
8. Saber manejar el éxito construyendo islas de competencia. La mentalidad de la gente resiliente por lo que se refiere a las atribuciones o presunciones sobre el éxito, destacan características como, el que nunca minimizan o niegan sus problemas y saben identificar sus islas de competencia o puntos fuertes. Estas islas sirven de fuente de satisfacción y orgullo, sobre todo cuando asumimos responsabilidad personal para fortalecerlas y cuando gente importante de nuestra vida demuestra valorar nuestros logros. Es importante destacar la importancia del éxito y de los logros para llevar a cabo una vida resiliente. Sin embargo no debemos olvidar que es nuestra interpretación del éxito la que determina su impacto.
9. Desarrollar la autodisciplina y el autocontrol. La autodisciplina y el autocontrol tienen un papel muy significativo en todas nuestras actividades cotidianas. Cuando pensamos antes de actuar, cuando tenemos en cuenta los sentimientos de los demás, cuando reflexionamos sobre las posibles soluciones a un problema, cuando nos comportamos de forma racional y reflexiva, cuando desarrollamos un

plan de trabajo, cuando evitamos gritarle a alguien que ha hecho algo que nos ha irritado, estamos mostrando autodisciplina y autocontrol. La flexibilidad implica reflexión unida a apertura, características ausentes en individuos con poca autodisciplina. La espontaneidad, cuando se utiliza para fomentar la resiliencia, se asocia a cambiar de guión, realizando actividades divertidas y añadir un poco de humor a la vida.

10. Las lecciones de la resiliencia: mantener un estilo de vida resiliente. Desarrollar una mentalidad resiliente y llevar un estilo de vida resiliente lleva tiempo y energía. Es un proceso de toda una vida y que tiene un final abierto, ya que cambia constantemente su forma dinámica.

Si abandonamos una dieta equilibrada y un programa de ejercicios nuestra salud se resentirá. Como todos sabemos, este tipo de programas debe convertirse en una forma de vida, sino queremos caer en hábitos que pongan en riesgo nuestra salud. El mismo principio se puede aplicar a la hora de mantener un estilo de vida resiliente. Una vez que hemos desarrollado los rasgos relacionados con una mentalidad y un estilo de vida resiliente, no podemos sentarnos y esperar que nuestra mentalidad y nuestros comportamientos funcionen con el piloto automático. Aparecerán retos esperados e inesperados que probarán nuestra capacidad para ser resilientes.

Por último, tenemos que un niño con temor a asistir a la escuela el primer día, un adolescente en proceso de construcción de identidad, una persona que se siente sola, una persona que sufrió un asalto, maltrato o violación, un desempleado, una madre soltera, un niño hijo de padres separados, un niño que vive en la calle, una persona jubilada, etcétera, pueden ser potencialmente resilientes

Así la resiliencia es concebida como un proceso y deja de ser un fenómeno que presenten algunas personas, en donde solo se relacionan factores de riesgo y de protección. Es más una actitud, una filosofía de vida, es otra forma de ver las cosas, la resiliencia vuelve a las personas más conscientes, siendo que ésta no se encuentra ligada a la fortaleza o debilidad, sino a los estímulos que rodean a las personas y el como reacciona a la misma. Ser resiliente es ser responsable y consciente.

CAPITULO 4

TALLER PSICOEDUCATIVO PARA EL DESARROLLO Y PROMOCION DE CONDUCTAS RESILIENTES EN PAREJAS

” La Resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido”

En el desarrollo de cada individuo y en el de nuestra sociedad, el tener una relación de pareja es una decisión importante, por lo que se consideró relevante el conocer a fondo todos sus componentes e implicaciones de ésta para tener relaciones funcionales y exitosas a través de el desarrollo de conductas resilientes.

El taller esta dirigido a todas las parejas y puede ser aplicado en general, no importando su estado civil ya que la finalidad es desarrollar conductas resilientes en cada pareja y/o persona, y así evitar posibles conflictos en la nuestra vida cotidiana. Este puede ser aplicado en escuelas (preparatorias y Universidades) e instituciones del área de la salud en la zona metropolitana y no esta estandarizado para aplicarse en todo el país debido a las diferencias culturales y educativas de cada Estado.

Las sesiones que se proponen en este Taller se describen de la siguiente manera: Primera sesión presentación del Taller y evaluación (pretest). Segunda sesión se abordara el tema de la Pareja. Tercera sesión Comunicación. Cuarta sesión Resiliencia. Quinta sesión Estrategias de solución de conflictos. Sexta sesión Clausura del Taller y (aplicación postest).

Cabe mencionar que la evaluación que se aplicará antes y después del taller tiene como finalidad el conocer que conocimientos tiene el participante antes de tomar el taller y que conocimientos nuevos adquirió después de tomarlo, y cuales reafirmo.

Los test son instrumentos que contribuyen a la recolección de información estructurada de un tema en particular y de modo usual tiene como propósito tocar aspectos permanentes del individuo, y puede ser utilizado antes y después de un curso, taller o tratamiento.

El pretest y postest es una técnica muy rápida de aplicar, repetible con facilidad y puede ser aplicado por cualquier otro investigador, se pueden obtener datos generalizados y un análisis de datos relativamente simple, además de una cuantificación sin influencias, poca influencia de variables interpersonales y es confiable (Coolican,1997 & Magnusson,1977).

La confiabilidad hace referencia a la consistencia al interior de la prueba o entre usos repetidos de ella bajo las mismas circunstancias. La validez asimismo mide lo que necesitamos medir. La estandarización incluye la adaptación que se ajusten a una distribución normal y estadística.

La confiabilidad de un pretest – postest es dada por la aplicación de la prueba a un grupo de personas en una primera vez y una segunda tiempo después. Se correlacionan los dos grupos de puntuaciones para ver si las personas tienden a tener el mismo tipo de puntuación en la segunda ocasión.

Cabe mencionar que la evaluación que se aplicará antes y después del taller tiene como finalidad el conocer que conocimientos tiene el participante antes de tomar el taller y que conocimientos nuevos adquirió después de tomarlo, y cuales reafirmo.

Es importante señalar que uno de los objetivos del taller es que el participante conozca e identifique las conductas resilientes a través de las dinámicas y temas expuestos y que refuerce las que ya posee además de utilizar las redes de apoyo y su entorno para salir adelante en situaciones de riesgo.

Es importante destacar el papel que juega el proceso comunicativo dentro de una relación de pareja ya que de ello depende el tener una relación exitosa o no.

Esta técnica nos permite comprobar hipótesis y datos descriptivos que pueden ser de utilidad para futuras investigaciones.

Aunque es importante mencionar que también son limitativas en cuanto a las opciones de respuestas del participante.

A continuación se describirá el procedimiento que se sugiere para la aplicación del presente taller.

METODO

SUJETOS

Para realizar el presente taller se requerirán de 15 participantes de ambos sexos de entre 20 y 40 años que hayan cursado por lo menos la educación media superior

SITUACIÓN AMBIENTAL

El taller se puede aplicar en cualquier aula de clases en el cual debe contar con un pizarro, 15 sillas, y un escritorio.

MATERIAL Y APARATOS

Se ocupará en las sesiones lápices, hojas blancas, formatos de la casita y de solución de problemas, objetos para dinámicas, pañoletas.

INTRUMENTO

Una computadora y un cañón.

PROCEDIMIENTO

En taller se aplicará en 5 sesiones con duración de 2hr, aproximadamente.

En la primera sesión se presentará el coordinador y explicará a los participantes la dinámica del taller y los temas a exponer dentro del mismo así como el objetivo de éste, y por último se aplicará un pretest como primera evaluación del taller con la finalidad de evaluar el conocimiento que el participante tiene respecto a los temas que se abordarán (ver carta descriptiva 1).

En la segunda sesión tiene como objetivo que el participante conozca el concepto de pareja, definiciones y características de la misma, así como el identificar el ciclo vital de la pareja, a través de dinámicas. (ver carta descriptiva 2).

En la tercera sesión se abordará el concepto y modelo de comunicación con el objetivo de que el participante identifique sus características y la crisis en el proceso comunicativo en la pareja. (ver carta descriptiva 3).

En la cuarta sesión tiene como objetivo que el participante conozca el modelo resiliente como un estilo de vida y sus implicaciones. Asimismo conocer una serie de elementos que nos permita asumir los altibajos y situaciones adversas que se presentan en el día a día a través de dinámicas (ver carta descriptiva 4).

En la quinta sesión se abordarán algunas estrategias de resolución de conflictos desde el modelo resiliente con el objetivo de identificar los elementos que están involucrados en un conflicto. Asimismo conocer las fases de la técnica de solución de conflictos para tomar decisiones asertivas, a través de dinámicas (ver carta descriptiva 5 y anexo 2).

En la sexta sesión el coordinador formulará conclusiones con los participantes de los temas vistos durante el taller, así como la utilidad de éste en su vida. Además de las propuestas y/o sugerencias de temas que fuesen de su interés personal. Por último se aplicará un postest como evaluación del taller con la finalidad de evaluar el conocimiento adquirido en el mismo (ver carta descriptiva 6 y anexo 1).

Por ultimo se agradecerá a los participantes su asistencia y colaboración prestadas durante el taller.

C.A.P.T.A. D.E.H.C.R.I.P.T.I.V.A

SESIÓN 1.

TEMA GENERAL: PRESENTACIÓN DEL TALLER Y EVALUACIÓN (PRETEST)
 DURACIÓN: 120 MIN.

TEMA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<i>T.F.M.P.O</i>	MATERIAL DIDÁCTICO
1. Presentación del taller 2. Aplicación del Pretest	1. Presentación del Coordinador del Taller. 2. Presentación de los temas que conforman el Taller. 3. Aplicar la evaluación inicial (Pretest) 4. Presentación e integración del grupo. 5. Elaboración de Gafetes.	1. Presentación del Coordinador ante el grupo. 2. Presentar en forma breve los temas que conforman el Taller, las reglas que se manejan dentro del mismo, y explicación de la utilización de un buzón con la finalidad de que los participantes puedan exponer sus dudas y comentarios al final de cada sesión. 3. Realización de gafetes. 4. Dar instrucciones sobre el instrumento de evaluación y aplicar el pretest al grupo. 5. Los participantes se presentarán y expondrán sus expectativas personales respecto al taller, mediante el juego de "Canasta revuelta", que consta de: <ol style="list-style-type: none"> a. Pedir a los participantes que se quiten el gafete y lo guarden. b. Indicar que se sienten en un círculo quedando el Coordinador al centro, de pie, c. En el momento en el que el Coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice ¡naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y el Coordinador ocupa su puesto. En el momento en que se diga ¡canasta revuelta! Todos deberán cambiar de asiento, y el que está al centro, deberá aprovechar para ocupar algún lugar y dejar a otro compañero al centro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1 y 2: 20 minutos. ▪ Actividad 3: 30 minutos. ▪ Actividad 4: 40 minutos. ▪ Actividad 5: 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lámina con los nombres de los temas a tratar durante el Taller. ▪ Hojas blancas. ▪ Lápices ▪ Seguros ▪ Fichas bibliográficas ▪ Caja (buzón) ▪ Instrumento de evaluación (Pretest)

Taney Ulúa Cisneros

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 2.

TEMA GENERAL: PAREJA
DURACIÓN: 120 MIN.

TEMA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<i>T.F.M.P.O</i>	MATERIAL DIDÁCTICO
1. Concepto y definición de pareja. 2. Tipos y características de la pareja. 3. Ciclo vital de la pareja.	1. Conocer el concepto y las diferentes definiciones de pareja. 2. Examinar los tipos y relaciones de pareja 3. Identificar las etapas del ciclo vital de la pareja.	1. Se realizará la actividad de "Miedo a las alturas", con el objetivo de propiciar el rapport, el cual consiste en: <ol style="list-style-type: none"> a. Pedir a los participantes que cierren los ojos. b. Indicar que formen un círculo y se tomen de las manos. c. Al escuchar el silbato, los participantes tratarán de organizarse según la altura de cada uno, del más alto al más pequeño hasta formar una fila o una hilera, procurando no soltarse de las manos. d. Una vez que se hayan formado por estaturas se quitarán las vendas y verificarán que tan bien lo hicieron, en caso de no haberlo hecho correctamente, pedirles que se ubiquen en el lugar que les corresponde. e. Se introducirá al tema mencionando que la fila formada ejemplifica las etapas de la relación de pareja. 2. El Coordinador expondrá los temas a tratar en la sesión. 3. Se formularán conclusiones sobre los temas relacionados durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1: 30 minutos. ▪ Actividad 2: 60 minutos. ▪ Actividad 3: 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Láminas con la información de los temas a tratar durante la sesión. ▪ Silbato. ▪ Vendas. ▪ Hojas blancas. ▪ Lápices. ▪ Buzón.

Taney Ulúa Cisneros

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 3.

TEMA GENERAL: COMUNICACIÓN
DURACIÓN: 175 MIN.

TEMA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<i>T.P.M.P.O</i>	MATERIAL DIDÁCTICO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de comunicación 2. Modelo de comunicación. 3. Tipos de comunicación. 4. Características de la comunicación. 5. Formas adecuadas e inadecuadas de comunicación. 6. Modos de comunicarse. 7. Lenguaje del cuerpo. 8. Crisis en el proceso comunicativo en la pareja. 9. Análisis del proceso comunicativo en la pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el concepto de comunicación. 2. Identificar el modelo de comunicación. 3. Identificar los tipos de comunicación y sus características. 4. Conocer las formas adecuadas e inadecuadas de la comunicación. 5. Analizar el proceso de la comunicación en la pareja. 6. Conocer ventajas y desventajas de la comunicación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El Coordinador explicará los temas 1, 2, 3 y 4. 2. Se realizará la actividad titulada "Observa, escucha y relata", cuyo objetivo es promover la capacidad de observación, comunicación verbal, memoria visual y auditiva a corto plazo y su procedimiento es el siguiente: <ol style="list-style-type: none"> a. Se colocarán diversos objetos en el piso. b. Los participantes se sentaran en grupos de dos personas, uno viendo a los objetos y el otro de espaldas. c. Se elegirá a otro participante para que funja de modelo, quien realizará una o más cosas con los objetos que estén en el piso. d. Las personas que pueden ver las figuras deberán narrar al compañero de espaldas lo que hizo el modelo. e. La exactitud de la comunicación se confirmará en el momento en que los no observadores traten de repetir con movimiento lo que les fue comunicado por su compañero. f. Los que expliquen con mayor precisión y los que ejecuten adecuadamente serán los siguientes demostradores y así se van rotando las funciones. 3. El Coordinador explicará los temas 5, 6, 7 y 8. 4. El Coordinador transmitirá de viva voz un mensaje que ilustre las diversas barreras de la comunicación: bajo volumen (barrera física), palabras raras o ambiguas (barrera semántica), tema monótono y sin interés (barrera psicológica). 5. Retroalimentación de la dinámica anterior. 6. El Coordinador pedirá a los participantes que anoten los problemas que se le hayan presentado en el último mes. De los cuales escogerán los que son más repetitivos, creando una lógica de programación para resolver alguno de estos problemas. 7. Retroalimentación de la dinámica anterior. 8. El Coordinador explicará el tema 9. 9. Se formularán conclusiones de los temas tratados durante la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1: 30 minutos. ▪ Actividad 2: 15 minutos. ▪ Actividad 3: 30 minutos. ▪ Actividad 4: 15 minutos. ▪ Actividad 5: 15 minutos. ▪ Actividad 6: 15 minutos. ▪ Actividad 7: 15 minutos. ▪ Actividad 8: 20 minutos. ▪ Actividad 9: 20 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Láminas con información de los temas a tratar durante la sesión. ▪ Hojas blancas. ▪ Lápices. ▪ Buzón. ▪ Pelota ▪ Cuerda ▪ Revistas. ▪ Periódico. ▪ Historia (narrada por el Coordinador).

Vanej Ulúa Cisneros

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4.

TEMA GENERAL: RESILIENCIA
DURACIÓN: 150 MIN.

TEMA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<i>T.P.E.M.P.O</i>	MATERIAL DIDÁCTICO
1. Concepto de resiliencia 2. Características y conductas resilientes. 3. Pilares de la resiliencia. 4. Construcción de la resiliencia. 5. Factores de riesgo y protección. 6. Mentalidad resiliente. 7. Claves para una vida resiliente.	1. Conocer el concepto de resiliencia. 2. Identificar las conductas y características de la resiliencia. 3. Conocer los pilares de la resiliencia. 4. Identificar los factores de riesgo y protección. 5. Conocer el concepto y características de la mentalidad resiliente. 6. Identificar las claves para una vida resiliente.	1. El Coordinador explicará los temas 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7. 2. El Coordinador entregará a los participantes una hoja con el modelo de la "casita", para que el participante lo llene de acuerdo a sus necesidades e inquietudes personales siguiendo las instrucciones que aquí se describen: escribe los elementos básicos que consideras que la "casita" necesita para su edificación y mantenimiento de la resiliencia. 3. El Coordinador pedirá a cada participante que explique brevemente la construcción de la "casita". 4. Retroalimentación de la dinámica anterior. 5. El Coordinador explicará el modelo de la "casita" según el modelo resiliente. 6. Se formularán conclusiones sobre los temas tratados durante la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1: 60 minutos. ▪ Actividad 2: 15 minutos. ▪ Actividad 3: 30 minutos. ▪ Actividad 4: 15 minutos. ▪ Actividad 5: 15 minutos. ▪ Actividad 6: 15 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Láminas con información de los temas a tratar durante la sesión. ▪ Hojas blancas. ▪ Lápices. ▪ Buzón. ▪ Formato del modelo de la "casita".

Taney Ulúa Cisneros

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 5.

TEMA GENERAL: ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
DURACIÓN: 120 MIN.

TEMA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<i>T.P.M.P.O</i>	MATERIAL DIDÁCTICO
1. Estrategias para la solución de conflictos.	1. Conocer las fases de la estrategia para la solución de problemas. 2. Identificar conductas resilientes en los participantes. 3. Identificar las conductas asertivas en los participantes. 4. Identificar los procesos comunicativos en los participantes.	1. El Coordinador explicará las cinco fases que comprenden la técnica para tomar decisiones asertivas. 2. El Coordinador explicará la técnica a través de un ejemplo de cómo solucionar problemas. 3. El Coordinador proveerá al participante de un formato para solucionar problemas. 4. Retroalimentación del formato anterior. 5. Se formularán conclusiones de la sesión en general.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1: 30 minutos. ▪ Actividad 2: 20 minutos. ▪ Actividad 3: 20 minutos. ▪ Actividad 4: 20 minutos. ▪ Actividad 5: 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Láminas con información de los temas a tratar durante la sesión. ▪ Hojas blancas. ▪ Lápices. ▪ Buzón. ▪ Formato para solucionar problemas.

Taney Ulúa Cisneros

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6.

TEMA GENERAL: CLAUSURA DEL TALLER (APLICACIÓN POST TEST).
DURACIÓN: 130 MIN.

TEMA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<i>T.E.M.P.O</i>	MATERIAL DIDÁCTICO
1. Aplicación del post test. 2. Clausura del Taller.	1. Aplicar el instrumento de evaluación (post test). 2. Desarrollar la auto evaluación en término de los resultados alcanzados.	1. Se empleará una actividad de integración de grupo titulada "El Zoológico", cuyo procedimiento es: <ol style="list-style-type: none"> a. Se pedirá a los participantes que se quiten el gafete con su nombre y lo guarden. b. Indicar que se sienten en un círculo quedando el Coordinador al centro, de pie, c. En el momento que el Coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡león! éste deberá responder el nombre del compañero que este a su derecha. Si le dice ¡elefante!, debe decir el nombre del compañero que tenga a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y el Coordinador ocupa su puesto. En el momento en que se diga ¡Zoológico! Todos deberán cambiar de asiento, y el que está al centro, deberá aprovechar para ocupar algún lugar y dejar a otro compañero al centro y así sucesivamente. 2. Aplicar la evaluación (post test) a los participantes. 3. El Coordinador y los participantes formularán conclusiones de los temas tratados durante el Taller. 4. Cada participante dará su opinión sobre el Taller y los temas que le gustaría que se abordaran en un próximo taller. 5. El Coordinador anunciará el término del evento clausurándolo de manera formal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad 1: 30 minutos. ▪ Actividad 2: 30 minutos. ▪ Actividad 3: 30 minutos. ▪ Actividad 4: 30 minutos. ▪ Actividad 5: 10 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrumento de evaluación (Post test) ▪ Hojas blancas. ▪ Lápices. ▪ Buzón.

Taney Ulúa Cisneros

CAPITULO 5

CONCLUSIONES

Hemos observado a lo largo de éste trabajo lo difícil que es entablar una relación de pareja, pero más aún el poder mantenerla en un nivel adecuado y es que a lo largo de esta, notamos que el comportamiento y las ideas que se adopten van a basarse en el aprendizaje – enseñanza que se dan desde los círculos sociales en los que se desenvuelve el individuo.

Es importante mencionar que cuando dos personas conforman una pareja se inicia el proceso de conocimiento e intercambio mutuo ya que cada uno es un ser individual, con ideas , gustos, conductas y valores propios de lo que han aprendido y vivido, es decir, de su propia historia, es decir, que este momento es el idóneo para hacerle saber ha nuestra pareja quienes somos, que queremos y que esperamos de ella.

Uno de los factores relevantes en la relación de pareja son las expectativas que cada miembro de la pareja tiene del otro, ya que estas pueden ser falsas o mal interpretadas. Durante el noviazgo los miembros de la pareja se complacen mutuamente debido a que sólo interactúan unas horas al día, consideran todo desde el punto de vista del compañero , buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa, hacen caso omiso de las diferencias económicas, sociales y culturales, metas, proyectos de vida, etcétera. Están dispuestos a sacrificar cualquier cosa por el otro, minimiza los defectos del compañero, debido a que están enamorados. Sin embargo el amor no es suficiente, por lo tanto es

necesario elegir a la pareja con la que se va a establecer una relación formal, teniendo en cuenta el conocimiento de las expectativas que cada uno de ellos tiene con respecto a diversos aspectos como son: la clase social, la raza, la religión, la comunicación, la educación, los intereses y sus ideales.

Para lograr una relación más estrecha y armoniosa, así como un crecimiento mutuo debe aceptarse que en una relación de pareja existen diferencias en actitudes, conceptos de roles, expectativas y valores. Sin dejar de tener presente que una persona es mejor en una relación de pareja cuando se ha desarrollado de manera personal, es menos egoísta, ha aprendido a amar, es honesta, tiene un mayor compromiso de apoyo y lealtad, comunica sus expectativas, entiende la importancia que tienen éstas para su pareja, la analiza y tiene acuerdos con su pareja.

Es importante hacer notar que para que una pareja permanezca unida y funcione adecuadamente, es necesario que sea realista con lo que quiere y a donde se desea llegar emocional, laboral e intelectualmente.

A menudo los problemas en las relaciones surgen por las falsas expectativas en las diferentes áreas de interacción cotidiana. Una buena relación de pareja no se da por sí misma y con el amor no basta, por lo que es importante que la pareja trabaje para lograr una relación con buena comunicación y un compromiso mutuo y personal para lograr el desarrollo personal que traerá por añadidura la felicidad, es decir, vivir el presente, con comunicación franca y honesta, flexibilidad en la ejecución de los respectivos papeles, compañerismo sincero, igualdad, identidad y confianza.

Es difícil poder mantener una relación adecuadamente por años, se debe poseer paciencia, tranquilidad, serenidad, madurez, optimismo, alegría, tristeza, solidaridad, respeto, compañerismo, comprensión, camaradería, iniciativa,

creatividad, en fin un mundo de cosas con las que se pretende acrecentar la unión emocional con nuestra pareja.

He aquí lo difícil de la relación ya que deberían de ser los dos los responsable de cada situación ya que es importante tener muy buena comunicación, pues sólo así van a conocerse verdaderamente y a fondo en todas las facetas de su vida compartida, pues no se vale que se queden sólo con la imagen que se proyectaba cuando eran novios.

Asimismo la relación de pareja es una experiencia que pone a prueba cada uno de los miembros, ya que en ella se proyectan los sucesos que han vivido, la responsabilidad que han tenido para enfrentarlos, las habilidades que han adquirido para conocer sus sentimientos y poderlos expresar, la capacidad para adaptarse, aceptar, negociar, escuchar al otro, por lo general esto se refleja en el éxito o fracaso de la relación (Guzmán,1998).

Por otra parte, como se ha mencionado la comunicación es un pilar fundamental dentro de la relación de pareja debido a que a través de esta habilidad se puede transmitir sentimientos de enojo, miedo, duda, afecto y emoción, entre otras.

Existen muchos factores por los cuales por los cuales no llega a buen cause y por ende no se llega a una buena negociación, por historia, por aprendizaje, o por déficit personales, la incomunicación puede causar graves problemas en el interior de la pareja. Es decir, cuando escuchamos diferentes puntos de vista y nos atrevemos a negociarlo con el otro y llegamos a un acuerdo mutuamente satisfactorio, vamos más allá y trascendemos las diferencias. La buena escucha trasciende las diferencias, facilita el manejo de los conflictos, la toma de decisiones, la resolución del problema y la buena relación.

Las parejas ignoran la importancia que tiene la comunicación en la consolidación de esta y en la mayoría de las ocasiones, ni se imaginan que este aspecto puede ser el causante de los problemas en su relación. La ignorancia ante este aspecto los lleva a conversar sobre cosas superficiales, en vez de conversar acerca de sus planes, proyectos, vivencias, preocupaciones, etc., con el paso de los años su comunicación se empobrece cada vez más, y la pereza para expresarse adecuadamente los lleva a la rutina y al tedio.

Se podría asegurar que en su contacto diario la pareja se comunica constantemente, sin embargo el simple hecho de verbalizar sin incluir sus sentimientos, intereses, atención hacia la otra persona pondrían en duda dicha aseveración.

La comunicación es el mejor medio que tenemos a nuestro alcance y produce gran satisfacción a la pareja cuando se está con alguien que comprende y aprecia la conversación.

La calidad de la comunicación en la relación de pareja es descuidada en gran cantidad de ocasiones, las parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge, pero la comunicación implica algo más que el solo intercambio de palabras, el conocimiento mutuo.

Considerando la diaria convivencia que se da en toda relación de pareja es de suma importancia enfatizar ciertos aspectos que están involucrados en la comunicación y que, según el caso y la manera en que se empleen, afectará o ayudarán a la relación.

Por lo anterior se considera finalmente que la comunicación es una calle de doble sentido, en donde no solo enviamos mensajes, si no que también lo recibimos e interpretamos los que recibimos de acuerdo con nuestra propia

percepción. Percibimos no sólo la palabra, si no también todo lo que la intensifica y la colorea, y esto debe incluir todo lo que sabemos de la persona y la situación.

Cabe mencionar que la comunicación esta llena de matices con los que lidiamos todos los días , por lo que es importante no perderla de vista en nuestras relaciones personales, familiares y de pareja.

Otro factor de vital importancia en la relación de pareja es el papel que desde siempre ha jugado la resiliencia en nuestras vidas, ya que todos los días nos enfrentamos a obstáculos en mayor o menor medida, por lo que la resiliencia surge a partir de los riesgos a los que estamos expuestos, ya sea ambientales, familiares, sociales o personales.

Como se mencionó anteriormente la resiliencia como realidad humana siempre ha existido, sin embargo, no hay una definición específica de la misma en Psicología sin embargo ésta hace referencia no solo a la resistencia al trauma, sino también el sobreponerse a éste (Theis, 2003).

Es importante decir que la resiliencia no es una cualidad fija, que cambia según el tipo de circunstancias, de sujetos y de traumas. Resiliencia no significa falta de riesgos ni protección total. La resiliencia es un fenómeno en los que actúan los factores personales y ambientales para crear capacidad a pesar de la adversidad, también se define a la resiliencia en término de los recursos: la resiliencia es la capacidad de resistir, prosperar, de madurar y de crecer a través de los recursos psicológicos, biológicos y ambientales, haciendo cada vez más fuerte la capacidad de salir adelante en circunstancias adversas, crónicas o leves, frecuentes o constantes (Kimberly & Gordon, 1998)

El término resiliencia denota la capacidad a reaccionar y salir delante de alguna situación desfavorable, en general se utiliza para nombrar una serie de

cualidades que el individuo tiene para adaptarse y transformarse a pesar de las adversidades y los riesgos (Bernard, 1995).

Por otro lado se ha considerado como el uso de estrategias de adaptación para mantener el equilibrio interno y externo, así el individuo debe adaptarse a las situaciones estresantes para después evaluar esas situaciones y aplicar estrategias de ajuste. En la resiliencia se considera que las características varían dependiendo de la situación adversa y se puede considerar que no es sólo el resultado de los recursos internos tales como el desarrollo, sino que también comienza en el contexto social.

Las personas resilientes en general comparten características en común, por ejemplo es gente sociable, muestran una habilidad para formar relaciones (competencia social que permite a los individuos establecer vínculos) y por lo mismo cuentan con buenas relaciones sociables, tienen una excelente capacidad de razonamiento para resolver problemas por lo que usan técnicas de solución de problemas en su vida diaria, son autónomos, planean los acontecimientos significativos de su vida, además de quien tiene una amplia capacidad para desarrollar un sentido de identidad (autonomía) y de planear y de esperar (un sentido de propósito y de futuro) y han pasado por situaciones similares de protección.

Los resilientes son activos, flexibles y adaptables, son capaces de dar solución a problemas tanto cognitivos como sociales. La autonomía es la identidad propia de cada individuo, así como la habilidad de actuar independientemente, es capaz de distanciarse ante una situación adversa. El sentido y propósito del futuro, son la aspiraciones educacionales, ya que a través de ellas podrán lograr su objetivo y trabajar en ello anticipadamente.

Bernard (1995) considera que es necesario que las personas aprendan a creer en sí mismos y en su futuro, desarrollando así cualidades importantes de la

resiliencia como la autoestima, la autonomía y el optimismo. Incluso que “se debe ver a los individuos y a sus familias con la intención de reconocer sus fuerzas y capacidades al igual que su individualidad y autenticidad” (p.1). Se pueden proporcionar las estrategias para poder aprender a establecer relaciones no solamente entre estudiantes, maestros, adolescentes, padres, sino que se pueden establecer relaciones que vayan cada vez más lejos del núcleo familiar, escolar y comunitario. Además, menciona que es necesario listar primero las fuerzas en vez de las habilidades y enumerar las motivaciones interiores y los momentos positivos para poder fomentar la resiliencia. También es necesario mantener a los futuros resilientes en un estado de ánimo esperanzado para aprender y trabajar aún en los problemas.

Otra estrategia para fomentar la resiliencia consiste en enseñar a las personas que tienen resiliencia innata. Mostrarle a los jóvenes y adultos que tienen el poder de darle sentido a cada cosa que les sucede, ayudarlos a reconocer de qué forma los mensajes del medio ambiente forman la condición de sus pensamientos y que los mensajes negativos tales como que “ellos no son lo suficientemente buenos” accesan a su resiliencia innata.

El hecho de identificar la áreas de resistencia y cambio en uno mismo pueden promover la resiliencia. Se nota la necesidad de enfocarse en las pequeñas victorias, porque estas generalmente se desarrollan dentro de transformaciones mayores (Bernard, 2004).

Como podemos darnos cuenta la resiliencia es la capacidad de los individuos de resistir y sobreponerse a un trauma o una situación lo suficientemente desestabilizadora, podemos encontrar varias características en las personas resilientes, muchas de éstas incluyen conductas que hacen más favorable su situación después de un trauma, éste es el caso de las conductas de seducción. Las personas resilientes coinciden con el hecho de haber pasado por

situaciones similares, pero en nosotros consiste el promover estas capacidades para lograr cada vez más personas resilientes.

Es importante mencionar el papel importante que tiene la negociación en la pareja y en cada individuo ya que es fundamental debido a que gran parte de la vida en común se basa en el establecimiento del dar y recibir. La buena relación-negociación es producto de la intención de platicar, escuchar, ayudar, ser ayudado y dar lo mejor de nosotros, nuestra mejor sonrisa, nuestra mejor frase, nuestro mejor deseo y la posibilidad de cambiar.

Por último el objetivo es fomentar la promoción de las conductas resilientes en cada individuo proponiendo un taller psico-educativo, en el cual los participantes identifiquen los factores que están inmersos en el proceso de formación de la pareja y su comunicación ya que esta puede tornarse conflictiva y llegar a extremos como es la violencia física y psicológica dentro de la familia, en nuestra casa o inclusive en nuestro trabajo, ya que el ambiente en el que nos desenvolvemos cotidianamente es muy vulnerable. Además adoptar el modelo resiliente como un estilo de vida es una de las alternativas de solución de conflictos. Es importante decir que la resiliencia no es una cualidad fija, que cambia según el tipo de circunstancias, de sujetos, traumas ya sean leves o severos.

Cabe señalar que la modalidad de taller es de gran utilidad y relevancia para tratar casi cualquier tema, debido a que la dinámica del mismo es vivencial y así mismo el impacto que causa en cada participante es vital. Es importante destacar que cuando cada persona es capaz de identificar su propio proceso de crecimiento, puede así mismo hacer los cambios pertinentes para tener un funcionamiento adecuado, con su entorno y hacerse responsable del mismo ya que lo que ocurra en su vida cotidiana no es producto de la casualidad sino de su propio esfuerzo por ser mejor persona. Esta modalidad permite que los participantes aprendan de la vivencia de cada uno para poder identificar que han

estado haciendo cada uno por mejorar su convivencia diaria con su familia, pareja, hijos, incluso el trabajo.

Es importante destacar que la eficacia o éxito de un taller dependerá del compromiso que tenga cada participante consigo mismo o con su pareja, ya que compartiéndolo podrán identificar ambos como se construye un sistema de comunicación óptimo y un estilo de vida resiliente el cual podrá ser utilizado como una herramienta vital en la solución de conflictos.

BIBLIOHEMEROGRAFIA

- Aguilar, K.E. (1987). *Elige bien a tu pareja*. México. Ed. Pax mex.
- Alberoni, F. (1996). *Te amo*. España. Ed. Gedisa.
- Aldwin, C. M. (1994) *Strees, coping and development: an integrative perspective*. Nueva York: The Guilford Press.
- Alvarado, A. (2001). *Estudio comparativo del contenido de la comunicación en parejas donde ambos miembros traban remuneradamente y en parejas donde solo el hombre lo hace*. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Balengo, L. & Colmenares, M. (2003) *La resiliencia del niño de la calle: Una gran ciudad*: Cali. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Bargarozzi, D.A. & Anderson, S.A. (1996). *Mitos, Personalidades, matrimoniales y familiares*. Barcelona. Ed. Formulaciones Teóricos y estratégicos Clínicos Paidós.
- Berlo, D. (1989). *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y la práctica*. México. Ed. Ateneo.
- Bernard, B. (s/f). Turning it around for all youth: from risk to resilience. Recuperado el 12 de septiembre de 2004, de la base de datos ERIC DIGEST.
- Bowlby, J. (1992) *Continuité et discontinuité: vulnérabilité et resilience*. Devenir 4. 7-31
- Bravo, G.M. & López, V.M. (2001). *Las expectativas de la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Bresard, S. (1975). *La pareja sin hijos*. España. Ed. Colección de bolsillo mensajero.
- Caritas Argentina (2000). *Una nueva perspectiva de trabajo en contextos de pobreza: la resiliencia*. [Online], 4 párrafos. Disponible en: <http://www.caritas.org.ar/reflexiones.htm> [12 enero 2004]

- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona. Ed. Kairos.
- Cerón B. & López, R. (2001). *Taller de elección de pareja una alternativa para la prevención de la violencia intrafamiliar, dirigido a jóvenes de nivel medio superior*. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Cirulnik, B. (2001). *El Humor no es cosa se Risa*. En: *Los patitos Feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid. Ed. Gedisa.
- Cirulnik, B. (2002). *La oruga*. En: *Los patitos Feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid. Ed. Gedisa.
- Cirulnik, B. (2003). *El encantamiento del mundo*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Condey, H. (2001). *Patología de la personalidad en pareja*. Tesina, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Cornella, J. (s/f). *Resiliencia la palabra clave*. En: *Aspectos generales de la salud en la adolescencia y la juventud*. Factores de riesgo y protección. Recuperado el 20 de septiembre de 2004, <http://www.msc.es/insalud/jovenes/aspectos-grales.htm>.
- Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S, Guénard, T., Vanistendael, S., y Manciaux, M. (2003). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- Chávez G.L. (1998). *Factores que influyen en la relación de pareja*. Tesina, Licenciatura. UNAM. ENEP-Iztacala.
- Chiarelli, M. (1998). Las crisis (25 párrafos). Revista de Psicología en línea. (En red). Disponible en: www.psicología-latina.com/cdecri.htm.
- De la Torre, S. (2003). *Resiliencia. La generación creadora, restauradora y resolutora* [Online]. 6 párrafos. Disponible en: <http://www.iacat.com/webcientifica/resiliencia.htm> [20 enero 2004].
- Doring, M. (1995). *La pareja o hasta que la muerte nos separe, ¿Un sueño imposible?* México. Ed. Fontarama.
- Echeverría, E. & Fernández, J. (2002). *Vivir sin violencia*. Madrid. Ed. Pirámide.
- Escobar S, & Rodríguez, M. (2003). *Las formas adecuadas del manejo del conflicto el la pareja a través de un manual teórico-práctico desde una perspectiva de género*. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.

- Estrada, G. (1994). *La formación de la pareja en México*. Tesina, Licenciatura. UAM. Campus Xochimilco.
- Finley, M. (s/f). *Cultivating Resilience: An Resumen for Rural Educators and Parents*. Recuperado el 12 de septiembre de 2004, de la base de datos ERIC DIGEST.
- Gear, G. (1985). *Sexo y Destino*. Barcelona. Ed. Plaza & Janes.
- Gianfrancesco, A.(2003). *¿Una literatura de resiliencia? Intento de definición*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Grecco, E.H. (1997). *Los afectos están para ser sentidos*. Buenos Aires. Ed. Continente.
- Grotberg, E. (1995). *Fortaleciendo el espíritu humano*. La Haya: Fundación Bernard van Leer.
- Guzmán, D. (1998). *Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico*. Tesis, Licenciatura. UNAM. ENEP-Iztacala.
- Haley, J. (1990). *Terapia para resolver problemas*. Buenos Aires. Editores Amorrortu.
- Heller, A. (1999). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona. Ed. Filosofía y Cultura contemporánea.
- Henderson, N. & Milstein, M. (2003) *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires. Paidós.
- Hernández, A. (2000). *Elección de pareja*. Reporte de Investigación. Tesis, Licenciatura. UNAM. ENEP-Iztacala.
- Hernández, F. y Martínez, A. (2004). *Certamen Nacional Juvenil de Ciencia y Tecnología 2004*. México: Fernando Hernández
- [http://www. Paniamor.or.oc/novedades/aportes/resiliencia](http://www.Paniamor.or.oc/novedades/aportes/resiliencia). Proyecto Internacional de Resiliencia. UNESCO., Marzo 1995.
- Kagan, J. (1984). *El niño hoy desarrollo humano y familia*. España. Ed. Espasa-Calpe.
- Kiley, D. (1992). *Que hacer cuando él no quiere cambiar*. México. Ed. Edivisión.

- Kimberly, A. & Gordon, R. (1998). Resilience From Poverty and Stress. Human Development & Family Life Bulletin. Recuperado el 14 de septiembre 2004 de <http://www.hec.ohio-state.edu/famlife/bulletin/volume.4/bull41xx.htm>.
- Kotliarenco, M. & Cáceres, I. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia*. Chile. Ed. CEANIM.
- Kotliarenco, M. & Dueñas, V. & Cáceres, I. (2003). *Resiliencia Construyendo la Adversidad*. Chile. CEANIM.
- Kottler, J. (1995). *Más allá de la culpa: Resuelva sus conflictos con familiares, parejas, amigos y compañeros de trabajo*. México. Ed. Mc Graw-Hill.
- Lecomte, J. & Manciaux, M. (2003). *Maltrato y resiliencia*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Likert, R. & Likert, G. (1986). *Nuevas formas para solucionar conflictos*. México. Ed. Trillas.
- Manciaux, M. (2003). *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Marañón, G. (1986). *Ensayos sobre la vida sexual*. Argentina. Ed. Espasa-Calpe.
- Marin, C. (1992). *El temor del éxito en la Mujer*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. Facultad de Psicología.
- Medrano, G. (2004). *Propuesta de intervención en crisis para el niño y el tutor después del divorcio*. Tesina, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Navarro, J.G. & Pereyra, J.M. (2000). *Parejas en situaciones especiales*. Barcelona. Ed. Paidós.
- Nieto, E. (1983). *La autorevelación como un elemento del comportamiento. Enseñanza e Investigación en Psicología*. México. Ed. Paidós.
- O'Neill, N. (1974). *Matrimonios Abiertos*. México. Ed. Grijalbo.
- Page, S. (1998). *La pareja armónica*. Argentina. Ed. Vergara.
- Pérez, A. (2003). *Análisis de la vigencia o desaparición de los motivos que orillan a mujeres y a hombres a formar un matrimonio y sus repercusiones en el trato de ambos integrantes, durante el ciclo vital de éste*. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Peter, A.M. (1994). *Manual de Terapia de pareja*. Buenos Aires. Ed. Amorrouto Editores.

- Proyecto Internacional de Resiliencia*. UNESCO., Marzo 1995.
- Rage, A. (1997). *Ciclo vital de la Pareja y la familia*. México. Editores Vía y Plaza y Valdez.
- Ramírez, M. J. (2003). *La resiliencia en la actividad docente*. [Online]. 15 Párrafos. Disponible en:
http://www.educaritas.org/educacion/foro/fep03/taller_resiliencia.html [11 enero 2005]
- Ramírez, S.G. & Vásquez, C.S. (2001). *Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: Una propuesta alternativa*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Ramírez, V.A. (1993). *Psicología Clínica*. Temas fundamentales desde la práctica. España. Ed. Amorrortu.
- Renevo, A (1994). *Comunícate ¿Puedes?* México. Ed. Limusa.
- Resendiz, M.C. (2001). *Relaciones democráticas: el papel de los roles sexuales en las Relaciones de pareja*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Rew, L. & Taylor-Seehafer, M. (2001). *Correlates of resilience in homeless adolescents*. Revista Sigma Theta Tau International. Estados Unidos.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jenson, S. y Kumpfer, K. L. (1990). *The resiliency model*. *Health Education*, 1(6), p. 33-39.
- Roche, O.R. (2001). *Psicología de la pareja y de la familia*. Universidad Nacional Autónoma de Barcelona.
- Rodríguez, E.M. (1998). *Comunicación y Superación personal*. Serie de Capacitación Integral No. 10. México. Ed. Manual Moderno.
- Rojas, E. (1998). *El amor inteligente: Cabeza y corazón claves para construir una pareja feliz*. México. Ed. Planeta.
- Sager, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires. Ed. Amorrortu.
- Sánchez, G. (2002) *El papel de la pareja en la educación de los hijos*. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.

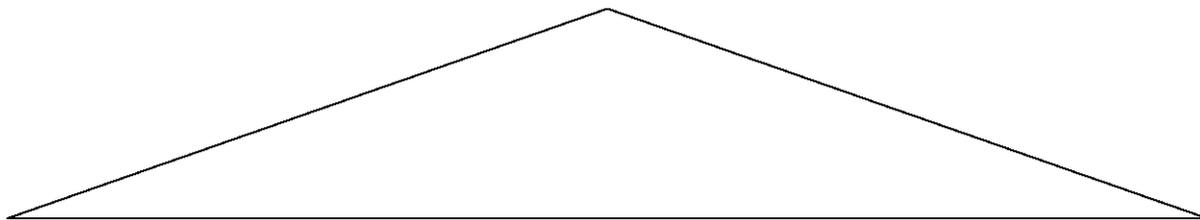
- Satir, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México. Ed. Pax.
- Serisola, C. (2003). *Resiliencia y programas preventivos*. [Online]. 29 párrafos.
Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos13/resili/resili.shtml> [02 febrero 2004]
- Soto, R.M. (2000). *Vínculos y estilos de amar entre los adolescentes. Análisis de correlación y género*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. ENEP-Iztacala.
- Souza, M & Machorro (1996). *Dinámicas y Evolución de la pareja*. México. Ed. Manual Moderno.
- Stekel, W. (1956). *La voluntad de vivir*. Argentina. Ed. Imán.
- Tannen, D. (1991). *¡Yo no quise decir eso! Cómo la manera de hablar facilita ó dificulta nuestras relaciones con los demás*. México. Ed. Paidós.
- Theis, A. (2003). *La resiliencia en la literatura científica*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Tomkiewe, S. (2003). *El buen uso de la resiliencia: cuando la resiliencia sustituye la fatalidad*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Torres, J.A. (2001) . *Estrategia preventiva de repertorios conductuales funcionales en la Relación de pareja, un enfoque cognoscitivo-conductual*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Trujillo, D.G. (2001). *Comunicación e intimidad en pareja*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. FES-Iztacala.
- Vanistendael, S. & Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible: despertar en niños maltratados la confianza en si mismo: Construir la resiliencia*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Vanistendael, S. (1997). *La Resiliencia o el realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- Vanistendael, S. (2003). *La resiliencia en lo cotidiano*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Vázquez-Medallo, S. (1995). *Iztaccihuatl, la mujer que despierta*. México. Ed. Prometeo. Universidad Iberoamericana.
- Villavicencio, P.L. (1999) *Análisis de la pareja y familia desde el enfoque Sistémico*. México. Tesis, Licenciatura. UNAM. ENEP-Iztacala.

- Walsh, F. (1996). *El concepto de la resiliencia familiar: Crisis y Desafío*. México. Ed. Paidós.
- Wallach, I. (1994) violence and Young Children's Development. Recuperado el 12 de septiembre de 2004, de la base de datos ERICK DIGEST.
- Westermarck, E.(1984). *Historia de Matrimonio*. Barcelona. Ed. Laertes S.A.
- Willi, J. (1985). *La Pareja humana, relación y conflicto*. Madrid. Ed. Morata.
- Withaker, C. (1982). *El Crisol de la familia*. México. Ed. Amorrortu.

ANEXOS

18201

ASSOCIATION DE LA PRESSE



ANEXO 2

COMO SOLUCIONAR PROBLEMAS

Resumir en una o dos frases el problema que quiero resolver

.....

	<i>Posibles soluciones</i>	<i>Consecuencias positivas</i>	<i>Consecuencias negativas</i>
<i>1.</i>		■ ■	■ ■
<i>2.</i>		■ ■	■ ■
<i>3.</i>		■ ■	■ ■
<i>4.</i>		■ ■	■ ■

Buscar otra solución



Elegir número de solución y practicarla. No. _____

Malo



¿Cómo ha sido el resultado?



Bueno

Fin
 Desarrollo de
 habilidades

ANEXO 3

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

A continuación hay una serie de preguntas a cerca de los temas a tratar en el Taller. Por favor contéstalas marcando con una “X” sólo a tu respuesta. Contesta todas las preguntas. Gracias por tu colaboración.

1. ¿Cómo definiría el concepto de pareja?
 - a) La unión de dos personas que se aman.
 - b) La relación íntima que implica más responsabilidades.
 - c) * Relación de dos personas que pueden o no estar unidas, pero que establecen un compromiso para apoyarse, desarrollarse y superarse en las actividades que realizan conjuntamente e individualmente.
2. ¿Cómo definirías la relación de pareja?
 - a) Compartir cosas en común.
 - b) * Interacción de dos personas a largo plazo, que puede ser funcional o disfuncional, en donde dicha relación terminará por muerte biológica o psicológica de uno o ambos miembros de la pareja.
 - c) Es la manera en que se puede conocer a las personas del sexo opuesto.
3. El ciclo vital de la pareja se caracteriza por:
 - a) * Elección, noviazgo, etapa prenupcial o de desprendimiento, etapa nupcial o de encuentro, matrimonio, transición y adaptación, reafirmación y mantenimiento, paternidad, diferenciación y realización, estabilización, vejez, soledad y muerte.
 - b) El desprendimiento, etapa de encuentro, hijos, reencuentro y muerte.
 - c) Periodo de galanteo, matrimonio, hijos, estabilización, diferenciación y vejez.
4. ¿Cuáles son los tipos de pareja?
 - a) Romántico, parental y salvador.
 - b) Infantil racional y camarada.
 - c) * Igualitario, romántico, parental, salvador, infantil, racional, camarada y paralelo.
5. ¿Cuáles son los tipos de relación que existen en la pareja?
 - a) * Simétrica, complementaria y paralela.

- b) Simétrica y complementaria.
 - c) Paralela y simétrica.
6. La comunicación se define como:
- a) El compartir algo con otra persona.
 - b) El intercambio de información.
 - c) *El intercambio de información entre emisor y receptor y su retroalimentación entre éstos.
7. ¿Qué elementos tiene el proceso de comunicación?
- a) Receptor y mensaje.
 - b) *La fuente de comunicación, codificador, mensaje, canal, decodificador, el receptor de la comunicación.
 - c) Emisor y mensaje.
8. ¿Qué habilidades permiten mejorar la comunicación?
- a) Platicar sobre diversos temas.
 - b) Compartir un objetivo en común.
 - c) *Plantear un proyecto con otra persona, compartido y mantenido a largo plazo. Conocer el equilibrio entre los sentimientos y la razón, cuidar el amor, usar herramientas como la voluntad y la inteligencia. Compartir creencias, sentimientos y centrar la comunicación como elemento primordial sobre su sexualidad.
9. ¿Cuáles son las formas que rigen la comunicación en la gente?
- a) *Aplacador, acusador, calculador y distractor.
 - b) Conflictivo, apático y periférico.
 - c) Agresivo, apático y servicial.
10. ¿Cuáles son las actitudes positivas dentro de la comunicación?
- a) Aceptar a la pareja con virtudes y defectos.
 - b) *Confianza mutua, independencia, enfrentar conflictos, comunicación abierta, tolerancia, asertividad, respeto y disposición.
 - c) Hacer lo que la pareja me pida.
11. ¿La resiliencia se define como?
- a) *La capacidad de un individuo de hacer frente a las adversidades, superarlas y transformarlas positivamente.
 - b) Resistir la adversidad.
 - c) Capacidad de construir su vida.

12. ¿Cuáles son los pilares de la resiliencia?

- a) *Instrospección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y autoestima.
- b) Humor, creatividad y autoestima.
- c) Instrospección , autoestima, creatividad e iniciativa.

13. ¿Qué elementos básicos se requieren para la construcción de la resiliencia?

- a) Actividades, personas y un lugar.
- b) *Redes sociales, desarrollo de habilidades, autoestima, sentido del humor, saber jugar, desarrollo de un sentido ético y descubrir un sentido o coherencia a la vida.
- c) Humor, creatividad, autoestima y redes sociales.

14. El modelo de la “casita” esta compuesto por:

- a) Altillo, primer piso, planta baja, cimientos.
- b) Altillo, primer piso, segundo piso y cimientos.
- c) *Suelo, cimientos, planta baja, primer piso y altillo.

15. ¿Qué elementos constituyen una mentalidad resiliente?

- a) *Cambiar los diálogos, elegir el camino que me lleve a ser resistente, ver la vida a través de los ojos de los demás, saber comunicar, aceptarse uno mismo y a los demás, establecer contactos, saber lidiar con los errores, saber manejar el éxito, desarrollar la disciplina y el autocontrol.
- b) Saber comunicar, aceptarse uno mismo y a los demás, establecer contactos, saber lidiar con los errores.
- c) Aceptarse uno mismo y a los demás, establecer contactos, saber lidiar con los errores, saber manejar el éxito.

NOTA:

En el PRE TEST y POST TEST las respuestas marcadas con el símbolo “*” indican la respuesta correcta. Cuando se entregue a los participantes el formato no deberá incluir dicho símbolo.