



---

**UNIVERSIDAD NACIONAL**

**AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**SATISFACCIÓN Y COMUNICACIÓN MARITAL:  
SOLUCION DE PROBLEMAS EN UN GRUPO DE PAREJAS**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA:**

**MARCELA ISABEL GARCÍA SÁNCHEZ.**

**DIRECTOR DE TESIS: MTRA. MARIA DE LOS  
ANGELES CRUZ ALMANZA.**

México, D.F. 4 DE NOVIEMBRE DE 2006





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.

## ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCION	2
CAPITULO 1	4
ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL	
CAPITULO 2	
COMUNICACIÓN	9
CAPITULO 3	
SATISFACCIÓN Y RELACIÓN DE PAREJA	15
CAPITULO 4	
GRUPO PSICOTERAPÉUTICO	22
CAPITULO 5	
MÉTODO	26
CAPITULO 6	
ANÁLISIS DEL REGISTRO DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA	32
ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN, Y SATISFACCIÓN MARITAL EN CADA PAREJA	49
ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES DEL GRUPO PSICOTERAPÉUTICO	51
DISCUSIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN, Y SATISFACCIÓN MARITAL EN CADA PAREJA	52
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	52 50
CAPITULO 7	
CONCLUSIONES	53
ALCANCES Y LIMITACIONES	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXO I PROGRAMA DE MANEJO DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES	59
ANEXO II TRANSCRIPCIONES DE LAS SESIONES DE TERAPIA DE GRUPO	69

## RESUMEN

El desarrollo de la tesis se efectúa dentro del enfoque Cognitivo-Conductual con la aplicación de la técnica de Solución de Problemas a un grupo de personas que presentan conflictos en su relación de pareja, con la finalidad de que pudieran identificar el estilo de comunicación en su convivencia cotidiana, y que esto les permitiera conocer y desarrollar estrategias eficaces que les preparen a enfrentar situaciones difíciles con una mayor habilidad logrando así una satisfacción marital alta.

Para su realización se empleó el manual de manejo de problemas y toma de decisiones como apoyo práctico, el que se empleó dentro de las sesiones terapéuticas y que contemplaba los siguientes aspectos a) estilo de solución de problemas, b) causas del fracaso de las decisiones, c) definición de un problema para darle solución, d) aplicación de las etapas de solución de problemas, e) identificación de las decisiones individuales, f) aplicación de los modelos matemáticos para la toma de decisiones, g) impacto de la comunicación en la toma de decisiones, h) elaboración de un contrato dentro de la relación de pareja, i) definición de los valores presentes en la toma de decisiones, j) identificación de las normas presentes en la toma de decisiones, k) reformulación del contrato.

Esta estrategia terapéutica se realizó durante 11 sesiones, las que fueron grabadas en audio, para llevar a cabo el análisis de las sesiones así como el de los autoregistros. El análisis se efectuó teniendo como orientación los estudios realizados sobre relación de pareja con orientación cognitivo-conductual y en el fundamento de la teoría de la comunicación humana propuesta por P. Watzlawick.

En los resultados obtenidos se observaron cambios en la relación de pareja durante el trabajo de grupo, después de la aplicación de la técnica, modificándose los estilos de comunicación al dejar de ser negativos, llegando a obtener una relación satisfactoria.

## INTRODUCCIÓN

En la relación de pareja se observa una interacción en donde se manifiestan características personales que evidencian expectativas, creencias e ideas de cada uno de los miembros que forman la pareja, surgiendo conflictos que requieren una solución. Cada uno presenta una capacidad distinta para manejar problemas que pueden resultar ineficaces además de tener consecuencias negativas como son la falta de confianza en una solución adecuada para ambos, la disminución de la satisfacción marital, debido también al estilo de comunicación dentro de su interacción que los lleva a la utilización de estilos de negociación negativos. Los conflictos están presentes en las interacciones de la pareja, no son evitables pero si se resuelven adecuadamente permiten que la pareja tenga una relación satisfactoria

De esta forma se encuentra que las relaciones de pareja son complejas y difíciles en términos de convivencia, ya que cada uno aporta lo que le han enseñado sobre todo en la familia de origen, asociado a las características de personalidad, aspectos de comunicación, el inadecuado manejo de las emociones, la autoestima baja, los valores y conceptos varios, como el significado de amar, de solidaridad, apego, sacrificio, derivándose en una relación deficiente que se experimenta como deteriorante en la pareja (Goldfried, 1981).

Ante los conflictos en la relación de pareja, se puede recurrir como apoyo a la estrategia centrada en la solución de problemas, la cual se propone modificar los estilos de comunicación, así como el reconocimiento de las deficiencias en la relación de la pareja, además del entrenamiento en su solución. Este tipo de apoyo, con enfoque cognitivo-conductual, se ha aplicado a parejas que presentan relaciones negativas, obteniendo modificaciones positivas.

El objetivo de esta tesis es orientar a las parejas en las alternativas posibles de solución de conflictos, a través de la aplicación de la técnica de solución de problemas, identificando su estilo de comunicación y relación de pareja para que logren una mayor satisfacción marital

En el capítulo 1 se presentan los antecedentes del enfoque cognitivo-conductual y una descripción de la técnica de solución de problemas, que se aplica en este trabajo. En el capítulo 2 se presentan características de la comunicación humana, propuestos por medio de axiomas por P. Watzlawick, puntualizando la forma en que se muestran en la pareja. En el capítulo 3 se incluye la definición de relación y satisfacción marital, así como las particularidades de cada una de ellas; con la finalidad de determinar si es alta o baja la satisfacción en función de otros parámetros como son estilos de comunicación, estilos de manejo de conflictos, estilos de amor. En el capítulo 4 se da una explicación de las ventajas que se tienen en la terapia de grupo así como su efectividad y economía, además de los criterios del comportamiento grupal y de los factores que influyen para la eficacia de la exploración del problema y generación de soluciones. En el capítulo 5 se especifican los objetivos, la variable independiente y dependiente, y se da una explicación del procedimiento empleado para el control de las variables. En el capítulo 6 se presenta los resultados del análisis del registro de los productos obtenidos después de la aplicación del programa. En el capítulo 7 se presentan las conclusiones derivadas, y a continuación la bibliografía. Se incluyen dos anexos, el Anexo I, con el programa de manejo de problemas y toma de soluciones y el Anexo II con las transcripciones de las sesiones.

## **CAPITULO 1**

### **ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL**

En este trabajo se aborda el problema de solución de conflictos en la pareja bajo un enfoque cognitivo-conductual, para lo cual consideré importante iniciar con una explicación de los antecedentes de este enfoque.

El desarrollo de la Terapia Conductual se formalizó en la década del 50 con Skinner, Lindsey, Eysenck, Wolpe y Lazarus. Desde el principio se planteó como un enfoque del aprendizaje o psicoeducativo que rompía con el ejercicio clínico del terapeuta tradicional, el cual presupone un cliente pasivo y receptor («paciente»), Beck (1995).

En 1970, Bergin apoya al movimiento de introducir procedimientos cognitivos en la terapia conductual con la intención de superar los difíciles problemas de objetivización y manejo de lo subjetivo, llamándose terapeutas cognitivo-conductuales Davison, Goldfried, Lazarus, Mahoney (Goldfried,1981).

Una de las primeras y más efectivas técnicas articuladas en ese clima fue desarrollada por Wolpe (1980, en Goldfried, 1981) con el nombre de desensibilización sistemática; consistente en la reducción de la ansiedad induciendo relajación asociada con la situación evocadora de temor (inhibición recíproca). Sus consecuencias fueron investigadas por los modificadores de conducta, identificando un modelo «constructivo», Goldiamond (1974), sinónimo de modelo de afrontamiento. Adicionalmente, la eclosión de las terapias de reestructuración racional (Ellis, Beck, Meichembbaum, D'Zurilla, Cautela), el relanzamiento de la terapia asertiva (Wolpe siguiendo los pasos de Salter), y la terapia de rol fijo (Kelly) fortalecieron esta corriente, (en Goldfried, 1981). Todos esos enfoques, según lo anticipado por Krumboltz y Thoresen (1980) a fines de los años 60, dejaban atrás el modelo de dominio, sustituyéndolo por el afrontamiento. Las terapias racional emotiva, cognitiva, autoinstruccional, de solución de problemas y de condicionamiento encubierto, fuentes tecnológicas del nuevo modelo, utilizan, como otras tecnologías del comportamiento, los principios del aprendizaje, las tareas intersesiones, los ensayos conductuales; la persuasión

verbal y la actividad fisiológica; fuentes de información de lo que Bandura llama «autoeficacia» (Goldfried, 1981). El darse cuenta de las personas sobre sus capacidades operativas que lo lleva a tomar decisiones, regular el empleo y la resistencia de su esfuerzo, sus patrones de pensamiento y sus reacciones emocionales. La terapia cognitiva ha sido modificada para su aplicación a problemas de pareja con la aplicación de entrenamiento para la comunicación (Dattilio y Padesky, 1990).

El modelo cognitivo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes, lo que al ser modificado por medio de recursos los cuales busca el terapeuta, esto tendrá una repercusión en la mejoría del estado de ánimo y del comportamiento del paciente (Beck, 1964).

Es importante reconocer lo que los clientes “se dicen así mismos”, ya que no siempre son capaces de manifestar autoafirmaciones coherentes. También se presta atención al significado que los clientes asignan ya sea a las situaciones o personas, independientemente de lo implícito que sea, y se adopta el constructo de “esquema” o mapa cognitivo (Goldfried, 1996).

La psicoterapia cognitivo conductual contempla una reflexión conjunta sobre el problema. Es la responsabilidad del paciente establecer el problema, aquello que le preocupa y le lleva a la consulta. Lo cual puede ir variando a lo largo de la terapia y de acuerdo a como el paciente va avanzando y comprendiendo lo que le ocurre. Una vez establecida la visión que el paciente tiene de su problema, bajo la guía del terapeuta cuyo papel es ayudar a “redirigir su atención” hacia aspectos de su funcionamiento de los que quizá no sean conscientes, y de las conexiones existentes entre su pensamiento y sus sentimientos, entre sus sentimientos y su conducta, el efecto que otros tienen sobre ellos o el impacto de sus acciones sobre otros. Con lo cuál se realiza el análisis del problema, enunciándolo en términos operativos y modificables. Se fijan así los objetivos de la terapia y comienza el tratamiento.

El tratamiento consiste en el establecimiento de un programa para modificar las conductas, pensamientos y sentimientos que son relevantes en el mantenimiento del problema. La psicoterapia consiste entonces en acompañar al paciente en el camino que tiene que hacer para llevar a cabo el programa.



Por lo que se puede decir que la terapia cognitivo conductual es directiva en el cumplimiento del programa, pero siempre adaptándose a las capacidades y limitaciones del paciente; pero es una terapia no directiva a la hora de fijar el problema, puesto que es el paciente quien lo plantea y se acepta su planteamiento (Goldfried, 1996).

El terapeuta al facilitar las experiencias correctivas que tienen el componente de adopción de riesgos del cambio terapéutico muestran la importancia que tiene para los pacientes comportarse de manera que han temido hacerlo, de forma que puedan experimentar que las consecuencias no son tan negativas o incluso pueden ser favorables, y esto se encuentra en el mismo núcleo del cambio terapéutico (Brady, 1980). En la terapia cognitivo-conductual las experiencias correctivas tienden a producirse entre sesiones, cuando el cliente adopta los riesgos interpersonales que conllevan el empleo de respuestas asertivas. Estas experiencias se establecen como tareas graduales que pueden aumentar la probabilidad de que los clientes efectúen tomas de riesgos conductuales.

En particular se han dado importantes avances en los tratamientos por medio de la identificación y modificación de conductas nucleares; que son las que tienen un gran impacto en el comportamiento humano en general. Por ejemplo, el manejo de la ansiedad (Wolpe, 1975; Marks, 1974) ha permitido solucionar de manera efectiva fobias, obsesiones, y demás trastornos asociados a ella. Las conductas cognitivas, como los pensamientos automáticos (Beck, 1979) o las ideas irracionales de Ellis han sido otro gran avance de la terapia (en Goldfried, 1996).

Por otro lado el estudio del control, con lo que no se cuenta con una definición precisa, se parte de una orientación de la teoría de la información, que si bien ha comenzado con un concepto de control sencillo basado en el ciclo de retroalimentación (Wiener, 1948; Powers, 1973), ha ido evolucionando hacia estructuras y arquitecturas más complejas, (agentes, multiagentes, etc.) elaborando modelos que pueden arrojar luz sobre las estructuras del comportamiento humano que intervienen en el control de la conducta. Nuestra conducta automática como el caminar es controlada de forma autónoma, y muchas de las conductas dirigidas a conseguir nuestros objetivos las controlamos conscientemente, pero cuando el control lo intentamos aplicar a nuestros pensamientos y nuestras emociones las cosas cambian. Wegner, 1989, (en Goldfried, 1996) ha demostrado que cuando no queremos pensar en algo ese pensamiento se hace presente y ocupa nuestra mente con más

probabilidad, y de hecho existe un control irónico que está checando constantemente si el pensamiento aparece o no, y de esa forma el pensamiento se hace presente. Con las emociones y sensaciones ocurre lo mismo, si queremos controlarlas se enganchan en nuestro cuerpo y se convierten muchas veces en el problema, por eso la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, 1999) parte de que uno de los problemas que nos lleva a la terapia es querer controlar nuestros pensamientos y sentimientos y propone el abandono de ese control como un elemento previo a poder resolver el problema.

Las aportaciones de Mahoney y Niemeyer, (1997), desde un punto de vista cognitivo - conductual, han puesto las bases para tratar el diálogo interno que constituye la narrativa de la historia personal. Sin olvidar que los problemas se tienen que resolver aquí y ahora, el terapeuta tiene medios eficaces para enfrentar los que viniendo del pasado actúan todavía en la conciencia y conducta del paciente.

En el enfoque Cognitivo-Conductual, cuando una pareja experimenta dificultades en su relación, los problemas incluyen componentes conductuales, cognitivos y afectivos (Pineda y Ramírez, 1998). La conducta es un proceso continuo en donde existe una retroalimentación entre el individuo y el ambiente, es decir, existe una interacción constante entre el medio y el individuo. El comportamiento del individuo no ocurre indiscriminadamente, sino ante estímulos asociados a consecuencias agradables o dolorosas, lo que determina que ciertas conductas persistan o desaparezcan. Las conductas que requieren atención en este enfoque cognitivo-conductual son el exceso de actos desagradables y el déficit de actos agradables en un intercambio en la pareja, las habilidades generales de comunicación, las habilidades de solución de problemas y las habilidades de intercambio conductual, (Goldfried, 1981).

La solución de problemas es una terapia que utiliza tecnologías para enfrentar de manera útil los conflictos situacionales; siendo un proceso conductual, manifiesto o cognitivo, y que ante la situación problemática, elabora una variedad de respuestas potencialmente eficaces a dicha situación, acrecienta la probabilidad de dar con la respuesta más eficaz entre las diversas alternativas posibles. El objetivo principal consiste en identificar la alternativa mas eficaz, para seguir con otras operaciones de autocontrol como “competencia”, “independencia” y autoconfianza”, para estimular y perpetuar la ejecución del curso de acción elegido (Goldfried, 1981).

Las operaciones a realizar en la resolución de problemas según Goldfried son:

a) La orientación general con respecto a una situación que influye en su modo de responder a ella, al considerar que las situaciones problemáticas constituyen una parte normal de la vida y sentirse capaz de enfrentarlas, identificarlas cuando se presenten e inhibir la tendencia a responder con un primer impulso.

b) Definición y formulación de los problemas señalando todos los aspectos de la situación operacionalmente para destacar los estímulos cruciales que podrían acrecentar la posibilidad de acceso a una respuesta eficaz y además clasificar los elementos de forma adecuada.

c) Generación de alternativas que consiste en dar con una variedad de respuestas posibles entre las que puede encontrarse las eficaces.

d) Decisión sobre el curso de acción, en donde se considera el predecir las consecuencias y valorar la utilidad de estas consecuencias para solucionar el problema.

e) Verificación, es decir, comparar el resultado real con el previsto y si obtiene una comprobación satisfactoria terminar la resolución del problema.

De esta forma cada uno de las operaciones mencionada fueron consideradas en el programa de Manejo de problemas y toma de decisiones, como objetivo a desarrollar en las sesiones dentro del proceso psicoterapéutico.

## CAPITULO 2 COMUNICACIÓN

Otro de los aspectos a considerar en el presente trabajo es la comunicación en la pareja por lo que se darán algunas definiciones y harán referencia al termino de manera amplia.

En relación a este tema, Casado (1991) ha encontrado en algunas parejas: deficiencia en la comunicación, diferentes expectativas sobre la pareja, celos, modificación del acuerdo inicial, relaciones de dominante-dominado, sensación de renuncia, culpabilidad y competitividad.

Por otro lado Rogers (1995 en Frías 1997) propone que existen 6 características en una relación considerada como deteriorante a) ambos miembros de la relación se comportan de manera defensiva, b) la comunicación se vuelve cada vez más superficial, vale decir que se refiere cada vez menos al que siente y a la experiencia de la persona, c) a causa de la intensificación de las defensas, la forma en que se ven a sí mismos y a los demás se vuelve cada vez más estrecha y rígida, es decir hay menos capacidad de demostrar comprensión empática, que es necesaria para una buena comunicación, d) a consecuencia de lo anterior, no se produce un estado de congruencia o más bien no se evoluciona a ella, pues el estado de desacuerdo que existe entre el organismo y la experiencia, en cada uno de los cónyuges, se cierra a la posibilidad de cambio, e) mientras que los miembros funcionen en contra de lo óptimo, es decir que exista inexactitud entre lo que experimentan, dicen y hacen, se produce un estado de confusión en la persona que no le permite ser auténtica (estado de desacuerdo interno) f) como consecuencia de todo lo anterior, la relación se deteriora, se vuelve negativa y es sentida así por ambas personas

De esta forma Costa y Serrat (1993) mencionan la importancia de la comunicación en la pareja para conocer sus expectativas como un componente muy importante para la mejor relación de la pareja y para la negociación en el cambio de conductas. Definen la relación como un “conjunto específico de intercambios de conductas verbales y no verbales”.

Por lo que resulta importante establecer que la comunicación es un proceso complicado por involucrar tantos elementos que necesitan ser congruentes unos con otros para que

pueda existir claridad en la emisión y recepción de mensajes. La pareja constantemente comunica algo a su compañero de manera verbal y no verbal, la comunicación está siempre presente en su interacción. El componente no verbal implica los gestos, el contacto visual, el uso de las manos, la expresión facial, la postura del cuerpo, el tono de voz, el volumen de voz. Las conductas no verbales que los integrantes de la pareja utilizan en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos. El componente verbal tiene funciones significativas y provoca ciertos estados emocionales (Costa y Serrat, 1993).

En particular la comunicación abierta permite dar elementos para el conocimiento más íntimo de cada miembro de la pareja, desde lo que se siente y se experimenta, en la profundidad de lo que comparten. Es por esto que la comunicación se vuelve auténtica en la medida en que uno se revela al otro emocionalmente. (Rogers & Rosenberg, 1981). Pero esta comunicación auténtica lleva el riesgo de revelarse ante el otro, volverse vulnerable ante el otro, sin embargo es necesario este elemento para una buena comunicación; debe excluir juicios, recriminaciones, insultos, comentarios denigrantes o descargas impulsivas de sentimientos. Sin perder de vista que lo que se comunique tendrá cierto impacto en el compañero.

También en el mismo sentido, Ralling (1969 en González, 1986) menciona que las parejas con una relación adecuada, hablan más uno del otro, mantienen abiertas las vías de comunicación. También comenta que la comunicación verbal y no verbal son muy importantes, pero la comunicación verbal está mayormente asociada con una buena relación de pareja que la comunicación no verbal. La comunicación verbal y no verbal, es una de las áreas de interacción en la pareja, y es básica para que la relación funcione o no funcione adecuadamente, ya que una comunicación deficiente influye en el desconocimiento de las expectativas que cada uno tiene al establecer una relación duradera. Un problema en esta área tiene efectos en la problemática de otras áreas de interacción cotidiana de la pareja (Azrin, 1973 en Gonzáles, 1986).

Según Beck (1990) dentro de las expectativas que se presentan en las áreas de interacción cotidiana entre hombres y mujeres existen diferencias fundamentales en las conversaciones como que las mujeres consideran las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información. Las mujeres tienden a conectar puentes entre lo que dice el hombre y lo que ellas tienen que

decir. Los hombres no siguen esta regla, parecen ignorar el comentario precedente. Las mujeres parecen interpretar la agresividad del hombre como un ataque que rompe la relación. Los hombres toman la agresividad como una simple forma de conversación. Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y política. Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado, tienden a oír a las mujeres, quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran explícitas demandas de soluciones en vez de buscar un oyente solitario.

Otro elemento considerado en la comunicación son las variaciones en el significado de la conversación provocan que la pareja tenga expectativas diferentes, que muchas veces sean expectativas irreales o inflexibles que crean conflicto en la pareja en esta área de interacción cotidiana. Algunas personas que tienen más dinero que su pareja creen que esto les da derecho a mandar. Algunos maridos tradicionales suelen no querer que sus esposas contribuyan a los gastos de la casa, y piensan que el dinero que ella gana debe ser ahorrado, invertido o gastado en sus necesidades y caprichos personales (Brothers, 1989; Beck, 1990; Matthews, 1990).

Por ejemplo, Lerer (1994) indica que las mujeres a menudo, esperan del hombre recibir mayor comunicación, lograr una atención personal, disfrutar de hacer el amor, experimentar placer sexual. Lo que los hombres esperan de las mujeres es tener mayor frecuencia y variedad en las relaciones sexuales, disfrutar orgasmos más frecuentes, tener más aprobación y apoyo.

Además en la pareja es importante el intercambio de información respecto a lo que cada uno entiende que va a obtener y dar en sus distintos papeles de hombre, mujer, esposo, esposa, padre, madre, responsabilidad del hogar y del trabajo; así como las expectativas de los aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales y familiares que tienen cada uno de los miembros de la pareja (Aguilar y Gutiérrez, 1995; Beck, 1990). Sin embargo, las expectativas pretendidas pocas veces son verbalizadas. Y cuando las expectativas no han sido explícitas ni verbalizadas, suelen surgir en las relaciones de pareja conflictos.

En la teoría de comunicación humana propuesta por Watzlawick (2002), se menciona que la retroalimentación en la comunicación puede ser positiva o negativa, la segunda caracteriza a la homeostasis (estado constante), por lo cuál desempeña un papel importante

en el logro y el mantenimiento de la estabilidad de las relaciones. Por otro lado, la retroalimentación positiva lleva al cambio. En la retroalimentación negativa, la información se utiliza para disminuir la desviación de la salida con respecto a una norma establecida y en la retroalimentación positiva, la misma información actúa como una medida para aumentar la desviación de la salida y resulta así positiva en relación con la tendencia ya existente hacia la inmovilidad o la desorganización. Aparentemente la retroalimentación negativa es deseable y la positiva desorganizante. Dentro de esta misma teoría, de la comunicación humana, “que una cadena de hechos cuyos elementos tienen en todo momento igual probabilidad de producirse se comporta al azar”. No permite sacar conclusiones ni hacer predicciones con respecto a su secuencia futura, lo cual equivale a decir que no transmite información, esta cadena es uno de los conceptos que maneja la teoría de la información y se le llama proceso estocástico.

Siguiendo con la teoría de la comunicación humana, Watzlawick (2002), establece que la conducta está determinada, en parte por la experiencia previa, sin embargo la búsqueda de causas en el pasado no es fidedigna, ya que la memoria actúa sobre una construcción hipotética, pues está basada en pruebas subjetivas que pueden sufrir distorsión, además de que todo lo que la persona A dice acerca de su pasado a la persona B está ligado a la relación actual entre esas dos personas y también determinado por ella. Es posible identificar configuraciones de comunicación a partir de la observación directa entre la pareja. Por lo que se tiene que las causas posibles de la conducta son de importancia secundaria y el efecto de la conducta surge como el criterio de significación esencial en la interacción de parejas. Los síntomas pueden mostrarse como una regla del “juego” en que está inmerso el sujeto, mas que como un conflicto no resuelto de fuerzas intrapsíquicas. Lo anterior queda puntualizado mas con las siguientes propiedades simples de la comunicación las cuales tienen consecuencias interpersonales básicas y estas participan de la naturaleza de los axiomas que postula Watzlawick (2002) dentro de su teoría de la comunicación humana, y estos son:

A) Ya que toda conducta es comunicación, además de que solo tiene lugar cuando es intencional, consciente o eficaz, cuando se logra un entendimiento mutuo. Que el mensaje emitido sea o no igual al mensaje recibido constituye un orden de análisis importante pero distinto, lo que debe basarse en evaluación de datos específicos, introspectivos y

proporcionados por la persona. Toda comunicación implica un compromiso y por tanto define la relación, es decir que toda comunicación además de transmitir información, impone conductas, a estas dos operaciones se conocen como los aspectos referenciales y conativos respectivamente de toda comunicación. Se establece el axioma de: La imposibilidad de no comunicar.

B) En cuanto a los niveles de contenido y relaciones de la comunicación, se tiene que el aspecto referencial de un mensaje transmite información y que es el contenido del mensaje. Puede referirse a cualquier cosa que sea comunicable al margen de que la información sea verdadera o falsa, válida no válida o indeterminable. Por otro lado, el aspecto conativo se refiere a que tipo de mensaje debe entenderse que es, y, por lo tanto a la relación entre los comunicantes. Pero debe aclararse que las relaciones rara vez se definen deliberadamente o con plena conciencia, ya que cuanto más espontánea y sana es una relación, más se pierde en el trasfondo el aspecto de la comunicación vinculado con la relación. Del mismo modo, las relaciones enfermas se caracterizan por una constante lucha acerca de la naturaleza de la relación, mientras que el aspecto de la comunicación vinculado con el contenido se hace cada vez menos importante. Lo importante es la conexión que existe entre los aspectos de contenido (lo referencial) y relacionales (lo conativo) en la comunicación. El aspecto referencial transmite los datos de la comunicación y el conativo como debe entenderse dicha comunicación. La relación puede expresarse en forma no verbal. Y la relación puede entenderse a partir del contexto en el que la comunicación tiene lugar. La capacidad para entender el aspecto relacional de una comunicación está vinculado con el problema relacionado a la percepción del si mismo y del otro. Se llega al axioma de que: Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, tales que el segundo clasifica al primero y es por tanto una meta- comunicación.

C) La interacción (intercambio de mensajes) entre comunicantes como una secuencia interrumpida de intercambios que introducen “la puntuación de la secuencia de hechos”, con la característica de que cada ítem de la secuencia es, al mismo tiempo, estímulo, respuesta y refuerzo. Es indudable que una secuencia prolongada de intercambio, puntúan la secuencia, de tal forma que uno de ellos o el otro tiene iniciativa, predominio, dependencia, etc., es decir, establecen entre ellos patrones de intercambio acerca de los cuáles pueden o no estar de acuerdo y dichos patrones constituyen de hecho reglas de



contingencia con respecto al intercambio de refuerzos. De donde aparece el axioma: La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes.

D) Se le llama comunicación analógica a todo lo que es comunicación no verbal, que incluye la postura, los gestos, la expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas, axial como los indicadores comunicacionales que aparecen en cualquier contexto en que tiene lugar una interacción. Comunicación digital es el uso de la palabra. Estas dos formas de comunicación van acompañadas y se complementan entre sí en cada mensaje. El axioma D establece que el aspecto relativo al contenido se transmite en forma digital mientras que el aspecto relativo a la relación es de naturaleza principalmente analógica.

E) Las relaciones pueden estar basadas en la igualdad o en la diferencia. En el primer caso, los participantes tienden a igualar especialmente su conducta recíproca y así su interacción puede considerarse simétrica. En la diferencia la conducta de uno de los participantes complementa la del otro y se le llama complementaria; en esta hay dos posiciones distintas, la posición que ocupa uno, superior o primaria mientras que el otro ocupa una posición inferior o secundaria. En estos dos tipos de relación, ambas conductas interrelacionadas, cada una tiende a favorecer a la otra. Ninguno de los participantes impone al otro una relación complementaria, sino que cada uno de ellos se comporta de una manera que presupone la conducta del otro, al tiempo que ofrece motivos para ella: sus definiciones de la relación encajan.

Hay un tercer tipo de relación, en la que A permite u obliga a B a estar en control de la relación mediante idéntico razonamiento, en donde A permite u obliga a B a ser simétrico. Si utilizan los múltiples niveles de comunicación para expresar distintas pautas a distintos niveles, pueden surgir resultados paradójicos. El axioma que surge es: Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según que estén basados en la igualdad o en la diferencia. Si se pretende que se resuelva un problema debido a la confusión entre el contenido y la relación es conveniente que se defina su relación en términos de simetría o de complementariedad.

### CAPITULO 3

#### RELACIÓN Y SATISFACCIÓN MARITAL

En el presente trabajo es importante hacer referencia al tema de relación y satisfacción marital y a algunas investigaciones que se han hecho al respecto de tal forma que aborde los antecedentes, planteamientos y experiencias en relación a la pareja.

En este sentido Rogers (1976), señala el término relación como aquella interacción que fomente el intercambio personal y constructivo, así la relación de pareja la ubica como “buena” en términos psicológicos mientras apoye o mejore el grado de crecimiento y en su defecto “mala” en tanto obstruya el proceso de desarrollo de sus miembros.

También en la relación de pareja, cierta clase de situaciones tienen un significado, las cuales no se basan en un suceso real, sino que derivan de conjeturas que un miembro de la pareja hace acerca de los actos del otro. Dichas conjeturas contienen creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y fórmulas (Beck, 1990). Sin embargo, la pareja en el matrimonio, enfrenta situaciones ambiguas con ideas y suposiciones respecto a cómo “deberían” ser las cosas y acerca de las reglas que se deben aplicar. En la relación de pareja, los miembros “suponen” muchas cosas acerca de lo que la otra persona piensa, siente y le agrada (Beck, 1990; Duncan y Rock, 1995). Lo que “debe” y “debería” ser para mí, se supone igual a lo que “debe” y “debería” ser para ti. Este supuesto es como que el otro conozca sin proporcionarle su contenido en detalle (Bernhard, 1991). Lo anterior tiene como consecuencia que cada uno de los miembros de la pareja tenga la tendencia a imponer normas más estrictas al otro. Estas expectativas estrictas están disimuladas en frases como: “debería saber”, “debería ser evidente”. De esta manera la pareja comienza a conducirse más por los “debería” que por el deseo de complacerse mutuamente (Beck, 1990).

Otro aspecto a considerar son las falsas expectativas que menciona Stern (1991), que afectan la relación de pareja debido a que se basan en ilusiones y no en realidades. Esto es cuando uno de los miembros de la pareja cree que su compañero puede o debe hacerlo feliz y satisfacer sus necesidades, al olvidar que él mismo es responsable de su condición mental. Si bien es cierto que su pareja puede en diversos aspectos proveer placer, comodidad y compañerismo, también es cierto que su felicidad está en sus propias manos y

llegan a presuponer que uno de los miembros puede controlar las reacciones de su compañero. En donde uno de los integrantes de la pareja proyecta sus expectativas sin considerar lo que el otro quiere, necesita o es capaz de dar. Por lo que las expectativas están instaladas en el pensamiento de uno de los integrantes de la pareja, limitando lo que es posible en la relación. Uno de los integrantes está condicionado por las expectativas y no da oportunidad de que el otro le proporcione lo que quiere dar.

También con respecto a las falsas expectativas que los miembros de la pareja tienen, están las propuestas por O'Neill y O'Neill (1976), como son: que será eterno, que equivale a un compromiso total, que aportará una serie de aspectos como son felicidad, comodidad y seguridad, que su pareja le pertenece, que recibirá atenciones, preocupación, admiración y consideración constante por parte de su pareja, que nunca volverá a conocer la soledad.

Sin embargo cada una de estas creencias, ideales y expectativas es falsa de una o de otra manera; imposible de realizar en la práctica y mucho menos posible de sustentar, ya que cuando las expectativas son rígidas y los medios para alcanzarlas limitativos, se pierde la espontaneidad y la creatividad es disminuida.

También O'Neill y O'Neill (1986) presenta una relación de expectativas realistas, que se pueden utilizar como explicaciones alternativas y que están relacionadas con aspectos de cambio y desarrollo, como es el hecho de que compartirán la mayoría de las cosas pero no todo, que cada cónyuge cambiará, y que el cambio se producirá tanto a través del conflicto como mediante la evolución gradual de cada uno de ellos, como de la misma dinámica de la pareja.

Por otro lado Beck (1990) indica que las parejas inician el matrimonio con proyectos previamente establecidos sobre asuntos prácticos y sentimentales y tienen la creencia de que el amor surja espontáneamente y que siempre continuará así sin ningún esfuerzo (Dattilio y Padesky, 1995). Sin embargo, es importante considerar el amor de una manera más realista. Esto significa apartar del amor, el tal vez o podría ser y enfrentarse con lo que es, evitando así las falsas expectativas basadas en fantasías (Gullo y Church, 1989).

Lo que se ha permitido concluir que la percepción de las expectativas de los roles en la pareja y en la familia son delimitadas por creencias, opiniones y emociones que predominan en cada individuo, y con frecuencia en el matrimonio se produce un desajuste,

cuando el rol de uno de los miembros no está de acuerdo a las expectativas del otro (Juárez y Moreno, 1995).

Otro de los aspectos determinantes es que, las personas que tuvieron hogares desunidos, separados y conflictivos, estarán afectados porque están inmiscuyendo en sus nuevos hogares sus estilos inadecuados de resolver conflictos como son la agresión física y verbal, la evasión y el culpar al otro (Goleman, 1998).

En el mismo sentido se encuentra que una relación que es poco reforzante puede ser estable, y persistente si los participantes perciben que las alternativas son limitadas, restringidas o no satisfactorias (Jacobson, 1979 en Costa y Serrat, 1993); siendo que los problemas de la relación, por lo general, derivan de imágenes, expectativas e ilusiones de la infancia (Goleman, 1998).

Otro elemento que tiene repercusiones es la baja autoestima de una persona la que tendera a ser celosa, a ser posesiva, cruel en comprobar la falta de atención que se le tiene, intentará “corregir” al otro, hará comentarios de auto desprecio, persevera en el hecho de que el otro no la quiere, criticará, controlará y manipulará, desconfiada promoverá culpa, demandará seguridad, se sentirá aislada y deprimida, preocupada, retraída, lo que la hace predecir consecuencias sobre la relación.

Dentro de los cambios sociales que han repercutido en la relación de la pareja está el que anteriormente el marido proveía el sustento a la familia y la mujer atendía los quehaceres domésticos, ahora ambos trabajan, y se pretende la tendencia a compartir tanto los quehaceres domésticos como los gastos (Beck, 1990).

Continuando con los aspectos mencionados anteriormente y en particular los problemas que enfrenta la pareja conyugal que pueden ser causa de separación, se ha propuesto la siguiente clasificación 1) la falta de comunicación, 2) la falta de cariño, 3) el alcoholismo y 4) la incompatibilidad entre los cónyuges (Alvarez, 1987; Alducin, 1989).

Una segunda clasificación es la que menciona que los conflictos que se presentan en las parejas suelen ser diversos, y cuyas clasificaciones fueron mencionadas anteriormente, pero, sin embargo para (Sager, y Knox, 1976 en Tello, 1994) las principales causas de conflicto conyugal son: deficiencias en la comunicación, insatisfacción sexual, problemas económicos, estilo de vida, familias de origen, crianza de los hijos, mitos familiares, valores, amistades, roles, intereses, religión e ingesta de alcohol.

Una tercera clasificación es la de Costa y Serrat (1993) que ubican los problemas maritales en siete áreas: 1) expresión de sentimientos; 2) descripción de problemas; 3) análisis y solución de problemas; 4) habilidades de comunicación; 5) consecuencias; 6) planificación de tiempo libre y 7) reestructuración cognitiva.

Sin embargo, se encuentra que hay muchas parejas que permanecen juntas, pero están emocionalmente separados el uno del otro, siguen juntos por varias razones, no precisamente por necesidades de amor, sino por necesidades económicas, deber hacia los hijos, dependencia personal, temor a la soledad o simplemente por la falta de alternativas. La familia permanece físicamente unida, pero la pareja está emocionalmente separada. (Bernstein, 1988).

Dentro de los estudios en México están los de Díaz-Loving, Rivera y Sánchez (1996) con parejas mexicanas donde correlacionaron estilos de comunicación (positivo, reservado y violento) con el amor, celos, interacción, conducta sexual e infidelidad, y explican que poseer un estilo de comunicación positivo en la interacción con la pareja, es decir, ser amable, afectuoso, comprensivo y abierto, permite: la creación de vínculos afectivos sólidos que promueven la cercanía y el deseo de compartir con la pareja (amor); promueven la atracción sexual, el gusto y el deseo de tener a la pareja sexualmente, lo que lleva a sentirse satisfechos y anhelar continuar con la relación; promueven la confianza, el gusto por conocer e interactuar, reduciendo la posibilidad de sentir egoísmo-posesión, dolor, intriga, enojo y frustración (celos); reduce significativamente la posibilidad de pensar y / o estar con otras personas (infidelidad).

Por otro lado, Rivera (2000), quien también realizó un estudio con parejas mexicanas, afirma que la utilización de estilos positivos y estrategias de poder positivos se correlaciona positivamente con una alta satisfacción marital, y viceversa, los estilos y estrategias de poder negativos implican una baja satisfacción marital. Así mismo, encontró que una alta satisfacción marital induce a utilizar estilos de negociación positivos (comportamientos positivos de resolución de problemas) tales como compromiso y sugerencias en la solución de problemas. El hecho de usar estrategias y estilos de poder negativos, conduce a un estilo de resolución de conflictos negativos (como golpear).

Mientras que, en la investigación realizada por Díaz-Loving, Ojeda, Rivera y Sánchez (1996), encontraron que los hombres que toman decisiones sobre el manejo de dinero en la relación, muestran estilos de comunicación de forma violenta (agresivos y enojones), mayor cantidad de rasgos de masculinidad positiva (responsable, competitivo e inteligente) y negativa (manipulador, regañón, terco). Y la explicación del porque la relación de pareja ha tomado cada vez mayor importancia, es de que siendo este el núcleo y la base de la familia es importante que dentro de su formación, desarrollo y trascendencia estén los integrantes de la misma de acuerdo con sus roles, normas e interacción entre otras cosas; para que en su interacción con el mundo externo llámese sociedad, la familia extendida, trabajo, etc., puedan funcionar y desarrollarse adecuadamente, logrando así la felicidad y satisfacción marital (Díaz-Loving, Lignan, Rivera, 1998). En donde se ha definido la satisfacción marital como una valoración global y subjetiva que un sujeto hace de su cónyuge y su relación (Blood y Wolfe, 1960; Hicks y Patt, 1970 en Díaz-Loving, 1999); o como una realidad construida por los miembros de la díada marital, sugiriendo que no es lo que suceda en el matrimonio sino como lo definen los miembros (Berger y Kellner, 1970); quienes la consideran como “la actitud hacia la interacción marital u aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con la emociones de la pareja, la relación en sí, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja” (Pick y Andrade, 1998; Díaz-Loving, Ruiz, Cárdenas, Alvarado y Reyes, 1994 en Beltrán, Flores y Díaz-Loving, 2000). En el presente trabajo se toma como referencia ésta última definición de satisfacción marital.

Así mismo los estilos de comunicación en las conductas de interacción, llegan a determinar la percepción subjetiva de bienestar o satisfacción marital en los miembros de la relación (White, 1989 en Sánchez, 2000).

En relación a lo anterior se efectuó un estudio por Greeff y Bruyne (2000) para correlacionar los estilos de manejo de conflicto más significativos con la satisfacción marital, explican que el mantenimiento de una pareja depende de la habilidad de hacer buen uso de manejo de conflictos, es decir, si manejan el conflicto constructivamente la pareja crecerá, hay flexibilidad, a los miembros de la pareja les importa la relación y no el aspecto individual, existe interacción y un intento de aprender; por el contrario si la pareja maneja el conflicto destructivamente tendrá una relación insatisfactoria, estará llena de

manipulación, amenazas, inflexibilidad, rigidez, competitividad, dominancia, subordinación y degradación verbal.

Otro de los componentes principales que influyen sobre la satisfacción marital que es la percepción de atracción, definida por Rivera (1992) como “la diferencia entre lo real (lo que me gusta) e ideal (lo que me gustaría) de la pareja”. En donde la atracción es una evaluación ya sea positiva o negativa de la persona que tenemos cerca y por la cual sentimos afecto. Esta percepción incluye factores físicos, mentales y emocionales, es decir, es un tejido completo de estímulos del mundo exterior, del pasado inmediato y de la larga experiencia, de los intereses y también de los deseos.

En este sentido, Alvarado y Lignan (1995) realizaron una investigación para encontrar la relación existente entre la satisfacción marital y la diferencia entre la percepción ideal y la percepción real de la pareja. Las dimensiones para la percepción de la pareja son: funcionalidad, sociabilidad, responsabilidad, afectividad, seguridad y temperamento. Las dimensiones para la satisfacción marital son: interacción conyugal, físico-sexual, órgano-funcional, familia, diversión e hijos. Los resultados de este estudio indicaron que entre menor sea la distancia entre la percepción real e ideal en los factores funcionalidad, responsabilidad, afectividad, atracción, sociabilidad y seguridad, mayor será la satisfacción marital. Así mismo, a mayor distancia entre el ideal y el real del factor temperamento, es decir, entre menos temperamental sea la pareja, mayor será la satisfacción marital.

Otro estudio realizado por Díaz-Loving, Rivera, Sánchez (1996) respecto a los predictores de satisfacción marital a través del tiempo, encontraron: Inestabilidad en el número de relaciones sexuales y que para los hombres es un predictor de satisfacción marital. A mayor tiempo en la relación decrementa la satisfacción sexual y el gusto por tener una mayor frecuencia de relaciones sexuales con la pareja (Reyes, Díaz-Loving, Rivera, 2000). Cuando tienen menor satisfacción marital la conducta infiel se incrementa en los hombres y perciben igual la de sus parejas, mientras que las mujeres solo perciben esta conducta infiel en sus parejas. Las mujeres con satisfacción marital baja y media son las que principalmente sienten dolor, intriga y enojo ante la posible pérdida de su pareja (celos). Los hombres se rigen por el aspecto personal-sexual y las mujeres por una

predisposición afectiva, dependiendo de estos aspectos se percibe una alta o baja satisfacción marital.

Siguiendo en esta área de investigación, Beltrán, Flores y Díaz-Loving (2000) en un estudio con parejas mexicanas, encontraron que la utilización de estilos de amor amistoso, ágape (es el deber o la obligación hacia el otro) y erótico conlleva una mayor satisfacción marital en diferentes aspectos como son: intimidad, afecto, atención, comprensión de la pareja, satisfacción físico-sexual, interacción, trato hacia los hijos, distribución de tareas, organización y funcionamiento. En comparación con los estilos de amor maníaco y lúdico, en donde la satisfacción marital es menor pues cimentaron su relación en aspectos negativos como celos, estrategias negativas de poder, es decir, buscan constantemente control, chantaje, manipulación, la culpa y las prohibiciones. Finalmente la pareja que utiliza el estilo de amor pragmático tiene satisfacción con la relación, la atracción física y sexual, la participación en la relación y la distribución de las tareas del hogar, sin embargo, se siente insatisfecho con las características de la pareja y la interacción.

Además Rivera (2000) encontró que las estrategias y estilos positivos de poder se relacionan con una alta satisfacción en la relación y viceversa que cuando este poder es ejercido a través de estilos y estrategias negativas la satisfacción decrementa. En general las conductas positivas y los estilos de amor positivos predicen la satisfacción marital en la relación.

De acuerdo al estudio realizado por Rivera, Díaz y Flores en 1998 cuando la distancia entre la percepción de la pareja ideal y la pareja real es muy grande, se presenta mayor insatisfacción en la relación por el contrario, mientras la distancia sea menor, existe mayor satisfacción en la relación de pareja. Por otro lado Aguilar, (1994) refiere que la insatisfacción en las parejas surge porque existen grandes diferencias entre lo que se esperaba y lo que se encuentra en el otro. De la misma manera Spanier, Lewis y Cole, (1975) sostienen que cuanto mayor congruencia haya entre las propias expectativas y las conductas de los cónyuges, más elevada será la calidad del matrimonio.



## **CAPITULO 4**

### **GRUPO PSICOTERAPÉUTICO**

Es importante reconsiderar las observaciones hechas en torno al trabajo grupal realizadas por distintos investigadores, con un objetivo psicoterapéutico, para resaltar las ventajas, efectividad y economía de este tipo de terapia aplicado en esta tesis; las cuales han sido integradas en teoría y técnicas de diferentes escuelas psicológicas (González, 2000), y que son mencionadas a continuación.

En el decenio de 1940 a 1950 después de la segunda Guerra Mundial surge la psicoterapia de grupo como respuesta a las necesidades psicológicas que tenían los soldados que regresaban de combatir. Los primeros terapeutas de grupo incorporaban sus habilidades en terapia individual y las aplicaban en los grupos, ya que se daban cuenta que estas tenían un efecto curativo especial en los pacientes que recibían el tratamiento, por las posibilidades que les brindaba de que experimentaran afecto, mejoraran su auto imagen y aprendieran mas acerca de la pertenencia. La técnica de grupo psicoterapéutico, actualmente tiene una amplia aplicación por ser tan efectiva como la individual y por ser un tratamiento más económico y al alcance de más pacientes.

La descripción de grupo terapéutico que hacen González, Monroy y Kupferman (1978) es de una reunión mas o menos permanente de varias personas que interactúan y se inter fluyen, con el objeto de lograr ciertas metas comunes, en cuyo espacio emocional todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta en base a una serie de normas que todos han creado y aceptado o modificado. Para la conformación del grupo, se consideran los siguientes criterios:

- Interpenetración mental-emocional entre los miembros del grupo (Sport, 1960)
- Interdependencia entre sus miembros (Lewin, 1951)
- Percepción de cada uno de sus integrantes y de que el grupo, frente al ambiente, tenga una capacidad de acción en una forma unitaria (Smith, 1970)

- Unidad colectiva en una obra en común (Gurvitch, 1950)
- Normas en común y roles sociales intervinculados de manera estrecha (Levin, 1951)
- Preferencia de los individuos por las mismas personas y situaciones, para liberar conflictos internos similares (Redl, 1942)
- Sentido de pertenencia (Cartwright y Zander, 1971)

Además de los anteriores criterios, los grupos poseen propiedades referidas a los factores que estos puedan o no tener y que pueden influenciar de manera favorable o desfavorable las metas. González (1992) menciona las siguientes propiedades:

- Los antecedentes individuales de los miembros del grupo, como puede ser el que se trate de personas dependientes, de una determinada clase social, u otros. Estos antecedentes no son una simple suma, sino que forman combinaciones, originando que determinado grupo pueda ser identificado como una unidad.

- Atmósfera grupal, se refiere al estado de ánimo, tono afectivo o sentimiento que está presente en los integrantes del grupo. El tipo de atmósfera que proporciona el grupo puede ser cálida, permisiva, democrática. Entre los factores internos que influyen en la atmósfera grupal están los aspectos emocionales de los miembros, la comunicación, la estructura del grupo, la cohesión, los antecedentes y otros; entre los externos, está principalmente la imagen del grupo. Los factores físicos, como el tamaño del lugar, son importantes para la atmósfera del grupo.

- Esquema o patrón de participación que se determina por la dirección de las relaciones existentes dentro del grupo y por el grado de participación de los miembros en los asuntos grupales. Puede ser unidireccional, si la participación va del coordinador hacia los demás integrantes del grupo. O, bidireccional, si el coordinador dirige a los participantes y estos a su vez se comunican con él. Es multidireccional cuando los miembros del grupo se comunican unos con otros, a la vez que se comunican con el coordinador.

- Capacidad de auto dirección que se refiere a la disposición que tiene el grupo para regularse así mismo, para lo cual es necesario que los miembros hayan incorporado los principios del grupo y adoptado actitudes democráticas.

- Interacción grupal en la que el conductor del grupo utiliza sus conocimientos y experiencia para lograr que interactúen los miembros del grupo, pudiendo surgir acuerdos entre ellos, los cuales sirven para guiar y orientar al grupo hacia una meta común. Dentro

de los medios para disminuir las tensiones en el grupo, durante la interacción grupal, se encuentran mecanismos tales como la conciliación y la neutralización.

- Inducción mutua en donde se enfatizan los factores de índole emocional, ya sea de forma consciente o inconsciente, verbal o preverbal; este proceso al intensificarse con la empatía, afecta de manera directa a la ansiedad y la hostilidad.

- Asimilación que es una tendencia de los grupos que favorece la socialización. En este proceso el grupo va a controlar y apropiarse de las características personales del individuo, constituyéndose así en un grupo sumamente cohesivo.

- Polaridad que es una manifestación dinámica de un grupo. Casi todos los grupos están polarizados en torno a una persona, una idea, un problema o una meta.

- Voluntad y beneplácito ya que la eficacia de un grupo se basa en la voluntad y en el beneplácito de sus miembros por pertenecer a él.

- Identificación que se da en todos los grupos y pueden ser positivas o negativas, dependiendo de las características emocionales de sus miembros. El coordinador del grupo también queda expuesto a identificarse con los participantes, a la vez que es objeto de identificaciones. La identificación es inconsciente, pero al hacerla consciente y manejarla adecuadamente, resulta útil para el coordinador como persona y, simultáneamente, ayuda al proceso grupal.

- Cohesión que puede definirse como la cantidad de presión ejercida sobre los miembros del grupo para que estos permanezcan en él. La cohesión se manifiesta en la atmósfera del grupo, en la cooperatividad y, en general, en las relaciones y maneras de interactuar de sus miembros.

- Meta ya que para que un grupo se reúna es necesaria la existencia de una meta en común, pues la motivación de conseguirla pone a funcionar la mayor parte de las propiedades grupales.

- Tamaño y función del grupo que se encuentran estrechamente relacionados, al aumentar o disminuir el número de participantes se alteran los patrones de participación e interacción, y también las propiedades del grupo.

De lo anterior se derivan las ventajas en la psicoterapia de grupo, en donde se permite que el grupo se sienta identificado, al lograr de que se exprese abiertamente sin prohibiciones sociales; facilitar la obtención de modelos de identificación; explorar una

serie de problemas para generar soluciones posibles en un ambiente real. En particular Foulkes y Anthony (1964), consideran como precondiciones esenciales para la psicoterapia de grupo que el grupo se apoye en la comunicación verbal, el miembro individual sea el objeto del tratamiento y el grupo sea el principal instrumento terapéutico.

La finalidad de la psicoterapia de grupo, que reúne a un cierto número de pacientes, no se basa en la realidad exterior sino que se orienta más bien hacia la realidad interior de cada uno de los participantes. De acuerdo con Slavson (1976), el objetivo de la verdadera psicoterapia grupal es lograr un cambio intra-psíquico relativamente permanente, más que aliviar los síntomas.

Por lo que se define como psicoterapia de grupo al conjunto de personas que se reúnen en un lugar determinado, a una hora preestablecida de común acuerdo entre terapeuta y pacientes y que comparten una serie de normas tendientes a la consecución de un objetivo común. Los miembros del grupo desempeñan inconscientemente determinados roles o funciones en estrecha relación de interdependencia. Mientras sus roles están sujetos a cambios continuos, el terapeuta desempeña el papel de líder formal del grupo (Grinberg, Langer y Rodríguez, 1977), en González (2000).

Lo señalado anteriormente es una referencia a las manifestaciones que se presentan cada vez que se desarrolla un trabajo psicoterapéutico en grupo, como el efectuado con las parejas, durante el presente estudio, y que resultaron inmiscuidas durante el desarrollo de cada sesión.

## **CAPITULO 5**

### **MÉTODO**

#### **Objetivo General**

Se empleó la técnica de solución de problemas con la finalidad de identificar el estilo de comunicación, relación y satisfacción marital en cada pareja para orientarlas en las alternativas posibles de solución.

#### **Objetivos Específicos**

- Que la pareja identifique su estilo de comunicación
- La pareja analice su satisfacción marital.
  - La pareja se entrene en la solución de conflictos y revise estilos de afrontamiento de los mismos.
- Determine los cambios producidos en la relación de pareja.
- Se realice la integración de la pareja.

Variables.

#### **Variable Independiente**

Solución de problemas. Programa de manejo de problemas y toma de decisiones. Rodríguez y Marques, 1988.

Solución de problemas es una terapia cognitivo-conductual, en la que se identifica la alternativa posible mas eficaz a la situación problemática seguida con operaciones de autocontrol como competencia, independencia y autoconfianza (Goldfried, 1981).

Esta variable se aplica con la finalidad de que la pareja pueda encontrar respuestas asertivas ante los conflictos que provocan una baja satisfacción marital.

#### **Variable Dependiente**

Relación, Satisfacción y Estilos de comunicación marital.

Relación marital es la interacción que fomenta el intercambio personal y constructivo (Rogers, 1976); que se reconoce al observar los cambios de conductas, pensamientos y sentimientos en cada una de las sesiones terapéuticas.

Estilos de comunicación marital que pueden ser positivo, reservado o violento; el positivo es ser amable, afectuoso, comprensivo y abierto; el reservado no manifiesta características de algún tipo; el violento manifiesta dolor, intriga, enojo y frustración (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez (1996). Que se registra a través de la expresión verbal y no verbal que se manifiesta durante las sesiones y en los autoregistros.

Satisfacción marital es la actitud hacia la interacción marital u aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con las emociones de la pareja, la relación en sí, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de las reglas de la pareja (Pick y Andrade, 1998; Díaz-Loving, Ruiz, Cárdenas, Alvarado y Reyes, 1994 en Beltrán, Flores y Díaz-Loving, 2000). La modificación de la relación marital, así como la transformación de su estilo de comunicación señalan una evolución en la satisfacción, que se expresa con la elaboración de un contrato de la relación de pareja (sesión 7 a 11).

### **Participantes**

4 hombres y 6 mujeres, constituyendo 4 parejas, que solicitaron la orientación psicológica en el Centro Julián Mac Gregor y Sánchez-Navarro. Con un nivel socioeconómico bajo a medio y una escolaridad mínima de primaria.

Criterios de inclusión:

- 1) Tuvieran entre 18 y 60 años de edad (mayores de edad y menores de la tercera edad, con la intención de ubicar al grupo dentro de una etapa de desarrollo de adultos).
- 2) Que reportaran en el momento de solicitar la orientación, conflictos de pareja.

Criterios de exclusión:

- 1) Depresión incapacitante (no responden a esta terapia)
- 2) Psicosis (no es recomendable la técnica aplicada)
- 3) Estar recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico en el momento de solicitar el servicio.

Selección de participantes.

La selección de participantes que se empleó para el presente estudio fue no probabilística y accidental.

### **Tipo de estudio**

Estudio exploratorio.

### **Diseño de la investigación**

El tipo de diseño fue transversal es decir que los datos se obtuvieron en un solo momento, cuyo propósito es describir variables en ese intervalo.

### **Instrumentos**

Programa de manejo de problemas y toma de decisiones basado en el libro de Rodríguez M. y Marques, M (1988). Anexo I.

Autoregistros, realizados durante las sesiones terapéuticas como parte del objetivo de la sesión.

### **Escenario**

La aplicación de los instrumentos y el programa de la intervención, se llevó a cabo en las instalaciones del Centro Comunitario Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro la institución cuenta con sala de juntas, en la que se encuentran sillas movibles, con medidas de 4 metros X 6 metros con suficiente iluminación, video y televisión, pantalla para proyección de acetatos, pizarrón y ventilador. (Se encuentra ubicado en la Calle Tecacalo no. 21 lote 24, Col. Ruiz Cortines, Delegación Coyoacán).

El Centro Comunitario Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro, es dependiente de la Facultad de Psicología, UNAM.

## **PROCEDIMIENTO**

Previa difusión mediante trípticos y carteles señalando la fecha de inicio y lugar de trabajo se propuso la fase de intervención de 11 sesiones. Se incorporó a los sujetos a tratamiento de acuerdo a los criterios de inclusión. La asignación a la intervención se realizó de manera no aleatoria. Las manipulaciones experimentales específicas fueron de acuerdo a las fases y condiciones que se dieron de la siguiente forma.

Se procedió a implementar el programa de intervención, el cual cuenta con la descripción de cada una de las sesiones. Anexo I.

Se presentó la terapeuta como conductora de la sesión grupal, quien realizó los señalamientos psicológicos, indicando límites, manejó los contenidos temáticos, solicitó los auto-registros, aplicó las dinámicas de grupo; el observador se encargó de controlar la asistencia, también elaboró la crónica de cada una de las sesiones (considerando la participación de los miembros, las manifestaciones de comportamientos, manejo del tema, y retroalimentador del coordinador) y grabó en audio las sesiones grupales

El tiempo para el desarrollo de la sesión fue de 120 minutos como máximo, proponiéndose un día a la semana en un mismo horario y espacio de trabajo (sala de juntas).

Se abordó el tema al iniciar la sesión, según el manual de manejo de problemas y toma de decisiones, promoviendo la participación-reflexión de acuerdo a las preguntas y objetivos planteados por sesión. El grupo trabajó en forma de círculo de tal manera que se facilitó la participación e interacción. Para el desarrollo de la sesión fue importante que la terapeuta condujera a la reflexión-participación, hiciera los señalamientos e indicaciones de los comportamientos o verbalizaciones expresadas en el grupo, coordinara el manejo de los auto-registros, así como seguir las instrucciones específicas.

Además al final de cada sesión resumió lo planteado, durante un tiempo de 10 minutos.

Procedimiento para el control de variables.



Los sujetos no participaron en grupos de autoayuda. Los temas fueron desarrollados de acuerdo a los contenidos teóricos de apoyo, basados en el manual de manejo de problemas y toma de decisiones.

Los lineamientos para la sesión grupal fueron los siguientes:

- Hablar en primera persona (YO). No generalizar, ni filosofar, ni hablar por los demás.
- Hablar directamente a cada individuo, no sólo al terapeuta.
- Hablar desde el fondo de tus emociones y pensamientos.
- Hablar de lo que estás oyendo, viendo y sintiendo en el grupo a medida que sucede
- Darse cuenta del papel que adoptas en relación al grupo.
- Hablar de como las personas en el grupo te recuerdan, gente significativa en tu vida presente o pasada.
- Tratar de ser genuino en tu interacción con los demás. Dile a alguien cómo lo ves (describelo).
- Esperar a que hayan periodos de silencio.
- Recuerda que el crecimiento se da más rápida y profundamente en una atmósfera de confianza.
- Escucha activamente.
- Da a cada miembro la oportunidad de hablar. Si alguien está dominando al grupo y hablando mucho, date cuenta de que tú lo estás permitiendo. Es válido decirle como te sientes al respecto.
- La confidencialidad es extremadamente importante en el trabajo en grupo.
- El trabajo en grupo es una experiencia muy emotiva. Por lo tanto emociones de dolor, ansiedad y rabia pueden aflorar después de la sesión. Esto es normal y es común que ocurra y si así fuere no te detengan en solicitar apoyo.
- Los “asuntos no resueltos” pueden se proseguirán en la siguiente sesión.

Ya habiendo establecido los lineamientos dentro del grupo, el terapeuta dió la bienvenida a los participantes, presentó el preámbulo, dió instrucciones generales y ubicó al grupo en el tema. La terapeuta formuló la primera pregunta e invitó a participar a los integrantes del grupo. En el caso de que nadie hablara, el moderador pudo estimular las respuestas por medio del recurso de la "respuesta anticipada", esto dio pie para que los presentes adhirieran o rechazasen las sugerencias, con lo cual comenzó el tema. Una vez en

marcha el terapeuta guió el tema prudentemente cuidando de no ejercer presiones, intimidaciones o sometimientos. Lo que importó más fue la elaboración mental y las respuestas propias del grupo. El terapeuta prestó atención no sólo al desarrollo del contenido del tema, sino también a las actitudes de los miembros y detalles del desarrollo del proceso de grupo. Distribuyó convenientemente el uso de la palabra alentando a los tímidos o remisos. Observó las posibles inhibiciones o dificultades que se presentaron, y si lo creyó conveniente para la marcha del debate las hizo manifiestas al grupo. El terapeuta no intervino en el debate del tema; su función fue la de conducir, guiar, estimular. Mantuvo siempre una actitud cordial, serena y segura que sirvió de apoyo sobre todo en eventuales momentos de “acaloramiento” de quienes sí estuvieron intelectual y emocionalmente entregados a la discusión. Admitió todas las opiniones, pues ninguno debía sentirse rechazado, burlado o menospreciado. Su función fue la de conducir al grupo hacia ideas correctas y valiosas. El observador anotó las respuestas de los participantes y observó los mensajes ocultos y no verbales de los participantes. Se obtuvieron conclusiones en cada una de las sesiones para aclarar o puntualizar algunos aspectos a considerar.

El análisis de resultados se llevó a cabo a partir de reconocer los cambios de conductas, pensamientos y sentimientos observados durante las sesiones y en los auto-registros. El estilo de comunicación marital se identificó como positivo, reservado o violento, registrado a través de la expresión verbal y no verbal que se manifestó durante cada sesión. La satisfacción marital evidenció su evolución al modificarse la relación marital, y la transformación de su estilo de comunicación, que se registró en la elaboración de un contrato de la relación de pareja (sesión 7), observando la modificación en la satisfacción con las emociones de la pareja, la relación en sí, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de las reglas de la pareja (sesión 8,9,10).

## CAPITULO 6

### ANÁLISIS DEL REGISTRO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE MANEJO DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

Se realizó el análisis de cada sesión grupal, considerando los siguientes aspectos:

- a) Se señalan los cambios de conducta, pensamientos y sentimientos para establecer el nivel de intercambio en la relación marital, en función de la técnica aplicada de solución de problemas, considerando las referencias hechas en el marco teórico.
- b) Se identifica el estilo de comunicación marital, como reservado, violento o positivo, y su evolución, debido a la aplicación de la técnica de solución de problemas.
- c) Se determina una apreciación baja o alta en la satisfacción marital de cada miembro de la pareja durante el proceso terapéutico, en relación al estilo de comunicación y relación marital presentado.

#### *Sesión 1*

Objetivo: Analizar algunas decisiones a) personales, b) familiares y c) laborales, durante la aplicación del programa de manejo de problemas y toma de decisiones señalaron el papel que han jugado o juegan en cada una de ellas.

**Se observa una sensibilización en cuanto dicen “dar puntos de vista al objetivo”, “tener disposición en participar”, “escuchar y dejar escuchar”, “no irritarse”, “entendernos”, “ser uno mismo, “entendernos”.**

**Los participantes del grupo plantearon problemas sin considerar las finalidades que se pretende alcanzar a través de la decisión, ya que no se tiene una concientización de la toma de decisiones.**

- En la primera sesión, el ejercicio grupal fue: Proponer un problema y darle solución Ed “Cuando estoy molesta, enojada y el no entiende que no es con el con quien estoy molesta”. “Le digo que en ese momento no es conveniente porque me siento mal, porque no entiende lo que le estoy diciendo y le cuelgo el teléfono”.

Lui “tenemos una hija que va mal en la escuela, provocando descontento entre mi pareja y yo. Dedicar mas tiempo yo a esta hija, para que al recibir los resultados, mi pareja y yo tengamos un panorama mas óptimo”.

Pat “cuando Lui llega enojado del trabajo y se enoja mas por encontrar la casa tirada, gritando y haciendo ruido”. “Preguntar como le fue, hablar con los niños y que los lleve a jugar al patio.

Cuando Jo menciona “Nos da miedo, provengo de una madre que me abandonó y golpeó”, Ra al explicar “Si es cierto lo que viví de chico, abandonado, cambia”; Pat “me doy cuenta como persona que daño recibí. Tx “Paty es importante que saque ese dolor esa frustración, esa impotencia y ese dolor de que sus padres no le dieron antes”. Ra dice “uno se va analizando con lo que dicen los demás. Si se asemeja a lo que han vivido los demás” y Ed “Se enoja conmigo muchas veces y me hecha en cara que yo no quiero un compromiso con el”.

**Al respecto Goleman, 1998, indica que las personas que tuvieron hogares desunidos, separados y conflictivos, estarán afectados porque están inmiscuyendo en sus nuevos hogares sus estilos inadecuados de resolver conflictos como son la agresión física y verbal, la evasión y el culpar al otro. Goleman, 1998 indica que los problemas de la relación, por lo general, derivan de imágenes, expectativas e ilusiones de la infancia.**

Cuando Ed menciona “Yo le digo a el que me deje hacer las cosas que no me persiga, todo el tiempo está sobre mi, y yo no quiero estar todo el tiempo con él, no me entiende que yo quiero estar sin que esté él”. Car” el siempre me quiere decir lo que yo haga, siempre me está cuidando”, Ed “Le explico a él que me siento molesta para que me entienda y él cree que es con él” y Soc “yo le digo que me cuente lo que le pasa, porqué está preocupado, pero él dice que son problemas que el tiene que resolver”.

**Juárez y Moreno, 1995 señalan que la percepción de las expectativas de los roles en la pareja son delimitadas por creencias, opiniones y emociones que predominan en cada individuo lo que produce desajustes cuando el rol de uno de los miembros no está de acuerdo a las expectativas del otro. Además el Axioma B de la Teoría de la Comunicación Humana de Watzlawick “Confusión entre el contenido y lo relacional”, menciona que la decisión entre lo que es esencial y que es irrelevante, varia de un**

**individuo a otro y parece estar determinada por criterios que quedan fuera de la conciencia normalmente, llevando a la convicción de que solo hay una realidad el mundo tal y como yo lo veo y que cualquier visión diferente a la propia tiene que deberse a irracionalidad o mala voluntad.**

**Los estilos de comunicación que se evidencian son el de reservado y de violento por lo que la satisfacción marital se categoriza como baja.**

## ***Sesión 2***

Al solicitarles que escribieran sobre un problema y mencionaran cuales serían las tres decisiones que tomarían, identificando el porque no llegaron a feliz término:

**Se muestra la objetividad al identificar el porque no llegan a buenos resultados, al decir** “por creer que siempre se tiene la razón”, porque uno mismo tiende a no respetar lo que decide”, “no elegimos la decisión correcta”, “no tenemos bien firme el objetivo a alcanzar”, no se conoce el verdadero problema”, “por haber sido flexible a lo que la otra persona solo quería”, “por no saber vivir uno mismo”.

En el ejercicio grupal, dice Eze “Porque en lo general nuestro ambiente familiar y de trabajo no cambia, se nos hace difícil cortarlo de raíz”

Ed “el ego de quien tiene la razón, y no sabemos como solucionarlo. Por haber sido flexible a lo que la otra persona solo quería. Por no haber puesto limites, Por no saber amarse uno mismo, por aferrarse a ser como los papás eran”

Ra “No se fundamenta el objetivo hacia donde se quiere llegar. No hay el deseo suficiente. La autoestima no es la apropiada”

Soc “Surgen momentos de duda, porque no se sus necesidades y el no sabe las mías, aun cuando pueden ser obvias”

Ros “no establecer prioridades, porque no sabemos como analizarlas”

Car “no elegimos la decisión correcta o no supimos hacia que meta íbamos a llegar o no teníamos bien firme el objetivo a alcanzar”

**Se observa que los participantes dirigen su atención hacia aspectos de su conducta de los que no están conscientes, llegando a establecer una conexión entre su pensamiento y sus sentimientos, y darse cuenta del efecto que otros tienen sobre ellos o las acciones de ellos sobre otros.**

Jo “me esfuerzo en darle gusto, en preguntarle qué quiere”. Car “Yo no lo ofendo. Mi familia vino a pedirme ayuda y creían que yo iba a dar dinero para mi cuñado por que está detenido, pero yo les dije que no contaran conmigo”.

**Según Azrin, 1973, en González, 1986 indica que la comunicación deficiente influye en el desconocimiento de las expectativas, que cada uno tiene al establecer una relación duradera, al respecto Aguilar y Gutiérrez, 1995, Beck, 1990, mencionan que es importante el intercambio de información de lo que cada uno entiende que va a obtener y dar en sus distintos papeles de hombre y mujer, esposo, esposa, de las expectativas de los aspectos familiares que tiene cada uno de los miembros de la pareja.**

Jo “La falta de comunicación entre nosotros”. El Axioma A indica “La imposibilidad de no comunicar”, ya que toda conducta es comunicación, además de que ésta solo tiene lugar cuando es intencional, conciente o eficaz, cuando se logra un entendimiento mutuo. Toda comunicación implica un compromiso y por lo tanto define la relación, imponiendo conductas.

Jo “a mi solo la quiero un montón y no hallaba la forma de demostrárselo. Ella habla de separación” axioma A Se libera la censura por parte de los otros significativos y de los remordimientos de su propia conciencia.

**En esta sesión se enfoca mas a la percepción que tiene la persona de su conducta directamente con respecto al cónyuge, por lo que no se define la satisfacción marital hacia el otro, lo que manifiesta en parte la actitud hacia la interacción marital.**

### *Sesión 3*

Se induce al grupo a la diferenciación del tipo de decisión, aunque no parece ser objetiva “hacer arreglos a la casa, como una decisión individual”, “el hecho de defender a Luisito ante la agresividad de su papá, como decisión en situaciones de incertidumbre”, “cuando con mi hija le hago ver otras aristas para tomar decisiones, como decisión buena”, “sacar lo mejor y lo que me beneficie lo tome yo”.

En la sesión grupal al pedir a los participantes identificar una decisión que hayan tomado recientemente y determinaran sus repercusiones:

Pat “De no hablarle a Lui porque decidió pasarse un alto. De defender a mi hijito ante la agresión de su papá”. Decisión en situaciones de incertidumbre.

Jo “La decisión de no participar en mi trabajo, haciéndome el resentido”. “Al final de cuentas estoy participando y me felicitaron, porque vieron el cambio”.

Eze “La forma de comportarse con el carácter de nuestro hijo”

Soc “Quedarme a trabajar fuera de mi horario”. “Es una decisión personal”.

**Se observa en el grupo una falta de flexibilidad y claridad de las metas.**

Ed “Me siento acosada porque no solo me sigue sino que quiere que estemos como pegados, eso no me agrada”, y Ra “Es que yo te quiero acompañar pero estás con tu carota” y también al mencionar Ra “Un problema generalizado la falta de comunicación, que uno hable mas que el otro o que el otro no acepte sus errores para ventilarlos, que cada uno establezca sus metas. La solución es elaborar un plan de acción en donde no se involucren los sentimientos. Y dejar que se de cuenta por si mismo” y Ra “A lo mejor de mi parte falta mas comunicación en el momento de hacer la tarea. No digo las cosa y si lo disfrute”.

**Se encuentra que no hay una comunicación abierta al tener miedo del riesgo de revelarse al otro, claro que sin perder de vista que lo que se comunique tendrá impacto en el otro según Rogers & Rosenberg (1981).**

**Los estilos de comunicación que se evidencian en esta sesión son el de violento por lo que la satisfacción marital se categoriza como baja.**

#### *Sesión 4*

Se solicitan que escriban los pasos que seguirían en la toma de decisiones en la solución de un problema:

**-Problema:** “Falta de comunicación en la pareja”.

**-Análisis del problema:** “No dejar escuchar a los demás”.

**No se elabora un análisis del problema en forma exhaustiva Pareciera ser un problema de desarrollos anteriores.**

**-Ventilar el problema:** “Que ambos pongan de su parte y que cada uno fije sus metas, reconociendo su participación”. “Que no siga los pasos de los demás”.

**Se observa la intención de respeto en la participación, ubicándose dentro de una realidad.**

**-Proponer varias alternativas:** “Escribir cartas, buscar ayuda externa”.

**-Elegir una alternativa:** No selecciona la alternativa viable.

**Son propuestas de solución que no son rutinarias y parecen ser factibles aunque con un compromiso incierto.**

**Elaborar un plan de acción:** “Límites en cada uno de los casos”. “El deseo de comunicarse”. “Adaptarse y ser flexible”. “Establecer prioridades”. “Cambios emotivos”. “Entender hacia donde vamos”.

**Se observa un abanico de posibilidades y necesidades en donde se requiere volver al planteamiento de los seis pasos para la toma de decisiones en cada uno de los puntos mencionados en el plan de acción.**

En la sesión grupal, manifestaron:

Ed “Que le de cariño, que necesita mi persona; que uno no siga los pasos del otro”. “le comento que estoy en un estado de ánimo negada a esos sentimientos; no cerrarse y aceptar sus errores”. Las alternativas “no tengo alternativas solo trabajar conmigo misma; superar mis temores, mis angustias con ayuda terapéutica; no involucrar sentimientos, no engancharme con sus enojos”

Ra “No dejar escuchar a los demás, que la otra parte se cierra”. “Que ambos pongan de su parte, que cada uno fije sus metas, que no siga los pasos de los demás, reconocer su participación”. “Escribir cartas, buscar ayuda externa”. El plan de acción “es establecer límites en cada uno de los casos, el deseo de comunicarse, adaptarse y ser flexible, establecer prioridades, entender hacia donde vamos”. El plan de acción es “sensibilizar y analizar nuestro amor muy personal y precisamente el calor humano propio, Conformidad y ser positivo en todo momento; el amor mismo hace su fortaleza propia. Gracias a la vida y entender eso que hay”.

Eze “En una salida elegir a donde vamos a comer”. “Saber adonde nos gusta a cada quien ir a comer, algo parecido que nos guste a los dos”. La alternativa “es buscar un segundo restaurante que cumpla con nuestro presupuesto y satisfacción”. El plan de acción es “saber de nuestro presupuesto para así saber a donde ir a comer y así no afectar nuestra economía”.

Ros “Tenemos la necesidad de dar a los demás sin que nos lo soliciten”. “La actitud voluntariosa involucra a los demás, sin ubicar que solo debemos comprometernos



nosotras”. La ventilación es “Reflexionar sobre cuales cosas debemos hacernos por nosotros y por los demás ubicando limites y responsabilidades”. Las alternativas “Ayudar a los demás sin involucrar a otros, asumiendo si tenemos capacidad de hacerlo, atenderlo”. El plan de acción “cuando implica el tiempo, las emociones, las emociones de los otros no se como plantear o sensibilizar para convencer o reconocer otros planteamientos. Me cuesta mucho trabajo reconocer mis errores”.

**Se observa en el grupo que logran una claridad en la definición de las situaciones con la toma de decisión, pero en algunos casos se traduce en una falta de acción como Ed-Ra, Ros; y en otros casos una ejecución deficiente como Eze.**

Ed menciona “Si cuando es sin el rol sexual no tiene caso” decide entre lo que es esencial y lo que es irrelevante, y parece estar determinada por criterios que quedan fuera de la conciencia normalmente, llevando a la convicción de que solo hay una realidad el mundo tal y como yo lo veo, y que cualquier visión diferente a la propia tiene que deberse a irracionalidad o mala voluntad, según lo menciona el Axioma B propuesto por Watzlawick.

Car “mi esposo es muy controlador quiere saber que hago, dice “yo te puedo acompañar”, Tx no tenía la idea de que eran las mujeres, que eran controladoras, pero aquí veo que también los hombres. Pa “Lui dice en donde estás?, dime si te acompañamos o yo te llevo”. Tx “ahogarlo, que no tenga su propia individualidad y que en el fondo también está hablándonos del temor al abandono y de la inseguridad”. Jo “en mi caso no es una actitud controladora”. Ed “el problema es que no me da mi espacio”. Soc “pero la calificada soy yo”. Tx “es imposible que UD. Siga elaborando su sentimiento de abandono, cuando el otro se acerca UD. Lo rechaza, nos saboteamos a nosotros mismos, no hago la tarea, en el fondo es el miedo y la rebeldía a la autoridad”.

**De aquí se desprende que cierta clase de situaciones tienen un significado, que derivan de conjeturas que un miembro hace acerca de los actos del otro, las que contienen creencias, suposiciones y reglas (Beck, 1990).**

**En el estilo de comunicación se muestra una evolución, dejando de ser reservado y violento para empezar a mostrarse positivo, por lo que la satisfacción marital se deja de categorizar como baja.**

## *Sesión 5*

Se solicitó que anotaran situaciones en donde aplicaran cada uno de los criterios de los Modelos Matemáticos para la toma de decisiones:

**Pat “El Criterio de Savage es parte de mi comportamiento cotidiano ya que el impulso ante mi estado de ánimo es el que sale a flote y no hay razonamiento, para no tomar a mis hijos como cestos de basura.”**

**Se observa que Pat experimenta el resultado de la misma y trata de que la contrariedad se reduzca al mínimo.**

**Ed “En el Criterio de Wald soy muy rígida y no permito errores. En el Criterio de Savage en el que me permite darme cuenta de mis aciertos y mis errores y a la vez que pueda corregirlos” y Ra “Criterio de Wald una elección de lo mejor de lo peor, es la forma razonable de protegerse”. También Lui “El Criterio de Wald cuando tengo un problema y tengo que decidir que solución no afecta tanto. Tornándose difícil de resolver” y Ros “Criterio de Wald hay decisiones que por su naturaleza pueden tener respuestas pesimistas o no gratas para quien las asume, por ejemplo uno dice no o decide no dar, por supuesto que por la naturaleza de la respuesta puede haber actitudes negativas”.**

**Llegan a determinar los alcances de un comportamiento determinado y el impacto en los demás, sin embargo no escogen la estrategia que maximice su retribución de acuerdo a la suposición pesimista.**

Isa “Si nos responsabilizamos cada uno de si mismo no tenemos que cuidarlo ni hostigarlo. Yo lo que he aprendido es que somos irresponsables. En mi caso yo no estaría pensando si se va a ir con la otra, que el se responsabilice y no voy a sufrir. Y si cada quien se responsabiliza seríamos felices. Isa “Es que es irresponsable de si mismo y que no me había dado cuenta de mi irresponsabilidad. Que me abandonó. Que yo estaba cooperando para la infelicidad”. Tx “Con el ejemplo que pone Isabel vemos que tenemos que aprender a ser independientes emocionalmente. A veces ese miedo no lo identificamos”. Tx “La Sra. Isa vino por el problema de que es maltratada y ahora es la maltratadora, que dista mucho lo que decimos de lo que hacemos. Ed “me recordó a mi mamá, en su forma de actuar y en la forma en que contestaba”. Pat “esa forma en que ella se ha sentido víctima, salió a flote que tenía ella que trabajar con ella misma”. Isa “una Señorita decente no llega a las 12 PM”. Tx

“Se vive a flor de piel esa agresión en casa. Pat “Me dice mi tía pero como dices eso de tu papá si es el mejor de mis hermanos”. Tx en la cultura nos han enseñado a internalizar, a honrar a padre y madre y lo negativo que tienen tenemos que tragarlos esos sentimientos de culpa y me agredo a mi misma. Al entrar en un proceso los que no están en el, tienen las cosas transquiversadas y los que están en un proceso empiezan a reacomodarlos. La realidad es que están matizados de destrucción, de negación, de que si lo quería. La tarea es como voy a elaborar como viví yo esa situación.

**Se observa una relación en aspectos negativos como celos, estrategias negativas de poder, buscando el control, el chantaje, manipulación, culpa y las prohibiciones.**

**Las relaciones basadas en la diferencia ocupando una posición inferior o secundaria, en donde ella presupone la conducta del otro, observando que aparece la desconfirmación antes que el rechazo del otro, Axioma E de Watzlawick.**

**En el estilo de comunicación se sigue observando una evolución dentro del grupo, con una mejor satisfacción marital, excepto por parte de Isa que se muestra un estilo de comunicación agresivo,**

### ***Sesión 6***

Se plantea la importancia de que la pareja aprenda a que ser capaz de expresar sus sentimientos, pensamientos de manera clara, directa y abierta sin incomodarse ejerciendo sus derechos.

“El seguir reglas que aquí nos menciona nos ayuda para poder saber como hacer lo mejor posible”.

“No acudir a patrones de vida que son erróneos, que son insultos, gritos o violencia porque nos hace entrar en conflicto y menos llegamos a acuerdos”.

“El error de estar disque escuchando y la verdad no se ni lo que dijo”.

“Tengo que escuchar y poner la atención necesaria en cada momento”.

“Saber escuchar y con atención”.

**Se muestra una concientización al señalar la importancia de escuchar para que exista la comunicación, pero también se observa el temor a comunicarse.**

En la sesión grupal se menciono lo siguiente:

Ed “Creo que es algo que me da temor y me cuesta trabajo hacerlo. Aprender a decir como estamos y lo que sentimos”.

Ra “Me queda claro que tengo que escuchar y poner la atención necesaria en cada momento y dar el valor a cada uno de los individuos con los que trato”.

Pat “No hay mucha comunicación con mis hijos, yo no me encuentro pensando en lo que me dicen. He criticado y puesto en vergüenza a mis hijos, pero ya tengo mejor comunicación con mis hijos”.

Eze “La opinión del mas fuerte genera resentimiento y rebeldía. El error de forzar a los niños de hablar de sus sentimientos, no se respeta. Tenemos un problema pues mi esposa piensa que como a ella la ponían a hacer mucho quehacer su hijo no tiene que pasar por eso”.

Soc “Tomar en cuenta a las demás personas generando confianza, admiración y respeto. Saber escuchar con atención. Entender mensajes de “es el colmo contigo, es por demás contigo”.

**Se observa una mayor conciencia de las necesidades y consecuencias de la comunicación clara, abierta, directa. En el caso de Eze hay una confusión entre relación y contenido de la comunicación. Se encuentra que no hay distinción entre la realidad y el debería, y no se llega a incluir todavía al otro en la toma de decisión.**

Pat “trato de decirle a Lui como les diga, trata de corregir cuando ya explotó. Yo me quedo con querer controlarme. Diciéndole como lo haría yo” Tx “Pareciera ser un circulo que se retroalimenta. Es hablar que pasa con nuestras emociones. Cuando le estamos diciendo al otro como hacer las cosas. Eres un inútil no sabes como ser papa”. Soc “Hay cosas obvias para mí, y como es posible que no se de cuenta que tengo esa necesidad, me causa decepción, frustración”. Soc “Yo vivo con mis suegros. Me dice que para que voy a ver a mis papas. Siento mucho coraje

Eze “Como dice UD no es como yo lo veo. Esa es tu bronca y le cuesta trabajo hacer las cosas. Así yo no puedo hacer nada”. Soc yo creo que si, he pasado por esa etapa, yo creo que por mi no ha hecho nada”.

**Se encuentra que enfrentan situaciones ambiguas con suposiciones respecto a como deberían ser las cosas y acerca de las reglas que se deben aplicar, según Bernhard, 1991. No se crean vínculos afectivos que promuevan la cercanía y el deseo**

**de compartir con la pareja. Aumenta la posibilidad de sentir dolor, enojo y frustración.**

**El estilo de comunicación se sigue observando una evolución dentro del grupo, con una mejor satisfacción marital**

### *Sesión 7*

Elaboraron un contrato en la relación de pareja, indicando con lo que cada uno está dispuesto y también de lo que espera de la otra persona (“Espero que tu”).

- Si existe realmente debe haber un compromiso de realmente llevarla a cabo.

-Contrato: Respetar decisiones de cada uno. Formar un equipo. Ser sincero, honesto y directo. Enterarse de las dos partes hacia donde llegar. Tener mas comunicación entre nosotros. Cuidarte mas. Ponerme mas atención.

-Contrato: Aclarar que cosas te gustan de mi y que cosas no. Dejar en claro que mi compromiso de ser ordenada y con mas atención hacia ustedes. Dejar de culparse. Que podamos escucharnos para comprendernos. Dejar de condicionar nuestras propias responsabilidades.

-Contrato: Solución de problemas por el mas mínimo que sea. Mejorar nuestra comunicación aun cuando estamos enojados. Sexualidad tener un momento para platicar que nos gustaría hacer.

-Contrato: Cuando nos vamos a la casa para tener relaciones amorosas, no sacar temas desagradables. Festejar nuestros aciertos. Ceder de vez en cuando para mejorar nuestra relación. Tomarnos mas en cuenta para las nuevas adquisiciones. Renovar nuestro noviazgo.

-Contrato: Que no se me acerque cuando estoy molesta. Que cuando le hable me voltee a ver siempre mira hacia otro lado. Que no piense por mi. No siempre estoy dispuesta a tener sexo, quiero que me entienda.

-Contrato: Platicar con tranquilidad y vernos a la cara. Permitir que nos critiquen. Saber y expresar cuando nos equivocamos. Platicar y dialogar sin gritos, sin distracciones.

**Se observa un estilo asertivo dentro del contrato elaborado, ya que crea la mayoría de las oportunidades, además de ser bueno para si y para los demás. Identifican**

**claramente necesidades y establecen propósitos. Mencionan algunas características de una comunicación adecuada.**

Ros “El derecho a decir lo que no me gusta, hay que decirlo. Ser claros y directos”.  
Ed “Quitar esos miedos”. Pat “pero como quitarlos. Ros “Estamos llenos de prejuicios”.  
Luí “en toda relación debe haber comunicación verbal, hemos tratado de hablar, si esta satisfecha, si se sintió bien, para ver si me adelanto o si me atraso. La mujer se va por el tacto, requiere de caricias verbales. Luí “gracias a esa comunicación, hemos mejorado la relación. También puede indicar que quiere que toque”. Pat “siento un sentimiento muy confuso, tristeza, preocupación, angustia, si lo puedo dar pero y luego”.

**En el Axioma C de la Teoría de la Comunicación Humana, menciona que hay una secuencia de intercambios que incluyen los hechos, con la característica de que cada uno es al mismo tiempo estímulo, respuesta y refuerzo, estableciendo entre ellos patrones de intercambio acerca de los cuales puede estar o no de acuerdo, con lo que se tienen reglas de contingencia con respecto al intercambio de refuerzos.**

**El estilo de comunicación que se evidencian en esta sesión es positivo, por lo que la satisfacción marital sigue en proceso de modificación.**

### *Sesión 8*

Enumeraron una lista de cosas que a cada uno le gustaría hacer, jerarquizándolas.

-Ser tierna y amable. Demostrar todos mis afectos. Aceptar los afectos de los demás. Superarme emocionalmente.

- Hacerme sentir bien. Correr, reír, cantar, llorar, silbar, disfrutar lo que hago, gritar, viajar, hacer gestos.

- Descansar sin sentirme culpable. Quiero tener tiempo para estar con Luis. Quiero ser autentica. Valorar a mi familia.

- Conversar acerca del problema, plantear el problema, buscar alternativas de solución eliminando las que tienen mas consecuencias negativas. Contribuir para que la mejor alternativa sea bien realizada, fijándonos claramente ese objetivo y tratar de realizarlo. Correr hasta cansarme. Construir una gran casa y observar mis obras (belleza). Enseñar a los demás (valor caridad). Descansar relajado y sin pendientes. Soñar que todo lo tengo. Cantar, gritar.

- Estudiar pintura, música, terminar una carrera, viajar con mis hijos.
  - Ser presidente de la república, capitán de un barco pesquero, tener una casa en la playa”.
- “Mis valores son puntualidad, disciplina, limpieza, orden”.

**Ya que los valores se traducen en metas y estos en objetivos, se percibe una definición precisa de sus objetivos que les permiten en este momento llegar a identificar sus necesidades cognitivas y esto a su vez resolver su insatisfacción marital.**

**En uno de ellos, aparentemente sus deseos están totalmente desligados de la realidad, aunque sus valores están completamente definidos en su comportamiento.**

Eze “muchacha tristeza, hasta hoy me ha caído el veinte de que tengo que hacer para mejorar. No quiero ser abandonado y yo mismo lo estoy propiciando, me llegan cosas de lo que he fallado. Es que yo sentía que estaba bien, ser más humilde en mis respuestas, no ser siempre yo en el sentimiento de transmitir a mi pareja, de modo que me haga sentir bien, a veces no se como transmitírselas”. Tx “El sentimiento de abandono se manifiesta en todos. La demanda en el fondo es una demanda de afecto, no saber como pedirlo y como darlo y al abandonar nos abandonamos”. Lui ¿Por qué?

**No se observa intercambio de información en cuanto a lo que cada uno va a dar o a obtener por lo que surgen los conflictos, Aguilar y Gutiérrez, 1995; Beck, 1990.**

**El estilo de comunicación que se evidencian en esta sesión es positivo, por lo que la satisfacción marital se puede categorizar como alta.**

### *Sesión 9*

Identificaron los valores que están presentes en la toma de decisiones.

- Tengo valores muy arraigados, pero tengo una lucha constante para modificarlos.
- Los valores son un apoyo grande en ellos puedo encontrar seguridad y sobre todo respeto a mi misma. Deseo desaprender todos los mensajes que he recibido de lo que soy y no de lo que hago. Los valores me ayudan a sentirme aceptada, tengo el derecho a equivocarme. Mis valores es ser inteligente, honesta, responsable, amable, sincera.
- El valor de cada persona es el que nosotros mismos vamos adquiriendo con nuestras propias acciones. Me ha ayudado a levantar mi autoestima, a quererme, y a tomar decisiones. Amar incondicionalmente, caridad, luchona.

- Mi pareja no ve que los valores que ella fomenta están mal, pero ella no lo ve así. Mis valores es ser puntual, ordenado, práctico, sencillo, trabajador, honesto.

- El valor que poco a poco me he dado es mi propio respeto. Mis valores: optimista, responsable, trabajador, honesto.

- No soy honesto conmigo mismo porque protesto cuando me aíslan del contorno familiar, pero estoy solo porque nadie me toma en cuenta. Me falta caridad porque no me atrevo a decirles que los quiero, me siento rechazado. No tengo tolerancia ni conmigo mismo porque no tengo la calma suficiente y exploto y ofendo a los demás y después veo que podía haberlo evitado. Mis valores ser servicial con mi pareja.

- Que tenemos que reafirmar los valores para que los demás también los aprendan. Mis valores son el respeto por los demás, la tolerancia, amable, compartida, irritable.

**Se llega a la coincidencia de que los valores subyacen y orientan a los pensamientos, emociones y conductas en la vida identificándolos como la base de la toma de decisiones.**

En la sesión grupal identifican los valores y normas que están presentes en la toma de decisión”.

Ed “No estoy de acuerdo con los valores que me inculcaron desde pequeña”. “Creo que mis hijos deben estar convencidos y que los hagan por ellos mismos”. “Las normas son una guía y no un autoritarismo”

Pat “Los valores para mí son un apoyo grande donde puedo encontrar seguridad, autocontrol, tolerancia y sobre todo respeto a mí misma, me ayudan a sentirme aceptada, amada por mí misma. Soy una persona con el derecho a equivocarse”. “Las normas implícitas me robaron mi yo personal y mi personalidad”.

Soc “el saber que el valor de cada persona es el que nosotros mismos vamos adquiriendo con nuestras acciones. Me ha ayudado a levantar mi autoestima, a quererme y a tomar decisiones”. “Mi vida se ha regido por normas implícitas que me han obligado a realizar no lo que en verdad deseaba ni mucho menos sentir y al final el resultado nunca fue claro. Ahora pienso que una norma se establece a partir de la libertad de elegir, respetar y decidir, siendo explícita y clara”.



Eze “mi hijo no se le pueden enseñar valores, siento su forma de ser que no valora realmente en donde esta. Si uno pone una regla sabe con quien dirigirse para romperla, ya que a ella no la dejaban ver TV, deja que el toso el tiempo la vea”.

Ra “El valor que poco a poco me sea dado es mi propio respeto”.

Jo “No soy honesto conmigo porque no protesto cuando me así la familia. Caridad me falta porque no me atrevo a decirles que los quiero, por lo regular soy rechazado. Tolerancia no la tengo conmigo mismo porque no tengo la calma suficiente y exploto”. “Las normas explicitas que tienen que decir que días tienen que hacer el quehacer cada quien

Car “Que tenemos que reafirmar los valores principalmente en nosotros mismos. El respeto por los demás y la tolerancia”. “Que seamos mas responsables en nuestra persona para no enfermarnos”.

**Se observan condicionantes en la persona que decide que en general son los valores inculcados desde pequeños con los que se manifiestan inconformes. También se denota mayor claridad en la definición y consecuente actitud en la toma de decisiones en relación a la pareja y a los hijos.**

Eze “mucha tristeza, hasta hoy me ha caído el veinte de que tengo que hacer para mejorar. No quiero ser abandonado y yo mismo lo estoy propiciando, me llegan cosas de lo que he fallado. Es que yo sentía que estaba bien, ser mas humilde en mis respuestas, no ser siempre yo en el sentimiento de transmitir a mi pareja, de modo que me haga sentir bien, a veces no se como transmitírselas”. Tx “El sentimiento de abandono se manifiesta en todos. La demanda en el fondo es una demanda de afecto, no saber como pedirlo y como darlo y al abandona nos abandonamos”. Lui ¿Por qué?

**Otra vez no se observa intercambio de información en cuanto a lo que cada uno va a dar o a obtener por lo que surgen los conflictos, Aguilar y Gutiérrez, 1995; Beck, 1990.**

Edith Como hacerle sentir que no solo en la cama se expresa el afecto.

Ezequiel Nos dan a entender que nos lo ganamos y ahora si te toca.

Paty busco el espacio, si ya estoy como que ir preparando el camino.

Rosario Ese reclamo me lo hicieron. Quiero tener relaciones y estoy hable y hable. Es una forma de evasión ante el enojo que tenemos.

Eze Ser afectivo, tierno, pero hay consecuencias.

Tx El reclamo va en el sentido de que las mujeres no deben cobrarse. Ella dice no te portaste bien no te doy sexo, esto es el poder y que ganamos.

Tx la flexibilidad, el otro tiene deseo

Edith pero cumpliendo sus deseos. Sacamos de onda, encuentro el equilibrio.

**Lerer (1994) menciona que las mujeres esperan recibir mayor comunicación de su pareja en cambio los hombres esperan mayor frecuencia y variedad en las relaciones sexuales, tener más aprobación y apoyo.**

**El estilo de comunicación que se evidencian en esta sesión es positivo, por lo que la satisfacción marital se puede categorizar como alta.**

### ***Sesión 10***

Identificaron las normas que están presentes en la toma de decisiones:

Ed “Las normas son una guía y no autoritarismo”

Pat “Creo que las normas implícitas han sido injustas porque son imposición me robaron mi yo personal. Las normas considero que son buenas y quiero aprender a ser explicita”.

Lui “Las normas explicitas generalmente las aceptamos en casa y las practicamos”.

Jo “Las normas implícitas las tomamos como base para calificar a los demás y a nosotros mismos, pero con la presión de que dirán si no lo hago”.

Ra “En las explicitas hacerlos entender que es el beneficio de todos. Hacer cada cual sus obligaciones”

Car “Reglas establecidas que serán aceptadas o no. El que se comprometa así mismo”.

Ros “Que cumplamos con lo que se negocie. Que no hablemos mal ni de nosotros, ni de otros”.

**Se distingue entre el origen y los alcances de normas implícitas y normas explicitas, en cada uno de los participantes, para una modificación en lo posible y deseable de éstas al interior de la relación de pareja.**

Soc “que parámetros de una relación para poder decir yo ya no quiero seguir contigo.

Tx Como se ha vivido al sentirse abandonada”. Soc “yo no puedo pasarme triste toda mi vida”.Tx los otros pueden decidir irse pues ni modo en la vida tenemos que aprender a superar las pérdidas”. Pat “siempre he trabajado con eso que me sirve que no. Hasta que momento puedo tener la conciencia de que ya no quiero estar con el”.

Tx han estado físicamente pero hay que aprender las clarificar las cosas a decir las y a saber que quieren para UDS., para ser una familia.

**Las parejas están juntas, emocionalmente separadas por razones de dependencia emocional, por temor a la soledad o por falta de alternativas, (Bernstein, 1988).**

**El estilo de comunicación sigue mostrándole al igual que en las dos sesiones anteriores como positivo, por lo que la satisfacción marital se puede categorizar como alta.**

### *Sesión 11*

Reformularon un contrato en la relación de pareja, en donde se especificó a que se comprometían y a que estaban dispuestos.

Lui “Designar un tiempo durante el día para escuchar a la pareja y hacerle comentarios constructivos. Organizar los ingresos con mi pareja de tal forma que se cubran las necesidades. No perder o dejar perder el hábito de demostrarnos cariño. Buscar detalles y muestras de amor. Buscar momentos de reflexión. Buscar en pareja y sin perder la cordura la solución de los problemas, identificando si son de pareja o personales.

Nunca dejar festejar los aciertos de la pareja”.

Ra “Quiero tener muchos momentos con mi pareja compartidos. Ir con ella a donde nos divirtamos. Quiero que ella me apapache. Quiero saber que es lo que quiere y que me lo pida. Tener más comunicación con ella. Tener el compromiso conmigo mismo para bajar de peso. No irritarme y tener mas tolerancia y paciencia”.

Pat “Poner en orden mis cosas y las cosas de los dos y que también él intervenga. Comprometernos los dos a estar a tiempo con nuestros compromisos y a limpiar ambos la casa. Platicar los dos en un horario ya dicho”.

Ed “Mostrar que en la pareja existen valores, hablarlos y llegar a un acuerdo para que quede claro. Tomar en cuenta a mi pareja para llegar a un acuerdo de cuales van a ser nuestras responsabilidades. Darme la oportunidad de darme satisfacciones. No hacer lo que los demás quieren, hacer lo que realmente uno desee. Darme tiempo para estar sola conmigo misma. Hacer que mis comentarios sean para hacerlo sentir bien y no para humillarlo”.

**Al observar los dos contratos elaborados por cada uno, en la sesión 7 y en la sesión 11, se encuentran que en este último, los aspectos importantes son explícitos, como son los valores y las normas que no se encontraban en el primer contrato, y que reforzó el compromiso desde la elaboración del primer contrato establecido, manifestando la responsabilidad y la disposición existente en cada uno, al mostrar una buena relación de pareja ya que apoya y mejora el grado de crecimiento, con un estilo de comunicación positivo ya que se muestran amables, afectuosos, comprensivos y abiertos, logrando una satisfacción marital al manifestar la forma de organización y el establecimiento y cumplimiento de reglas.**

### **ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN, Y SATISFACCIÓN MARITAL EN CADA PAREJA**

Los conflictos presentes en las parejas se identifican con deficiencias en la comunicación como son la confusión entre el contenido y lo relacional; desconocimiento de expectativas ya que no son verbalizadas por miedo a revelarse al otro; la falta de acuerdo en la manera de entender los hechos. También se identifican con la historia personal de cada participante que la manifiesta a través de creencias, suposiciones, reglas que imponen en su interacción con la pareja. Así como la presencia de falsas expectativas ya que están fuera de una realidad. Los hombres están más insatisfechos con la relación sexual, con las reacciones emocionales, con la forma de organización, establecimiento y cumplimiento de reglas de su pareja.

Otro aspecto a considerar en la discusión es el estilo de comunicación y de satisfacción marital en cada pareja.

En la pareja Jo-Car se identifica un estilo de comunicación según su interacción conyugal de reservado, teniendo como consecuencia una baja satisfacción marital en las dimensiones de físico-sexual, órgano-funcional, familia, lo que se fue transformando al utilizar estilos de negociación positivos (Rivera, 2000) en la resolución de problemas como son el compromiso consigo mismo, reduciendo la posibilidad de sentir egoísmo, dolor, intriga, enojo y frustración, según Díaz-Loving, Rivera y Sánchez (1996).

En la pareja Pat-Lui inician con un estilo de comunicación violento no se observa comprensión, lo que se fue modificando, presentándose el deseo de compartir con la pareja

amor se mostró el deseo de tener a la pareja sexualmente, por lo que llegan a sentirse satisfechos y anhelar continuar con la relación, promovándose el gusto por interactuar (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 1996). El aumento en la satisfacción marital los indujo a utilizar estilos de negociación positivos como son el compromiso en la solución de problemas.

En la pareja Eze-Soc se observa un estilo de comunicación reservado y violento en la interacción en las primeras sesiones, ya que no son afectuosos, comprensivos ni abiertos, lo cual impide que haya cercanía no presentándose un deseo sexual y mostrándose insatisfechos según Díaz-Loving, Rivera y Sánchez (1996), lo que fue modificándose y se evidencio el cambio en la sesión nueve en donde aparece la conciencia de quererse mas así misma y la de tener la posibilidad de perder lo que se desea tener cerca.

En la pareja Ed-Ra se observa una interacción marital con insatisfacciones en las emociones de la pareja, en cuanto a aspectos estructurales como son deficiencias en el establecimiento y cumplimiento de las reglas, no existe una organización definida de roles, según Pick y Andrade, 1998; por lo que su interacción con el mundo no esta funcionando ni desarrollándose adecuadamente, no logrando así la felicidad (Díaz-Loving, Lignan, Rivera, 1998). También se observa una baja satisfacción marital debido al estilo de negociación negativo ya que no hay compromiso y sugerencias en la solución de conflictos.

La Sra. Isa presenta un estilo de comunicación violento con la interacción con la pareja, no habiendo comprensión ni afecto, y esto promueve el alejamiento. Se observa desconfianza, sentimiento de egoísmo-`posesión, dolor, intriga; llevando este sentimiento hacia los hijos (Díaz-Loving, Rivera y Sánchez, 1996). Como consecuencia no hay alguna satisfacción marital con estilo de resolución de conflicto negativo (Rivera, 2000).

La Sra. Ros al no mencionar su situación personal, ya que sus intervenciones fueron principalmente en relación a los conflictos que mencionaron las otras parejas, mostrando una participación bastante intelectualizada, además de presentar una asistencia mínima, no se puede apreciar el estilo de comunicación marital ni el nivel de satisfacción tenido con su pareja.

## **ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS Y PROPIEDADES DEL GRUPO PSICOTERAPÉUTICO**

Se observó un patrón de participación multidireccional, pero con participantes que en ocasiones se quedaban callados, dando oportunidad para que participaran los que más lo deseaban en ese momento. Con una capacidad de auto dirección ya que se reguló así mismo. Disminuyó la ansiedad al presentarse una mutua inducción. La polarización que se dió fue principalmente hacia las ideas en relación a un conflicto que planteaba algún miembro del grupo. Se observó identificación de los miembros mostrándose cooperativos. Se dió un proceso de proyección, internalización, reeducación, interpretación del grupo, motivación a replantear las necesidades de comunicación. Como metas del grupo fue la de obtener claridad en sus roles, se logró dejar al descubierto aspectos que en otro lado no se dan, se movieron sentimientos negativos y positivos, enojo.

## **DISCUSIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN, Y SATISFACCIÓN MARITAL EN CADA PAREJA**

Desde la primera sesión se observó una baja satisfacción marital en las parejas lo que se debe a las deficiencias que se manifestaron en el establecimiento y cumplimiento de las reglas, no había una organización definida de roles con estilos de negociación negativo, ya que no había compromiso y sugerencias en la solución de conflicto, lo que se da por un desconocimiento y falta de búsqueda de alternativas, provocando lo que desean evitar, la insatisfacción marital. A partir de la séptima sesión se manifiesta un aumento en la satisfacción marital de las parejas, ya que la valoración global y subjetiva que hace cada uno de su pareja se modifica positivamente.

## **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Se encuentra que dentro del proceso terapéutico, en las cuatro primeras sesiones, los estilos de resolver problemas fueron inadecuados con agresión verbal, evasión y el culpar al otro. Las suposiciones que continuamente hacían, afectaron a la pareja alejándola, con una disminución de los vínculos afectivos.

En la quinta sesión se logró establecer una conexión entre pensamiento y sentimiento, al adquirir consciencia de la conducta, llegando a identificar necesidades cognitivas. Se manifestaron inconformes en cuanto a los valores inculcados desde pequeños al igual que la pareja. Se empezó a darse una comunicación clara, abierta y directa.

En la sesión siete establecieron propósitos con compromiso de toma decisión y manejo de problemas y en la sesión 11 reelaboran el contrato de la relación de pareja con inclusión de necesidades personales y de ambos.

## **CAPITULO 7**

### **CONCLUSIONES**

Al tomar en cuenta los fundamentos teóricos y los resultados obtenidos de la aplicación del programa de manejo de problemas y toma de decisiones en el grupo terapéutico, puedo concluir lo siguiente:

- Se observa que está presente la creencia de que el conflicto es la pareja, dándose cuenta posteriormente de que cada uno tiene su historia y que la insatisfacción esta en ambos.
  
- Se modifica la distorsión del pensamiento al manifestar autoafirmaciones coherentes, cuando ambos cónyuges son testigos de la reestructuración de los pensamientos automáticos del otro, al presenciar el esfuerzo del otro para ver las cosas más positivamente y también cuando ellos pudieron modificar las creencias distorsionadas y expectativas poco reales sobre ellos mismos y la relación
  
- La baja satisfacción marital que se observó al iniciar el proceso terapéutico se fue modificando en cada sesión, ya que dejaron de utilizar estrategias y estilos de comunicación negativos que los llevaba a mostrar estilos de poder negativos, cambiándolos posteriormente por estilos y estrategias de poder positivos, de tal manera que desde la séptima sesión se mostró una percepción de alta satisfacción marital, reforzándose ésta en cada una de las siguientes sesiones.
  
- Al considerar una mejor relación marital, una mayor expresión de caricias, presencia de acuerdos al interior de la organización y funcionamiento familiar, se encuentra una alta satisfacción marital al finalizar la aplicación del programa de solución de problemas y toma de decisiones.



- La solución de un problema en un área de conflicto se reflejó en la solución en otras áreas, como es en relación a la educación de los hijos, la distribución de obligaciones en la limpieza, relaciones con la familia extensa, reparto del dinero, llevándolos a una mejor relación marital.

- La aplicación de la técnica de solución de problemas con la secuencia establecida, llevó al grupo a desarrollar habilidades en el manejo de conflictos al identificar, elaborar y proponer alternativas reales y positivas en la interacción de la pareja en la toma de decisiones.

## ALCANCES Y LIMITACIONES

El alcance de esta tesis es mostrar de una manera práctica, la forma en que a partir de la aplicación de un programa de manejo de problemas y de toma de soluciones, siguiendo las etapas de la técnica de solución de problemas en una terapia grupal, se modifican las creencias, actitudes y pensamientos disfuncionales en las parejas obteniendo una mejor relación y comunicación que los lleve a una mayor satisfacción marital.

Una de las limitaciones que se encuentran en el presente trabajo es la de no poder establecer con certeza el mantenimiento de los cambios reeducativos y de aprendizaje en la solución de conflictos, que se hubiera logrado a través de un seguimiento longitudinal de uno o dos años en cada pareja, esto debido a que no se planteó como parte del método propuesto en la tesis, pero que sin embargo la bibliografía indica que se han obtenido resultados positivos al emplear esta metodología (Goldfried, 1986).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar E. (1994). Domina la selección, comunicación y relación de pareja. Árbol, Monterrey.
2. Alducin A, (1989). Los valores de los mexicanos: México entre lo tradicional y la modernidad. Fomento Cultural Banamex, A.C, México.
3. Alvarado H, Lignan C (1995): La distancia entre la percepción real e ideal de la pareja relacionada a la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, México.
4. Álvarez G: (1987) ¿Cómo se sienten los mexicanos? En: Hernández A, Navarro L (Ed). Cómo somos los mexicanos. CREA, México.
5. Beck A. (1990): Con el amor no basta. Paidós, México.
6. Beck, J. (1995)Terapia Cognitiva. Conceptos Básicos y Profundización. Ed Gedisa.
7. Bernhard Y. (1991): Como resolver conflictos de pareja. Pax, México.
8. Díaz-Loving. (1999): Antología psicosocial de la pareja. Porrúa, México.
9. Casado L. (1991) : La nueva pareja. Kairós, Barcelona.
10. Dattilio, Padesky. (1995) Terapia Cognitiva con parejas. Ed Desclee De Broker. Biblioteca de Psicología.
11. Díaz-Loving R, Lignan L, Rivera S. (1998): Felicidad y satisfacción con la relación de pareja. La Psicología Social en México. Vol. VII: 193-197, 1998.
12. Díaz-Loving R, Ojeda A, Rivera S, Sánchez R. (1996): Estilos de comunicación y los rasgos de masculinidad-feminidad en la toma de decisiones de parejas mexicanas. La Psicología Social en México. Vol. VI: 303 -309, 1996.
13. Díaz-Loving R, Rivera S, Sánchez R. (1996): ¿Qué paso? El tiempo y sus efectos: percepción, interacción y amor. La Psicología Social en México. Vol. VI :323-329, 1996.
14. Díaz-Loving, Ruiz, Cárdenas, Alvarado y Reyes, (1994): En Beltrán A G, Flores M M, Díaz-Loving: Estilos de amor y Satisfacción marital. La Psicología Social en México. Vol. VIII: 9-16, 2000.
15. Goldfried M, R. y Davison G. C. (1981). Técnicas Terapéuticas Conductistas. Ed

Paidós. Buenos Aires-Barcelona.

16. Goldfried M R. de la Terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de Integración. (1996). Ed Desclee De Broker.
17. Goleman, D. (1998) Inteligencia Emocional. Ed Kairos.
18. González, J. (1998). Me case con un alcohólico. Como saberlo y que hacer. Ed Concepto S. A..
19. González Núñez, Psicoterapia de Grupo. Teoría y Técnicas de diferentes escuelas Psicológicas. (2000). Ed. Manual Moderno.
20. Greeff A, Bruyne T. (2000): Conflict management style and marital satisfaction. Journal of Sex & Marital Therapy. Vol. 26:321-334, 2000.
21. Hicks y Patt, (1970): En Díaz-Loving: Antología de la pareja. Porrúa, México, 1999.
22. Knox en Tello, S.(1994). Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, México, 1994.
23. Lerer, F. (1994). La vida en pareja. Orientación para la mujer. Ed Pax-México.
24. Mahoney,F. (1997).Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría, investigación y practicas. Ed Desclee De Broker. Biblioteca de Psicología.
25. Nina E. (1985): Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico. (1985). Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, México, 1985.
26. Nina E. (1991): Comunicación marital y estilos de comunicación. (1991). Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología, México, 1991.
27. O` Nelly, O Nelly. (1976). Matrimonio abierto. Ed Grijalva, S. A. 1976
28. Pick De Weiss S, Andrade P. (1988) : Desarrollo y validación de la escala de Satisfacción Marital. Psiquiatría, 4(1):9-20, 1988.
29. Pick De Weiss S, Andrade P. (1988): Relación entre el número de hijos, la satisfacción marital y la comunicación con el cónyuge. Salud Mental, 11(3):15-18, 1988.
30. Reyes D, Díaz-Loving R, Rivera S (2000): Satisfacción sexual e infidelidad en parejas mexicanas. La Psicología Social en México. Vol. VII: 81-87, 2000.

31. Rivera S: Atracción interpersonal y su relación con satisfacción marital y la reacción ante la interacción de pareja. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, México, 1992.
32. Rivera S: Conceptualización, medición y correlatos de poder y pareja: una aproximación etnopsicológica. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, México, 2000.
26. Rodríguez, M. y Marques, M. Manejo de Problemas y Toma de Decisiones. (1988) Segunda edición. Ed. Manual Moderno.
27. Rogers C, Rosenberg L. (1981): La persona como centro. Herder, España.
28. Rogers C. (1976): El matrimonio y sus alternativas. Kairós, España.
29. Sager C. (1976): Contrato matrimonial y terapia de pareja. Amorrortu, Buenos Aires.
  
- 30 Watzlawick, P. (1992) El Arte del Cambio. Ed. Herder.
- 1 Watzlawick, P. (2002). Teoría de la Comunicación Humana. Ed. Herder.
- 2 White, (1989): En Sánchez D: Terapia familiar: modelos y técnicas. Manual Moderno, México, 2000.

## ANEXO I

### PROGRAMA DE MANEJO DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES APLICADO EN EL PRESENTE TRABAJO

#### *Objetivo 1*

Que la pareja se sensibilice acerca de la importancia de desarrollar su capacidad para solucionar problemas.

Se solicitó a los participantes que leyeran la siguiente información:

Una respuesta puede darse en una de las siguientes formas:

Acto automático

Estimulo----- Respuesta acción

Acto libre

Estimulo-----Deliberación -----Respuesta acción

Si me piden que decida sobre:

- ¿De que color se va a pintar este cuarto?
- ¿Cómo presentar una reclamación por este trabajo mal hecho?

Así en términos generales, los planteamientos me dejan perplejo. Necesito haber respondido antes estas preguntas

- ¿A que uso será destinado este cuarto?
- ¿Qué objetivos queremos lograr a través de un nuevo curso en nuestra institución?
- ¿Con que fin vamos a reclamar?, ¿Para que nos rehagan el trabajo?, ¿Para que nos devuelvan el dinero?, ¿Para que llamen la atención al trabajador incumplido?, ¿Para que lo corran?

El acto de decidir implica una conciencia, lo mas clara posible, de las finalidades que se pretende alcanzar a través de la decisión.

Si algo hay en la vida humana que, por su naturaleza, pide un alto grado de concientización, es la toma de decisiones.

Puede notar además que de las tres dimensiones temporales de la vida humana solo el presente y el futuro pueden controlarse y modificarse, solo en estas pueden caber decisiones.

Para percibir y definir un problema, la persona que decide deberá ser capaz de distinguir entre causas y efectos, y síntomas y problemas.

### *Practica de la sesión*

- 1.- Lectura del manual Manejo de problemas y toma de decisiones.
- 2.- Se discuten algunas decisiones para que vean como las encuadran en las dos primeras fases del proceso.
- 3.- Piensen en una estrategia que los agote y piensen en una que los haga resolverlo.
- 4.- Analizan algunas decisiones a) personales, b) familiares y c) laborales. Determinen que papel han jugado o juegan en cada una de ellas.

### *Objetivo 2*

Resolver el problema en forma practica y analicen porque fracasan algunas decisiones o porque no llega a feliz termino.

Suponga cada uno tendrá que cambiar de casa debido a que lo cambian de trabajo. Tiene tres alternativas:

- Recurrir a INFONAVIT para la adquisición de una casa de interés social
- Vender su coche y pedir un préstamo al banco o a un familiar que está en condiciones de prestarle y así dar un enganche para una casa con mejor ubicación.
- Rentar

Se analizan los pros y contra de cada una de las alternativas y cada uno tome una decisión considerando el punto de vista económico y el de las exigencias y conveniencias familiares.

### *Práctica de la sesión*

Escriban sobre un problema y cuáles serian las tres decisiones que tomarían, identificando el porqué no llegaron a feliz término.

### *Objetivo 3*

Resolver el problema en forma práctica, distinguiendo si son decisiones que le atañen a uno mismo o a los dos.

Hay cosas que podemos decidir sin afectar al otro, pero si hay decisiones que si le afectan. Esto nos enseña que tenemos que deliberar con la otra persona de tal forma que quedemos conformes. Hacer a un lado los sentimientos de resentimiento porque si nos colgamos de los sentimientos de culpa hace fracasar en la solución de problemas

### *Practica de la sesión*

1.-Que establezcan diferencias entre los tipos de decisiones según las repercusiones que originan que pueden ser decisiones sobre uno mismo o decisiones sobre otros

2.-Piensen en un problema que les atañe a los dos y busquen una estrategia práctica.

### *Objetivo 4*

Concientizar a los participantes de la importancia de la información para la calidad de la toma de decisiones, se familiaricen con los diferentes tipos de información relativa a la toma de decisiones.

En la mayoría de las decisiones es importante la información ya que intervienen factores cognoscitivos, afectivos y volitivos, los cognitivos tienden a coincidir con la información. Al hacerse preguntas como ¿que pasaría si yo hiciera o dijera o me comportara de cierta manera?, lo que demuestra que se depende de la información para tomar buenas decisiones.

La información que se obtiene al contestar preguntas como el porque, el que, el donde y el como de los recursos de cada quien para lograr un objetivo permiten tener una serie de informaciones necesarias para la adecuada toma de decisiones. Por ejemplo la capacidad de acceso económico.

### *Pasos para la toma de decisiones*

1.- Reconocimiento y definición de un problema. Es la percepción que se tiene de que existe un problema. En este sentido el que decide será capaz de distinguir entre causas y efectos, y síntomas y problemas, ya que de otra manera puede caer en manejos equivocados. En muchos casos una situación conflictiva puede originarse por una serie de factores que, si no se identifican con claridad, hacen correr el riesgo de actuar solo sobre lo mas visible pero mas importante.

2.- Análisis del problema El análisis del problema requiere máxima objetividad. El que decide debe tener en cuenta los antecedentes disponibles. Debe precisar si se trata de un problema actual, que surgió en forma reciente, o si es fruto de desarrollos anteriores.

3.-Ventilación del problema para reflexionar sobre la necesidad de solución.

Después de analizar en forma exhaustiva el problema se determina el resultado al que se desea llegar, pensando tanto en lo que seria ideal como en lo posible de lograr en la situación concreta.



4.-Después de ventilar en forma analítica la información válida y suficiente se idea el mayor número de soluciones para luego escoger las que se consideren viables. Posiblemente se requerirán nuevos datos para poder calcular de antemano los resultados de cada uno de ellos. En este sentido juegan un papel muy importante la experiencia, conocimientos y espíritu creador de los participantes. Lo importante es evitar la adopción de soluciones rutinarias que solo consiguen disimular y postergar el problema. Tales cualidades permiten también desechar ideas irracionales. En esta parte conviene presentar entre todas las diferentes alternativas y verificar su validez, en pareja tiene la conveniencia de lograr un compromiso para la ejecución posterior. Esto es importante ya que un miembro de la pareja no se encuentra solo y debe negociar con el compañero la implementación de las decisiones.

5.-Se elige la alternativa que elimine el problema, siendo a la vez la que mejor satisfaga esas condiciones y se acerca más al objetivo ideal. El que decide debe tratar de establecer para cada alternativa pros y contras, y si es posible, introducir elementos cuantitativos, resultados esperados, tiempo requerido, entre otros. La adaptabilidad se refiere a la aceptación que la decisión tenga por parte de los dos. Un aspecto muy importante en esta fase es la elección de la alternativa se acompañe de una segunda selección para el caso de que aquella no logre los resultados esperados o encuentre resistencia en su aplicación. El que decide debe ser capaz de prever con anticipación los problemas que puedan presentarse e introducir cambios de acuerdo a la situación.

6.-Se elabora el plan de acción de la mejor alternativa, o sea, se fija una estrategia y se pone en práctica dicho plan.

Esta última fase de nuestro proceso consiste en traducir la decisión en acción, una cosa es determinar y otra es que esta se aplique y solucione el problema. Las decisiones pueden fracasar por una ejecución deficiente, porque no se logró con anterioridad la aceptación de la ejecución. El que decide debe prestar atención a la parte de ejecución y establecer procedimientos que permitan su seguimiento adecuado, ya que si no se funciona en la forma prevista pueda introducir los ajustes correspondientes.

La información es básica para desarrollar cualquier plan de acción. El planteamiento es la función más importante para el logro de los objetivos y la determinación de los medios para lograrlos.

### *Practica de la sesión*

1.-Crear un problema y darle todas las soluciones que se puedan aplicando los seis pasos para la toma de decisiones.

### *Objetivo 5*

Que se capaciten para evaluar la importancia de una decisión y establecer los alcances y duración de un comportamiento determinado, considerando: La flexibilidad de los planes, la claridad de las metas y premisas, la posibilidad de cuantificar las variables

### Los Modelos Matemáticos para la Toma de decisiones

La solución de los problemas a resolver puede llevarse a cabo con modelos cuantitativos complejos, en donde se considera la presencia de un número considerable de variables, con la participación de dos o más personas, que el problema esta sujeto a una alta dinámica de cambios y que sean muchas las alternativas.

Existen diversos criterios de decisión: 1.- Criterio de Wald, supone que la persona que decide que una vez que ha elegido un cierto curso de acción, quizás la naturaleza se vuelva en su contra y en consecuencia produzca el estado neutral que minimice los beneficios. Por tanto el que decide debe escoger la estrategia que maximice su retribución de acuerdo con esa suposición pesimista (una selección de lo mejor de lo peor). 2.- Criterio de Hurwicz, indica que partiendo de la información disponible y de los objetivos a lograr, propone la deducción y utilización de un índice de optimismo relativo, es decir, si una persona se siente optimista, es capaz de expresar de modo inteligente esa situación mediante una cierta medición de optimismo; asignando determinados valores relativo a los resultados máximo y mínimo de cada una de las estrategias factibles. 3.- Criterio de Laplace, puesto que no se conoce ninguna razón para que un evento ocurra y no otro, se debe dar por supuesto que es probable que se produzca cualquiera de los dos. Se calcula el valor significativo esperado de cada estrategia y se escoge aquella que tenga un valor mas elevado. 4.- Criterio de Savage, una vez tomada la decisión y realizada, el que decide experimenta el resultado de la misma. Entonces el puede arrepentirse de haber escogido esa alternativa, y lamentar no haber escogido un curso de acción diferente. Por tanto debe procurar que esta posible contrariedad se reduzca al mínimo; en este criterio se establece la necesidad de conocer el grado de arrepentimiento promedio de diferencias entre el resultado real y el que se hubiera obtenido en caso de haber conocido el estado natural que iba a ocurrir.

Se presenta una situación de decisiones en condiciones de riesgo cuando se tiene más de un estado natural o varias condiciones de resultados satisfactorios, o cuando no se pueden identificar todos los estados naturales pertinentes, o también cuando se pueden asignar probabilidades de ocurrencia a esos estados naturales. Las probabilidades de ocurrencia se determinan por la frecuencia con la que la situación ocurrió en el pasado, es decir, se utiliza el enfoque de la frecuencia relativa para aproximar el valor de las probabilidades pertinentes.

#### *Practica de la sesión*

1- Anotar situaciones en donde se aplique cada uno de los criterios de los Modelos Matemáticos para la toma de decisiones.

#### *Objetivo 6*

Que se concienticen de la importancia de la comunicación para la toma de decisiones.

Que identifiquen las necesidades y establezcan los propósitos en su relación.

Que conozcan el impacto de la comunicación, buena o mala en la toma de decisiones.

Que la pareja se sensibilice acerca de la importancia de incrementar su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación, sobre su relación.

Que la pareja incremente sus habilidades para saber escuchar, identificando algunas conductas que pueden facilitar o entorpecer el proceso de comunicación.

La pareja identificara algunos trastornos y evaluara sus propios estilos de comunicación.

En la pareja no sucede que cada persona decide lo que va a hacer, sino que uno llega a tomar decisiones por otro y para el otro. Se pretende que las decisiones las tome la pareja siguiendo una secuencia a) Planteamiento del problema involucrando a la pareja para que establezcan los objetivos según su importancia.

Características más importantes de los tres estilos de respuestas:

Pasivo	Asertivo	Agresivo
Demasiado poco,	Lo suficiente de las	Demasiado, demasiado
Demasiado tarde,	conductas apropiadas	pronto, demasiado
Nunca	en el momento correcto	tarde

-Pasivo. Conducta no verbal. Ojos que miran hacia abajo. Gestos desviados, negando importancia a la situación, postura hundida, puede evitar totalmente la situación. Se

retuerce las manos. Conducta verbal. “realmente no es importante”, “supongo”, “pregunto si...”.Efectos, conflictos interpersonales, depresión, se siente sin control, soledad.

-Asertivo. Conducta no verbal. Contacto ocular directo, nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes, postura erecta, mensajes en primera persona. Conducta verbal “pienso”, “siento”, “quiero”, “hagamos”. Efectos Resuelve los problemas, se siente a gusto con los demás.

-Agresivo. Conducta no verbal. Mirada fija, voz alta, habla fluida y rápida, postura intimidatorio. Conducta verbal. “harías mejor en “, “ten cuidado”, “debes estar bromeando”. Efectos conflictos interpersonales, culpa, frustración, hace daño a los demás.

Al explicar la importancia de una comunicación asertiva en la toma de decisiones.

Principalmente es la planeación lo que da racionalidad a las decisiones y libera de todo lo que puede ser arbitrario en las disposiciones y en el manejo de lo relacionado con la pareja.

Racional, razonable y positiva es la decisión apropiada para el logro de los objetivos.

Las decisiones y la comunicación están estrechamente ligadas, una buena comunicación es esencial para la eficacia y el bienestar de la pareja. En primer lugar cada uno debe estar en un clima psicológico apto para que sus decisiones y actividades se enfoquen hacia los objetivos en común, lo cual a su vez requiere de un sólido conocimiento de tales objetivos y de las estrategias y tácticas diseñadas para lograrlos. La toma de decisiones se aprende en la disciplina del compromiso y de la reflexión. La efectividad y calidad de las decisiones (ED) es función de la calidad y cantidad de información (I), de la comunicación en la pareja (C) y de la madurez de quien decide (M)

$$ED = f(I) (C) (M)$$

Cada decisión debe ubicarse en el punto en donde casi por necesidad se enfoque y se realice mas como cuestión de eficacia que como asunto de autoridad.

En una decisión de pareja prevalecerán los factores emotivos como son las preferencias, intereses, anhelos, temores, planes preconcebidos, etc. La solución no deberá intentarse mientras no se hayan reconocido y respetado los intereses de la pareja. Ya el planteo mismo de un problema tiene carga emocional. Es importante desde la forma del planteo, en donde es conveniente que incluya una solución y de planteos situacionales más que conductuales. Para el manejo del problema cada miembro de la pareja brinda al otro la oportunidad de libre discusión o de opinión. Cuanto más hayan sentido su participación,

tanto mayor puede prevalecer la aceptación, cualquiera que sea la solución que se adopte. La libre expresión es una catarsis alivia las tensiones y reduce la agresividad. Manejar la distinción entre calidad de la decisión y aceptación de la misma y ayudar a mantener la distinción entre hechos y sentimientos, entre hechos y opiniones. El distinguir y diagnosticar los dos tipos de comportamiento que las situaciones problemáticas originan, el comportamiento solucionador de problemas y el regresivo que se refiere a la fijación, hostilidad y terquedad.

#### *Practica de la sesión*

- 1.- Identifique cada uno tres decisiones que hayan tomado últimamente, relaciónelas con los objetivos personales y con los objetivos de pareja, si es el caso.
- 2.- Mencionen situaciones en que fallas de información hayan afectado o estén afectando la toma de decisiones de cada uno o de la pareja en común.
- 3.-Identifique cada uno la diferencia entre la realidad y el debiera de una situación conflictiva.
- 4.- Que la pareja aprenda a ser capaz de expresar sus sentimientos, pensamientos de manera clara, directa y abierta sin incomodarse ejerciendo sus derechos.

#### *Objetivo 7*

Las decisiones en la pareja

- 1.-Que identifiquen las condiciones de racionalidad de las decisiones de la pareja y se motiven a respetar y respetar habitualmente esa racionalidad.
- 2.-Que analicen los procesos psicológicos de la decisión de la pareja
- 3.-Que las parejas reconozcan elementos que hacen que una relación funcione. Elabore un contrato de la relación de pareja y uno dirigido a la pareja “Espero que tu”.

Identificar las necesidades y los propósitos

#### *Practica de la sesión*

- 1.- Descripción de una relación de pareja
- 2.- Elaboren un contrato en la relación de pareja, con lo que cada uno esta dispuesto y también de lo que espera de la otra persona (“Espero que tu”).

#### *Objetivo 8*

Que descubran los valores como los impulsores de los procesos decisionales.

Que expliquen el proceso de transformación de los valores, primero en metas y luego en objetivos.

Que detecten los conflictos de valores que dificultan la toma de decisiones, que requieren especial atención y habilidades de manejo

#### Tipos de decisión

- Según el conocimiento de los datos y las circunstancias pueden ser decisiones en las que cada curso de acción lleva a un resultado ya conocido de antemano por el que decide; o bien como cuando cada curso de acción, o uno de ellos, me llevarán por caminos desconocidos para mí.

- Según su eficacia como son las decisiones buenas cuando se producen los resultados deseados y previstos, y decisiones malas, siendo lo contrario.

#### Decisiones y valores, valores y criterios.

Los criterios de nuestras decisiones son los valores. Por lo general terminamos adoptando la alternativa mas valiosa y descartando la o las que entrañan menos valores (desde nuestro punto de vista subjetivo), considerando que los valores no son siempre conscientes pocas veces las personas se dan cuenta de los procesos adoptados colectivamente dentro de la sociedad que llevan a que se considere como propios estos valores ideológicos y a que se viva con la idea de que lo que mas debe importar en la vida es la verdad, la justicia, la honradez, el altruismo para no percibir que los comportamientos no van de acuerdo con estos preceptos.

Los valores se traducen en metas y estos en objetivos. Es aquí en donde radica la racionalidad de las decisiones., una decisión es razonable en la medida que es adecuada para lograr los objetivos. La distinción entre fines y medios o entre metas y caminos para llegar a ellas conlleva dos caminos el de los juicios de valor y el de los factuales o de hechos. Cuando se trata de seleccionar y definir los objetivos finales, tenemos los juicios de valor, pero cuando se trata de las estrategias y tácticas para alcanzar dichos objetivos se trata de las factuales. Los valores trascendentales, verdad, belleza, utilidad y bien o bondad moral, se desmenuzan en otros, prestigio, honor, fama, comodidad, arte, estética, poder, saber, lujo, salud, placer, amistad, amor, respeto, progreso, eficacia, funcionalidad, ahorro, rapidez, seguridad, precisión, concordia, servicio, caridad, justicia, etc., todos estos valores de forma consciente o inconsciente aparecen en el momento de decidir.

*Practica de la sesión*

- 1.-Leer el manual, tema decisiones y valores. Valores subyacentes y prácticos
- 2-Identifiquen cuatro decisiones que hayan tomado recientemente y relaciónelas con las categorías establecidas previamente.
- 3.-Enfoquen su atención sobre alguna decisión autoritaria que hayan tomado UD. o su pareja, traten de definir sus repercusiones.
- 4.-Enfoque su atención sobre alguna decisión imprudente de UD. o de su pareja
- 5.-Enumerar los criterios que usa cada uno para tomar decisiones.

*Practica de la sesión*

Escribir una lista de cosas que le gustaría hacer. Jerarquizarlas.

*Objetivo 9*

Identificar los valores que están presentes en la toma de decisiones.

*Practica de la sesión*

Que las parejas identifiquen los condicionantes que suelen presionar al que decide, limitando su libertad. Al ubicar y analizar dichos factores, puedan manejarse mejor en la zona de libertad que les queda.

*Objetivo 10*

Identificar las normas que están presentes en la toma de decisiones.

*Práctica de la sesión*

Determinar como influye el ambiente en la toma de decisión.

*Objetivo 11*

Identificar los cambios adquiridos en la toma de decisión como pareja al estar concientes de los criterios que subyacen, en función de valores y normas involucradas.

*Practica de la sesión*

Reformular un contrato en la relación de pareja, en donde se especifique a que se comprometen y a que están dispuestos.

## ANEXO II

### TRANSCRIPCIONES DE LAS SESIONES DE GRUPO TERAPÉUTICO

Sesion 1

Participantes Jo-Ca, Ed, So, Pa, Lu, Ez.

Tx Un problema se debe examinar exhaustivamente, no se resuelve inmediatamente, se desesperan. La otra persona no dice nada al preguntarle se cierran, se engañan. Para que se resuelva tienen que abrirse. El no decir mucho.

Jo nos da miedo, con mis hermanos es muy estrecha la relación solo en algo que pase que se le tiene que dar solución

Jugamos al adivino, la importancia de hablar, es normal que el ser humano tenga miedo. Considerar a que resultados quieren llegar.

Edith si no se puede resolver en la pareja el problema recurrir a ayuda. Para ayudarme a relacionarme con personas mas positivas o para crecer Si la persona no quiere, yo si quiero crecer, y no quedarte con la problemática de él.

Tx Se sabe dar cosas pero no se sabe dar cariño. El problema es creer que el problema del otro es problema de uno. Quiere decir que establecemos relaciones de dependencia emocional

Jo siempre tengo el problema de no saber lo que siento. Provengo de una madre pero me abandonó, desde ahí pienso que estoy mal (lloró). Que estaba salado. Y o recibía golpes, sin haber porqué no me querían, yo era tan cerrado.

Tx En su historia hay situaciones dolorosas, UD ha creído que los demás tienen que resolver. Es esta actitud de niño solo abandonado, y no se quiere hacer cargo de UD

Jo No he sabido darle el cariño que siento por ella. Ella me rechaza muchas veces porque quizás la bruman.

Tx Hay muchas cosas que no pone límites, voluntad.

Jo ella no me dice que es, pero quizás no encuentro la manera o por mi forma de ser.

Tx se rige por la culpa, UD es lo que cree. No hay cuidado de UD del sobrepeso. Vemos al otro pero no a nosotros mismos. Hasta donde las cosas que yo hago son para aceptación, reconocimiento del otro. Estoy al lado de un neurótico tiene problemas con sus afectos, con su estabilidad. Lo que hace falta es voluntad, hago como si, hago teatro, y si siguen así se



están engañando así mismos y no a los demás. Proyectan una imagen, en el fondo hay vacío, soledad, tristeza.

Car Yo no se si el problema se debe a que yo trabajo, pero yo tuve que trabajar porque el no se hacía responsable de dar dinero, a mi hija la mas chica me reclama siempre porque dice que no estuve con ella, pero ahora no se que hacer si yo lo cabía para que tuviéramos dinero.

Tx Ventilar problemas nos lleva a contactar emociones. A ver que eso que criamos no lo hay. A darnos cuenta que no nos entendemos, no conocemos, no comunicamos.

Car por eso yo le dije que viniéramos a tratamiento pero el siempre quiere decirme lo que yo haga, no me deja que yo sea la que diga cuando o como hacerlo siempre me está cuidando.

Tx si va a tratamiento está convencido pero no con lo que queremos, no respetamos su propia individualidad. Tratan de evitar problemas, para no tener problemas.

Jo si yo trato de que no le pase nada, porque a mí de chico no me cuidaron, no me quisieron, estaba yo sin que nadie se preocupara por mí.

Tx El pasado crea ansiedad, angustia y creemos que los demás nos sigan viendo como si fuéramos niños incapaces, desvalidos.

Inciso 3. Un ejercicio. Escriban sobre un problema y cuáles serían las 3 soluciones.

Soc La solución es dejar mi trabajo. Yo creo que los problemas que tenemos mi esposo y yo es porque yo trabajo, porque desde que empecé a trabajar he descuidado mi relación con él a mi hijo me lo cuidan y también todo como el no estaba (llora).

Tx ¿Cómo se siente UD?

Soc siento tristeza y mucho coraje.

Ed yo le digo a él que me deje hacer las cosas que no me persiga, todo el tiempo está sobre mí y yo no quiero estar todo el tiempo con él, no me entiende que yo quiero estar sin que esté él.

Tx el problema viene con la implicación de afectos. Como asumir el rol de pareja no lo sabemos. Yo me pregunto hasta donde el trabajo puede ser un escudo. O hasta donde mi irritabilidad para que no se acerque a mí y con quien resuelve sus problemas.

-Quien tiene la razón cuando surge un problema. No viendo una disputa de poder

Tx No nos damos cuenta de que luchamos por el poder y si no nos damos cuenta nos lleva a la fractura de la relación, en pareja no sirve, en ciclismo no hay involucramiento emocional, salen dos perdedores

Ed Le explico a él que me siento molesta para que me entienda y el cree que es con él, me critica y me molesta.

Tx Interpretamos la molestia del otro y nos asustan los sentimientos del otro como si no tuviera derecho el otro, lo vivimos como insuficiencia, dependencia emocional, si el otro es rechazante yo también, el mostrarme como enojado, conectarme con ser berrinchudo.

Ed Cada uno tenemos que resolver porque sino afectamos al otro.

Tx Crecen se fortalecen por la negociación, el acordar, el flexibilizarse. ¿Qué parte seguimos repitiendo, se da cuenta, que forma de relación emplear al relacionarse con la pareja?

En el pizarrón lista de verbos; rechazo, distanciamiento, berrinche, descalificadores. Controlemos como ser individual. Lista de adjetivos poder, rivalidad, competencia.

Tx No tenemos derecho sobre la persona, tiene que hacerme caso, lo tratamos como un objeto.

Ed respondemos en automático, yo se que me va a contestar.

Tx Hasta donde permitimos que el otro me ponga como quiere enojada.

Pat Hay que aprender a bromear.

Soc La solidaridad de pareja, como el siente que me intereso y de esto como se siente, el no se da cuenta que yo me preocupo por él, como no se va a dar cuenta lo que a mi me pasa, si tengo frío o no he comido y tengo hambre, no se da cuenta.

Tx No podemos hacer que el otro sienta lo que yo siento.

Soc Yo le digo que me cuente lo que le pasa porque está preocupado que por eso soy su pareja para resolver los problemas los dos estamos para ayudarnos, pero el quiere contarme dice que son problemas que él tiene que resolver.

Tx Hay que aprender cuando podemos hacer algo por el otro y si dice que no es no. Esa angustia nos hace estar como molinillo con el otro y puede terminar dándonos manotazos, el perro nos muerde, el gato nos araña. Nos comportamos como su papá o su mamá, no solo somos pareja, el otro espera ser tratado como un adulto.

Pat Cada quién tiene sus objetivos y sus intereses. Tú realmente tienes el deseo de estar juntos, de escucharnos, no hay esa comunicación se ve hacia un solo lado. Se debe tratar de equilibrar.

Tx Esto nos permite ver que aprenda a seleccionar a la pareja con la que queremos vivir, le pedimos peras al olmo. Ahora me doy cuenta de porqué escogí a mi pareja, me voy a estar peleando porque no me da lo que espero.

Jo es que me esfuerzo en darle gusto corro a ella a preguntarle que quiere si tiene hambre le digo que si se siente cansada que se acueste para que descanse.

Car estoy pensando como hacer para que la casa este bien, mis hijos tengan comida me voy a comprar y hago muchas actividades en la casa.

Tx El miedo se destapa de tal forma que nos angustia escuchar al otro, de que forma esto habla en la comunión por el otro a ser rechazada por el otro y ser tragado por el otro y esto me hace ser distante. Reconocer que se tiene miedo.

- Lui Hay descontento entre la pareja y se rompe la armonía, los problemas son por resultados de los hijos o actitudes

Tx Hasta donde estamos compartiendo la autoridad: guiar a los hijos, educar, corregir, apoyar, compartir, expresar afecto. Hay hijos que se ponen en el papel de equilibrador e intuye el hijo que algo anda mal, e el le interesa pero no puede estar bloqueada, lo que Uds. hacen es enfocar en el otro problema, hasta donde la relación no se ha hablado o están enfrascados en su problema los papas y no se dan cuenta los hijos.

Tx que pasa en mi relación de pareja que afecta a mis hijos. Estamos en el dar cosas pero no mostramos el cariño la cercanía.

Pat Que nos faltaba en la relación de pareja. Mi angustia cambia el estado de ánimo de mis hijos. La pareja vive para los hijos.

Tx esto nos lleva a creer que el hecho de estar presentes, solo hago contacto con las cosas y no con las personas, estamos en para con los hijos no con los hijos. En la actualidad el trabajo es importante para hombres y para mujeres, pero los dos están en crisis, porque creen que llevar dinero es suficiente, pero necesitan de valores, cariño, de cercanía. La mujer tiene que luchar con los sentimientos de culpa y el hombre aprender a expresar afectos.

Jo Tratamos de dialogar pero siempre quedamos enojados. Alguno de los dos se enciende con una palabra. Se ve quien quiere llevar el poder, siempre salimos agredidos. No se reacciona como que tengo que reaccionar. Digo cosas y me siento mal porque no debo de decir cosas.

Tx Que implica que no tengo valores por nada. Ud. Lo asume y lo lleva a cabo, todo me tiene que salir mal, porque estoy salado. No tiene que disculparse, son sus sentimientos y el asumirlos así.

Jo Me siento una basura. Mi madre siempre me esta diciendo eso. Yo estoy marcado de que no puedo hacer nada.

Tx Si UD. Se sigue creyendo eso. El valor no me lo da el otro, tengo que dármelo yo y la aceptación. Todos tenemos cualidades y limitaciones. No porque los otros me ponen bien o me ponen mal. Le ganan los sentimientos de inseguridad.

4 Trata de tener aceptación. El se sigue viendo rechazado.

Car tener que tener su espacio

Tx que le duele

Car es cosa que tenemos que resolver juntos

Tx nos hace ver el dolor que cada uno tiene cuando necesitamos al otro y no se han puesto límites

Jo No quieres tú a tu hija

Car El quiere que le resulta todo. Los hermanos le dicen que si le pasa algo a su papa ella va a tener la culpa. La hija le decía que no se fuera. La hija me quiere perdonar que la abandone.

Tx Lo que puedo ver en la relaciones que sostenemos, acumulamos tantas situaciones y esto nos hace sentirnos concientes. Si pueden tener un componente emocional, hemos venido haciendo cosas no porque queremos, sino porque así aprendimos. Están en un espacio en donde van a aprender a tener contacto con nuestras emociones, a ver el odio, el resentimiento. Cual es la prioridad que hay que resolver ir hacia el cambio.

Jo Ahora quiere ser igual y es lo que me molesta. Ya están grandes los hijos que se hagan de comer.

Tx Los sentimientos de culpa resurgen y nos asaltan (ella quiere guisar).

José Si tú estas bien yo estoy bien. Yo tengo que cargar lo que me dio.

Tx Vd. va a estar bien cuando UD lo decida. El no paga las cuentas. Aprendemos a vivir a través de los otros.

Soc Como lleve la vida sin el. Como estando con alguien no esta uno con alguien. El ha tratado de resarcir desde hoy.

Tx Como aprende a estar con el otro. Que bueno que el otro se esta dando cuenta.

Moreno Yo me equivoque en muchas cosas. No encuentro la manera de perdonarme. Ella pone la barrera de decir que ella esta mal.

Tx Que tal si me vuelve a abandonar es ese temor. A vivir el presente hacia el futuro con nuestro pasado. Y por eso soy tan perfecto que no le doy gusto a nadie. Es la relación con el otro que remueve mi pasado, que me quede claro que las cosa no pueden ser de otra manera. Sino que tengo que aprender desde mí a aceptarme. Es la vida la que nos lleva a aprender a hacer las cosas de otra manera.

## Sesión 2

Ser un ejecutivo moderno exitoso en unos minutos tomar decisiones. Mientras que uno sube por la escalera, el otro sube por elevador

Tx el problema que atañe a los dos, si solo le atañe a uno el va a decidir, no le afecta al otro, si le atañe deliberar hasta quedar conforme. Saber comunicarnos, escuchar, hacer a un lado los resentimientos que hacen fracasar.

Tx piensen en una estrategia que los agota y piensen en una que los haga resolverlo.

Edith el problema es que no me da mi espacio, la solución es decirle que no, ahorita regreso, no ahí va atrás de mí. La solución es que yo necesito mi espacio.

Tx cual es la solución?

Ed nada mas explicarle.

Tx cuando sucede como se siente? Acosada porque no solo me sigue sino que quiere que estemos como pegados.

Car mi esposo es muy controlador quiere saber que hago, a donde voy, siempre quiere estar pegado, dice “yo te puedo acompañar”, yo me siento como prisionera, está con su carota

Tx no tenía la idea de que eran las mujeres, que eran controladoras, pero aquí veo que también los hombres.

Pat Luis dice en donde estás? dime si te acompañamos o yo te llevo, no me muevas las cosas que yo se que están bien, dice Luis, pero no te vayas.

Tx Hay dos aspectos importantes el controlar al otro nos hace pensar que de esa forma queremos al otro.

Tx ahogarlo, que no tenga su propia individualidad y que en el fondo también está hablándonos del temor al abandono y de la inseguridad que tengo en una actitud controladora, que lo alejo mas que acercarlo.

Jo en mi caso no es una actitud controladora, porque no oye bien ha habido ocasiones que le ha pegado el diablo

Tx Suena como que la pone en una posición como de una niña, eres como inútil, eso está como entre líneas, es la actitud que mas asoma.

Tx que tanto miedo tiene UD, de ser abandonado.

Jo ninguna siempre he estado solo, estoy en la casa pero estoy solo

Tx pero tiene miedo de ser abandonado. La importancia de ubicar que el otro es un adulto y que si le pasa el diablo encima, el tiene que resolverlo.

Así me pasa cuando sale mi esposo a trabajar, me preocupa.

Car que si me va a pasar algo, me va a pasar

Tx hay cosas que nos tienen como con un sello, como cosa que traemos desde el abandono, y aprendimos a ser abandonadotes, el mensaje es que tenemos que dejar de ser abandonadotes con nuestra pareja. Si yo no me valoro como voy a valorar al otro, si yo no pongo límites como voy a ponerle límites al otro, tenemos cuestiones individuales que resolver para que el replanteamiento y no obligar al otro a dar lo que no me puede dar y pensar como me puedo proveer, yo bajar de peso, el aparato auditivo.

Car el Dr. Dice que soy yo la que me salgo de la realidad.

Tx bueno puede ser

Car yo no oigo de un oído pero al darme vuelta alcanzo a oír

Tx no desconocemos la situación, hay tantos lugares en donde podemos ir a rehabilitación.

Tx continuemos que escribió Edith?

Car El tiene una actitud que me lastima, no me presta atención, no quiere hablar del trabajo y ahora diario, diario llego es que tenemos que comunicarnos tu y yo. Ahorita voy saliendo, es que tengo que entregar una maquinaria, yo estoy como que buscando una hebrita para

meter, una hebrita que me deje y ya, si te molesta mucho no es una amenaza, porque fuiste tú. Voy para acá voy para allá, dice él, eso no es comunicación, piensa en nosotros, piensa en nuestros hijos

Tx hay que reconocer, que algo se acabó, que no hay nada en esa relación, no hubo respeto, amor, compañerismo, aceptación ¿cuál es la mejor solución?, porqué seguir esperando, cuántos años de su vida invirtió en esa relación, cuantos años de su vida tendría que seguir esperando para ver si hay algo. Se acabó, se acabó, duele mucho pero es mejor aceptar, esto que tienes darle una solución, a seguir esperando que me diga el otro que me quiere, pues si la soledad hace que el otro me diga, es mi necesidad porque no tengo a nadie es mi soledad y como no quiero hacerme responsable de mi soledad, entonces busco al otro para que cargue mi soledad, cárgame, cuidame atiéndeme.

Car es que nadie me quiere, dice el, es que estamos contigo y lloraba y lloraba

Tx pero vio que Vd. aún dándole todo

Car pues una forma de equivocarse.

Tx pues si esto es un aprendizaje, es lo que hemos estado haciendo, es como el costal desconocido, quién es el un infiel, un irrespetuoso, que no sabe querer. Si yo me siento valioso no voy a permitir que me utilicen, que me maltraten que me digan que me quieren por una flor.

Tx Ud. Que escribió?

Ezel cuál es la parte predominante.

### Sesion 3

Ed-Ra                      Ca-Jo

Is                              Pa

Ez-So                      Ro

Ed el problema es que no me da mi espacio, que no tiene que seguirme. No voy a permitir que a mi me moleste. Que estamos pegados. Luego se enojaba.

Tx Cual es la solución Edith Pues decírselo

Tx Como lo vive UD se siente controlada acosada. Le pasa algo similar es muy controlador.

Ed No solo es que me siga, quiere que estemos pegados no me agrada.

Ra Es que yo te quiero acompañar pero estas con tu carota.

Tx Creí que las mujeres son las controladoras, pero creo que son los hombres.

Pat yo controlo algunas cosas y el donde estas porque no estas aquí, el me exige no me muevas las cosas cuando yo estoy, igual mis niños también quieren acompañarme y terminamos saliéndonos todos.

Tx El controlar al otro nos hace interpretar que lo queremos y lo ahogamos, en el fondo habla del temor a l abandono, que el otro haga cosas que no tenga su individualidad, que haga cosas que no me las de a mi. Y no me doy cuenta de esa actitud controladora y así lo alejo más en lugar de acercarlo.

Jo Yo la protejo porque ella es muy distraída

Tx Lo que le estamos diciendo eres una inútil, eres una niña. Mi hija la cuida. Que tanto miedo tiene de ser abandonado

Jo Ninguno Tx ¿será?

Jo siempre he estado solo, y no le tengo miedo a la soledad, si eso le molesta ya no la cuido.

Tx el otro es un adulto y requiere resolverlo por si mismo.

Car a mi me pasa eso hasta que el me dijo que el podía. Ahora que yo me conduzco sola, porque no oigo bien. Tengo que aprender, siempre alguien me acompañaba.

Tx Hay opciones y lo tiene que resolver. Carmen se abandona así, y José tiene miedo de ser abandonado y es abandonador como dijo lo que he aprendido es que somos irresponsables.

Jo Yo he visto positivamente. Hacemos las cosas más calmadamente.

Car Si me cuesta trabajo entenderme y entenderlo.

Tx Que piensas tu y como crees que puedes resolver. ¿Como se siente?

Car Como que ya me acostumbre. Que nos hacemos locos los2. Aunque la responsabilidad es de los 2.

Jo Lo mismo la falta de comunicación, menos enojos ha habido últimamente con los hijos, los 2 buscan la solución.

Tx Quiero entender que antes las emociones les ganaban, no necesitan pelear para resolver la situación con los hijos.

Jo Ella tiene más capacidad para resolver las cosas. A no nos ha ganado la emoción de llorar.



Tx ¿Que más tiene que empezar a cambiar?

Tx ¿Qué mas cosas tiene que cambiar?

Jo Pues mi aspecto no dejarme engordar. Mis hijas me lo dicen y en el trabajo también. Yo comía mucho mas bien tragaba, y lo que no querían los demás me lo echaba. Esta empezando a responsabilizarse porque antes esperaba que Carmen se hiciera la responsable. Que le diera su pastillita.

Jo No eso no.

Tx Es lo que venia esperando. Carmen no puede ser mama.

En aquel tiempo ni se preocupaban por mí, como dice la canción que te abracen y te den amor.

Tx Con lo que hemos venido lidiando desde que tenemos uso de razón. Creemos que lo hemos superado.

Isa Si nos responsabilizamos cada uno de si mismo no tenemos que cuidarlo ni hostigarlo. Yo lo que he aprendido es que somos irresponsables. En mi caso yo no estaría pensando si se va a ir con la otra, que el se responsabilice y no voy a sufrir. Y si cada quien se responsabiliza seriamos felices. Tx ¿Qué le duele?

Isa Es que es irresponsable de si mismo y que no me había dado cuenta de mi irresponsabilidad. Que me abandono. Que yo estaba cooperando para la infelicidad.

Tx Con el ejemplo que pone Isabel vemos que tenemos que aprender a ser independientes emocionalmente. A veces ese miedo no lo identificamos.

Ra Uno se va analizando con lo que dicen los demás. Si se asemeja a lo que han vivido los demás.

Tx como dentro del grupo que nos tienen como con sello, somos abandonadotes, tenemos que dejar de ser abandonadotes. Si no me valoro como voy a valorar al otro. Si no pongo limites como voy a poner límites. Como voy a obligar al otro a que me de lo que no me puede dar

Car Me dijo el Dr. que yo oigo bien, que no quiero oír porque me quiero escapar de la realidad.

Car el tiene una actitud que me lastima y me ignora, no quería hablar, nunca oí hablar de lo nuestro. Es hacerse el ciego para que no vea yo. Hay una hebrita y de ahí me cojo. No me estés amenazando.

Tx Evaluando la relación, se acabo, no hubo aceptación, compañerismo, cercanía, cual es la mejor solución, cuanto tiempo invirtió y cuanto tendría que seguir esperando para ver, es muy importante y duele aceptar lo que tiene que esperar para que la ame. Resolver mi soledad y no me quiero hacer responsable.

Tx El aprendizaje es fijarnos lo que damos y a quien lo damos. Cocer el costal que esta roto. No voy a aceptar a otro que sea igual. Donde esta el compromiso. ¿Vemos la diferencia?

Tx de lo que han escuchado ¿quieren agregar algo?

Ezequiel En mi caso, los problemas que he escuchado pues si me pasan

Socorro Varias cosas también las tenemos. Nos vamos dando cuenta de nuestros errores

Tx La parte predominante del ego de c/u y se cierra todo camino, no sabemos como solucionarlo. Perdonarse el uno al otro y buscar una solución. El poder no nos permite solucionar. El ego habla de sentimiento de inferioridad y nos lleva a hacernos subir sobre el otro. Si me dice algo y yo le contesto.

Pat Pues si nosotros tenemos 4 hijos. El trabajo de que hacer y como enseñar a nuestros hijos a no pegarse yo tolero y cuando Luis les dice, trato de decirles como les diga, trata de corregir cuando ya exploto. Yo me quedo con querer controlarme. Diciéndole como lo haría yo. Se enoja, pateo, se encierra y me quedo con 2 problemas el de explicar que su papa se enoja y que no tenia razón. El como me quedo yo que los agredió.

Tx Pareciera ser un circulo que se retroalimenta. Es hablar que pasa con nuestras emociones, si tú te exaltas al querer resolver las emociones, los niños están repitiendo lo mismo. Que no es la forma de resolver, Este que queremos hacer nosotros.

Pat El tema es que puede evitar y que no puede el. Yo evitar que termine en esa forma. El termina diciendo que ya se va a dormir, ahorita no puedo. Como que no queremos acordarnos..

Tx Cuando le estamos diciendo al otro como hacer las cosas. Eres un inútil no sabes como ser papa, lo estamos descalificando, lo ponemos como uno de nuestros hijos y eso no nos ayuda a resolver la situación. Uno tiene que empezar a ver desde mí como me funciona el poner límites.

Pat El inconsciente nos hace tomar actitudes que demostrarle al mundo lo que no soy y terminamos por decir que papa es el mejor del mundo.

Tx Son las fantasías que uno tiene al decir que es el mejor del mundo, no son la realidad. Si eso cree que es como se elabora la relación de pareja

Pat Pero como controlar las emociones

Tx Hay que ir aprendiendo a aceptar a tu pareja. Cuanto tiempo necesito Cada vez que tenemos un problema no sabemos como resolverlo. Cual es la estrategia. Aprender estrategias que antes no visualizábamos. Aplicarlo a la dinámica familiar A Isabel le ha costado años aceptar que no es posible seguir.

Isa Es por eso que yo lloro me cuesta trabajo saber la verdad.

Soc Momento de culpa. Hay cosas obvias para mi, y como es posible que no se de cuenta que tengo esa necesidad, me causa decepción, frustración.

Tx Hacer una lista de lo que me gusta y que no me gusta. Le jugamos al mago, que el otro adivine lo que siento, el otro no puede sentir lo que yo siento. Mis necesidades no tienen que conectarse con las del otro.

Isa Aprender a decir lo que me pasa y lo que siento.

Ezequiel Otra cosa es que es muy renuente. Ella dice no, no déjalo así y no vas a atinarle a nada.

Pat Como hacemos conflicto de todo lo que hacemos.

Ros No decir lo que necesito, la solución es acercarnos y hablar. Me enojo pero no se lo digo.

#### Sesion 4

Mientras el no habla UD habla por el

Pat ya ha pasado tanto tiempo. Como se realmente lo que eres tu.

Tx tenemos que trabajar en más de nuestros pensamientos, lo que pensamos. A los hombres les cuesta trabajo expresar sus sentimientos. O son muy autónomos. Tienen temor al rechazo, a la no aprobación, se ven culpables y se ven sensibles. En el trabajo son eficientes, en la familia se apartan económicamente, pero los afectos son necesarios en la familia, es cultural.

Tx si siguen bloqueando su crecimiento, si quieren seguir siendo niños.

Luí Yo no quiero que se porte sumisa, pero que me tome en cuenta. Ante su familia le digo que si voy a ir y ante su familia les crea una imagen de que yo hago lo que ella dice. Que quiere decir?

Tx no es importante la idea que se formen los demás. Si no que se vive como una agresión

Lui porque hasta ahora?

Tx pues que bueno que ahora. Pero ya se dio cuenta que UD descalifica al otro?

Paty Encontré un punto importante, que salga desde el fondo, el dice que yo estoy encima de el

Lui me doy cuenta cuando ya esta enojada. Ej. del ninja si alguien te trae un regalo si no lo aceptas el regalo es del otro.

Tx porque UD tiene que pagar los platos rotos? Ya se dio cuenta de lo que esta depositando en UD

Tx si tienes ganas de vomitarte pues hazlo pero no conmigo

Soc Yo se que me va a apoyar pero no se que siente el, es parte de uno mismo. Primero hasta que tú te decidas hasta donde primero trabajo yo, para ver que me conviene.

Tx también se siguen conectando con la familia de origen. Que no necesitan tener todo bajo el control, siempre van a surgir cosas.

Isa yo siempre les digo que voy a consultar a mi esposo

Tx solo con otro puedo ser valioso. No hay que perder lo de la persona individual. Verlo como integridad personal.

Pat me sigo quedando con la idea de que hacen las cosas por evitar que me enoje, tu dime lo que tu eres, de hacer algo en función con tu opinión, me ha dejado por mi carácter ha hacer lo que yo quiero.

Tx aquí seria una parte, de hacer todo, deje que el otro toque el teclado. No ser la mujer orquesta.

Isa Las cosas comunes de los dos, si tiene uno que tomar en cuenta a la pareja, pero....

Tx Pero aun así si te pones esa blusa yo no voy contigo, eso es agresión hacia el otro, no se le esta respetando se le esta imponiendo. Esto es una inversión para sus relaciones, la parte emocional la dejamos pendiente, pero esto nos involucra en todas las áreas de nuestra vida. No es lo mismo que yo se lo platique a que ella la trabaje.

Tx La actitud que yo tenga tiene efecto en el otro. Expongo mi historia y el otro también. No es lo mismo a vernos sin hijos que con hijos y depende de la edad de ellos se modifica la relación. Se modifican formas de pensar, actitudes. Es nuestro modelo, no nos damos cuenta que dentro de la relación se están removiendo situaciones. Si con quien estas enojada es con tu papa, pero no con la pareja me voy a seguir desquitando. Pagan justos por pecadores.

Tx esta forma de exigencia de perfección, este mismo principio de perfección, nos hace ser controladora para que las cosas salgan bien ¿Qué siente Paty?

Pat coraje

Tx ¿y con quien?

Pat conmigo misma, me doy cuenta como persona que daño recibí, por no saber expresarlo nos causa daño. Todo lo que pasaba es responsable uno mismo. El sexo es algo feo me manifiesto.

Pat es importante que saque ese dolor esa frustración, esa impotencia y ese dolor de que sus padres no le dieron antes. Surgen los sentimientos de impotencia, de frustración, el abuso, si por las desventajas de su poder dependimos, es algo que no se tiene que seguir comiendo, necesita la cercanía de la pareja pero lo aleja por temor a que la lastime.

Pat yo sigo haciendo eso con mi hija.

Tx como detectar una persona abusadora de la que no enseñar y si es la familia se rige por el corte de que en la familia no se decía nada, así será el niño. Es importante decirlo, donde están los hijos, con quien están.

Ejercicio porque fracasan las relaciones, ¿Cuales son las situaciones que nos llevan a fracasar?

Tx Leer parte del manual de decisiones y valores. Valores subyacentes y prácticos

Tx ¿Qué es mimetismo? ¿No soy autentico, sincero, honesto? Que opinan, uno trae la idea de lo que trae de la familia, ese es el prototipo de funcionamiento que debemos llevar. Buscamos situaciones que nos convengan.

Sesion 5

Tx Si yo no me quejo. A veces los padres tomamos las cosas unilateralmente y actuamos de manera contradictoria, con límites. Si tengo 20 años ahí está la oportunidad de demostrarlo

Ed a partir de que edad se les deja a los hijos decidir sobre esas cosas. Siguiendo la forma en que lo educaron a una. Algunos llegaron a ser de los que golpearon a la chica.

Pat se me hace muy importante y seguimos por saber que todo está bien, que no es una cualquiera, el sexo es malo no lo puedes hacer. Es algo como ver como es el problema, planteando como resulta mejor, ya te dije y no estamos haciendo nada. Lo tomamos con mucha agresión.

Tx cada persona tiene su propio proceso, también soy sádico-masoquista...La Sra. Isabel vino por el problema de que es maltratada y ahora es la maltratadota, es importante que trabaje éstas formas, que dista mucho lo que decimos de lo que hacemos.

Edith me recordó a mi mamá, en su forma de actuar y en la forma en que contestaba.

Pat esa forma en que ella se ha sentido víctima, salió a flote que tenía ella que trabajar con ella misma.

Tx Como a veces podemos tener un papel de que no rompemos ni un plato y atrás de nosotros hay una persona muy desagradable, irrespetuosa, que desvaloriza, aprensiva, y eso es lo que hay que trabajar, los miedos están muy evidentes, las paredes pintadas en la calle, las gentes empujan en la calle a los demás. No estamos dando respeto, hay competencia con los otros. Se vive a flor de piel esa agresión en casa. No podemos vivir así. Dice yo soy tu madre y como tu madre, como voy a decir que eres una indecente si yo vivo con alguien indecente que me golpea. Que me maltrata, que abusa de mi, es infiel. Cuestiona ala hija, una señorita decente no llega a las 12 PM

Como cuestiona la decencia y las cosas que yo estoy tolerando son la incoherencia de las cosas

Pat estando dentro como puedo controlar, pero estando fuera es otra cosa. Me dice mi tía pero como dices eso de tu papá si es el mejor de mis hermanos.

Tx Como en las relaciones superficiales tratamos de convencer al otro como la realidad es otra, envidiosos, deshonestos, mentirosos, personas vacías, vendemos una imagen a los demás si los que están conmigo no quieren, Candil de la calle y oscuridad de la casa

Pat yo estoy loca, exagero, porque solo yo veo las cosa malas.

Tx en la cultura nos han enseñado a internalizar, a honrar a padre y madre y lo negativo que tienen tenemos que tragarlos esos sentimientos de culpa y me agredo a mi misma. No tenemos que obligarnos a tener sentimientos hacia otros que no sentimos u obligarnos a

actuar como si quisiéramos al otro y lo que estoy sintiendo es lo contrario porque me golpea, porque me abandono, porque cuando lo necesitaba no estaba, no es de gratis. Al entrar en un proceso los que no están en el, tienen las cosas transquiversadas y los que están en un proceso empiezan a reacomodarlos. La realidad es que están matizados de destrucción, de negación, de que si lo quería. Si voy a cuestionar a los otros los van a usar como una agresión, porque ese pasado ni lo puedo cambiar ni tampoco a las personas. La tarea es como voy a elaborar como viví yo esa situación.

Tx esa parte con la que me identifico que mas aborrezco, que me hace sentirme resentido.

Pat yo me comporto como mi papá ¿Por qué? Son nuestros modelos, pero como aprendemos a hacerlo.

Jo nos está diciendo y sentimos que nos están agrediendo.

Pat imaginemos, que siempre hemos querido ver una familia respetuosa, llena de amor, ahora me doy cuenta que nada de eso he tenido, el poder aceptar todas las realidades, si te molesta que el no se siente. Pero yo trato de acercarme a ellos bien o mal

Tx el pasado que hizo? A partir de ahora voy a mostrar mis sentimientos

Hay que darle elementos para que el hijo pueda tomar decisiones, le digo puedes llegar a tal hora pero no le digo porque, de mis temores, y la respuesta en automático es la rebeldía y por rebeldía el otro se puede dar en la torre. Pues salimos perdiendo padres e hijos.

Jo yo le doy los tips para que no caigan como yo caí

Tx en un pasado no fui expresivo en mis afectos y que va a romper un esquema que tenía establecido de consumo de sustancias, eso me hace ver que no necesito de una sustancia para manejar míos sentimientos

Jo con alcohol era cuando quería abrazar a mis hijos y me decían ahora que no estas borracho no me abrazas. Yo les digo a UDS que abracen a sus hijos chicos.

Jo siento coraje, la última vez que me separe de mi esposa me enfrente a un espejo y dije “pendejo pues que haces tienes familia, la quieres que haces aquí, por el alcohol deja el alcohol, deje las botellas que tenía. Yo iba a separarme de mi familia si seguía ahí. Estas seguro que vas a seguir el proceso me dijo mi jefe. Le dije si voy a ir a terapia.

Tx dejar el control de nosotros en una bebida, UD creía que tenía una familia cuando en realidad nunca estaba con ella, el estar adentro le hace ver que se perdió la ternura,

Jo de ver a mis hijos caminar, que se cayeran, levantarse y eso me hace ver que hecho de mi vida como he afectado

Tx de la convivencia, del apoyo, de la ternura, del afecto y ahora tengo que aprender a relacionarme con la pareja que tienes y los hijos.

Jo es como una Revolución. Es más bonito sembrar el cariño a esa edad.

Edith Uno puede seguir haciéndolo a cualquier edad

Jo yo soy muy aferrado ahora se van a aguantar a que yo esté duro y duro a que ellos me acepten.

Tx el no querer nada con Vd., ellos tienen derecho a no aceptar inmediatamente

Jo la más grande dice las verdades

Tx el ser muy directa es algo a lo que no estamos acostumbrados,

Car antes le decían y le daba coraje ahora se aguanta y anda y anda como león enjaulado.

Pat por eso me rechaza por bocona

Jo dice los otros tres hijos que la grande es la que mas quiero.

Tx que valores pudiera verbalizar?

Car el valor de la felicidad, del amor, Yo me sorprendí mucho porque mi hijo cuando con una persona que es su pareja yo le dije como van a resolver esto? Va a dejar a su pareja o de que se trata, tu no tienes trabajo estable, ella te va a dar dinero para pagarlo y se sorprendió mi hijo, no no tu te vas por otro lado eso quiere decir que quieres ser un padrote por lo que he visto, no no pasa nada después vino y dijo que si la invitábamos a tomar un café, el me dijo que ya estaba separada cuando me dijo que estaba embarazada, pero no ella todavía vivía con su pareja

Tx Una problemática interna

Jo es que esa persona creyó que la íbamos a papachar al saber que estaba embarazada

Tx de fondo sale el miedo que transmitimos a nuestros hijos que lo actúan de otra forma

Jo te va a pasar lo mismo que a mí te vas a casar y vas a querer seguir siendo solterito. El casarse significa con responsabilidad. Por culpa de ella es que me hice hombre, si no hubiera sido por ella no hubiera formado ese hogar.

Tx Que siente?

Jo tristeza por eso la valoro y la quiero tanto y trato de satisfacerle los mínimos gustos

Tx está aprendiendo a ser compañero a tener atenciones



Jo El nos platicó yo no estoy seguro que sea mío, le voy a hacer un análisis yo coopero para que lo hagas

Car esa muchacha se lleva con mi hija mas chica y le metió esas ideas, le dije mira esa muchacha no te conviene. Mi hija me dice porque la desprecias porque fue una mujer casada, cuando sabía que era casada y así estaba aceptando la relación de su hermano con esa mujer, mira a mí no me afecta en nada si está con una prostituta si va a ser feliz, eso es lo que escogió tu hermano: pero esa Sra. Es bien vividora y te está llevando por mal camino. Pues déjame pues yo quiero ver en mi que tuve el error de tener esa amistad, entonces el tenía problemas, le dije que vengan los dos, porque viene uno y cuenta unas cosas y luego viene otro y otras cosas.

Tx nos afecta de tal forma y nos hace ver que no tenemos claridad de esos valores y claro imagínate en la toma de decisiones, si no están claros esos valores que calidad van a tener esas decisiones. Hay que trabajar con la familia, mientras valor es la honestidad, vamos a confesarnos y comemos diablo, porque cuando crecen los hijos, actúan lo mismo que vieron, como es posible en donde están los valores, cuando dice Isabel que no es decente una Srita. que llega a las 12 de la noche.

Jo a mi me parece que eso no es la decencia si no les tengo confianza a mis hijos de darles ciertas libertades.

Car mi hijo ya sabe que ese hijo no es de el y que ella quiere estarse acostando con los dos, yo no la rechazo ella sabe que nos gustan mucho los niños

Tx yo hasta donde puedo para saber que.... Para involucrarme con una persona, porque no hacían pareja.

Ros Ellos la están juzgando. Dicen como es posible que tenga un marido, pero para aceptar los vínculos familiares.

Car no la estoy juzgando y si la estoy aceptando, diciendo que se vaya a vivir a la casa, pero ella sigue teniendo relaciones con los dos, entonces como le hago?

Tx no pero ahí es la relación de la persona, como le hace la persona para... Va en el sentido desde los que viven en casa y encontrar los valores, el saber, el poder, la salud, la amistad, el progreso, el ahorro la seguridad, la armonía, la concordia, el servicio y que precisamente cada quien da el valor y que ahora en casa estos valores no se hablaron, no se tenían claros.

Ros no le permitió que no tengan relaciones, sino que llevan sus problemas a los problemas que ellos ya tienen

Car como está muy chiquita la casa, para que ellos se queden a hacer su vida ahí

Jo La decisión de el ya habló con ella y le aclaró que el va a hacer vida aparte y que si ella ya tiene hecha su vida, al parecer ella ya acepto que ya no va a andar buscándolo a él.

Tx el como ande y como van a salir afectados los otros

Car si mi hija ya le dijo si sabe como protegerse porque no se protegió para estar con esa persona, porque no quiere hacerse responsable dice que si quiere hacerse responsable.

Tx porque andaba con la ilusión de la persona, mucho placer pero poca responsabilidad.

Jo ella me fue a ver, que ella no quería nada con el, que lo que quería es que no la tratara mal, íbamos a hablar con él, luego vamos a hablar los y desde entonces ella ya no se ha venido a parar

Tx es una decisión de la pareja, Uds. no tienen que decidir y el nos dejó esto

Jo el nos dijo esta es mi bronca, porque ella no los chantaje, que no tengo para la leche, esos son problemas de él así quedó establecido.

Tx Queda claro que estamos para resolver los problemas de los que estamos aquí y replantemos los valores que estamos llevando a casa, como aplicar estos valores a la toma de decisiones,

## Sesión 6

Se presentaron: Jo y Car, Ez-So, Pa

. Ra y Ed, Ros

Es importante resolver los problemas que nos causan irritabilidad, todos tienen solución.

Algunos suben por elevador mientras que otros van por la escalera

-Car No nos entendemos discutimos mucho, el se enoja y se va

Tx Hay emociones que están enfrascados entre ustedes. Hay expectativas que no se han cumplido y los llevan a un enojo. Hay un descuido con nosotros. El enojo es con ustedes y con su pareja y es por no poner límites. Por no poner límites y por permitir que otros sean sus propios jueces y no por necesidad de afecto acepte.

Jo La falta de comunicación entre nosotros

Puede haber resentimientos, irritabilidad pero si nos colgamos de esos sentimientos no nos ayudan a cambiar la situación y lo que necesitamos es ver que se resuelva la situación. Ser prácticos lo importantes es ser prácticos como cuando aprendemos a nadar tengo miedo pero aprendemos a superar esa situación.

Rubro de practicas, discutir algunas decisiones en cuanto a la fase del proceso, como se trabajan esas 5 partes, si el automático, el percibir el problema que seria el numero uno, el analizar el problema de forma exhaustiva y ventilar de forma analítica, elegir alternativas en el punto 4 y 5 elaborar un plan de acción.

Fases 1.- Definir un problema.

Señora llorona dice que su esposo

En este momento UD esta trabajando un proceso que su pareja no se da cuenta, que el no esta.

\_ Es que ya fui a varias partes y nadie me puede ayudar.

Tx UD en donde estaba viviendo con su pareja, aunque UD no tenga esa ayuda puede formarse una red de contención. Bueno aunque desde aquí no puedan ayudarla pueden asesorarla que eso no la limite para llevar a cabo tramites.

Elaborar el dolor que UD tiene, todas las esperanzas que UD tenia, aunque UD se haya esforzado para lograr cosas, esa es la realidad, el creer que tiene cuando en realidad es otra la situación, tanto de consumo, como de infidelidad como todo como se maneja con violencia, una relaciona si no se puede sostener.

Ros no tener una actitud derrotista, hay que querer salir adelante.

Tx UD que es lo que escribió

Pat- El querer ayudar a hacer algo.

Tx de que se ríe. De nada el querer hacer algo ya me quede sin alternativas, porque terminamos controlando, diciendo que hacen los demás pero que haces tu nada hago para mi.

Ros debemos separar lo que es dejar de ser mama, de ser esposa que nos ayudemos a nosotros.

Tx Aquí va una parte de nuestra autoestima, de cómo podemos compensar un poco la falta de autoestima en nosotros mismos por controlar a los demás y buscar el conocimiento de los demás y de esa manera me siento mejor conmigo mismo cuando en realidad, estoy

olvidándome de mi no tengo control de mi vida. No es una forma de resolver mi baja autoestima, es una forma de controlarla.

Pat quitarme eso que me causa dolor, porque cuando ya ayude a todos ya les di a todos termino siendo la mala del cuento.

Tx Si pero no podemos resolver todo.

- primero tienes que resolver tus problemas propios y después los de tu pareja. Si no ese va acusar más problema. Voy a ayudar a alguien pero no voy <a decir nada porque sino no lo hago. Vas a ayudarlo sin decir es tu problema

Luis

Tx Pero eso es situación de una persona

Pat pero como le hago para no quedarme con ese sentimiento de culpa. Yo voy y he tratado por ejemplo yo voy y le hago algo que no me pidió y me dice gracias pero y luego quiere que haga otra cosa y le digo que yo ya no puedo y me quedo con ese sentimiento de culpa de que yo podía haberlo ayudado

Tx Ahí tiene la posibilidad de poner límites y en quien los va a poner en uno mismo en los demás porque los va a poner

Lui Una vez decir no, porque no sabe decir no, sin que ponga pretextos.

Tx Aquí son las emociones hacia papa, mama, la pareja en donde las emociones me llevan a decir que si, es muy importante que no me deje llevar por estos sentimientos de culpa, de esta necesidad de aceptación o esa falta de afecto para que eso este compensando nuestra baja autoestima. Que yo vea puedo dar esto lo doy no puedo dar esto no lo doy.

Ed bueno pero que pasa cuando uno pone los limites y la otra persona sigue demandando pero de forma pesada.

Tx Que no es no. Así te pongas a llorar, así me dejes de hablar te vayas a dormir a la sala y no me presto a tu chantaje, a tu manipulación a tu seducción son cosas que no me puedo permitir como ser humano porque valgo.

Jo Luego nos chantajejan con que no nos hablan, ahí va a buscarle la cara que nos negó, y ahí es donde nos chantajejan.

Jo es cuando dice el otro no le des, a pues como no es de tu familia y es cuando se hace el conflicto.

Ros ese es el chantaje y la lucha por el poder.

Tx Y eso es cuando alguien señalaba es difícil el tener el control, tengo que tener el control en mi

Quien sigue.

Ed Un problema generalizado la falta de comunicación, que uno hable más que el otro o que el otro no acepte sus errores para ventilarlos, que ambas partes pongan algo de sí, que cada uno establezca sus metas y que no tire a la pareja. El elegir alternativas si no se puede exponer la vida externa. Elaborar un plan de acción en mi caso no involucrar sentimientos.

Y dejar que se de cuenta por el mismo

Tx Si estamos muy rígidos es como una liga cada quien jala para su lado y que pasa si uno la suelta o termina rompiéndose es muy importante que nos flexibilicemos. En cambio si me abro a este sentimiento la puedo regar. Y esos afectos me van a permitir a mí y al otro .estar.

Tx Nos aislamos nos arrinconamos y esas actitudes no nos ayudan, como UD dice Edith me siento herida, descalificada, el saber como me siento, si me voy

con la parte que me descalifica me siento mal, me siento muy agresivo con el otro, estoy frente a un igual los mismos derechos que tengo yo tiene el otro, el mismo respeto que me merezco yo se merece el otro. Continuamos.

Lui Entonces lo que queda es adaptarse a la situación

Ezequiel La situación es elegir la salida a donde quiere ir a comer. El análisis puede ser adonde nos gusta a cada uno ir a comer y la ventilación que nos gustara algo parecido a los dos. Las alternativas las de buscar un segundo restaurante que sea del nivel del presupuesto. El plan de acción que cumpla con todas nuestras necesidades

Jo La situación es dentro de mi trabajo tenemos 6 años de laborar dentro del área, el problema es no llevarse bien, no se hacen las cosas como deben ser

Si no te llevas bien con el buscar la forma de que entiendan las cosas, busca otra cosa de hacer, a ti te toco el abastecimiento busca la forma de abastecer., pero si fallamos alguno de nosotros se hecha para atrás todo lo que hicimos los otros, que al final de cuentas es el jefe el que va a salir en la fotografía.

X Puse danzar a mi gusta mucho, siento que dedico mucho de mi vida. Siento que quiero dar más y en alternativas siento que pudiera platicar más y en alternativas siento que mi mamá me presiona que ya no estudie que me duerma. En alternativas pues

complementarnos no dejar que existan lagunas El plan de acción platicar mas con mi mama. Y asistir a cursos

Tx Me llevo una reelección muy importante que es visualizar que antes el era el responsable el nuevo replanteamiento es que los dos somos responsables, de decir que hacemos, depositamos en el otro de dirigir a la familia de proveer afectivamente a la familia, también es una necesidad el afecto, la guía, el cuidado de los dos, no nos podemos hacer a un lado y decir esto te toca a ti... Fíjate que tiene problemas en la escuela pues ve a la junta No es ver yo que voy a hacer y no caemos en que ponemos al otro a trabajar y nosotros que cómodos

Tx La situación aquí es que estamos creando la dependencia emocional y eso nos habla de dependencia. Y para decisiones más fuertes como terminamos sintiéndonos, cuando son decisiones de los dos Nos seguimos sintiendo inútiles, incapaces, desvalidos, y eso no a los dos nos toca.

Jo la responsabilidad es de los dos

Tx La de guiar, la de educar, la de convivir. También es importante establecer prioridades, ahorita urge la compra de útiles. Y por otro lado la organización, nos cuesta trabajo ser organizados

## SESION 7

Tx Hay resentimiento. Cuando empezamos una conversación no escuchamos. Detecto que mis sentimientos me están llevando a hacer cosas mal, detener mis sentimientos. Saber llevar lo que cada uno piensa para hacernos dueños de lo que pensamos, sentimos. Tendemos a hablar por el otro. Hacerse cargo solo de lo suyo. No sigamos con los sentimientos de culpa. Evitan las situaciones problemáticas. Le digo que si pero mejor no hablo de las situaciones. Cuando se destapa una situación, sacamos mi saquito, nos aleja de la relación. Reconocer que tenemos problemas. Ver estrategias. Ser más prácticos. No darle tanta vuelta. Reconocer sentimientos personales, me estoy bloqueando. Me angustio y me alejo del otro. El silencio se torna agresión y lleva a situaciones que no se resuelven. Me estoy sintiendo mal, no quiero pelear. En este momento no se que decirte. Provocamos al otro. Discurso en soliloquios. Aumenta el volumen de la agresividad Aprender a ser mas claros, abiertos y directos. Las mujeres tendemos a rodear las situaciones, los hombres son mas directos. Debemos ser más directos para decir las cosas. Aprender a visualizar cual es

nuestro objetivo. Darle importancia a las cosas de fondo y no de forma que al final no me ayudan. Aprender a tomar decisiones personales, si involucro al otro. Tengo que aprender a escuchar al otro, solo se ponen en la posición del otro. Se esta empezando a dejar de ser controlador y a tomar decisiones en forma conjunta, hay edades en donde no hay toma de decisiones. Respecto a la familia de origen también hay que visualizar cada uno de los factores éticos, culturales, psicológicos, y emocional, sigo usando a la familia de origen, y nosotros no nos asumimos como familia. Económicamente, emocionalmente dependemos de la familia de origen. Ahora mi familia es esposo, esposa e hijos, delimitar bien. Esto habla de dependencia emocional que impide relacionarme con mi pareja. No involucrarse en toma de decisiones de hermanos y otros.

Pat ¿Qué hay de seguir apoyando a la familia de origen? Como poder como padres empezar a manejar que esas cosas deben salir de contexto ya sea mujeres u hombres.

Tx Alimentar la dependencia económica o física y esto se ancla con la situación, estamos cubriendo nuestras propias necesidades. Tenemos que ver factores económicos, las cosa han cambiado. El visualizar, el prever como quiero que mi vida y mi familia este. Como voy a hacer para tener recursos.

Pat soy yo que tengo que ver por mí, como ayudar a mis hijos. Facilitarles la vida.

Tx Alimentarnos cosas insanas. Esperamos que una persona tenga que dar, te lastima el hacerlo, sentir que eres inútil.

Rosario relaciones insanas exigencia de ser esposa, ser hija. Las hijas son malas y los hijos son los buenos.

Soc Yo vivo con mis suegros, tuve que seguir adelante yo. Me dice que para que voy a ver a mis papas.

Tx ¿Qué siente?

Soc Mucho coraje (llora), porque aparte de todo lo bueno, ha sido por las dos familias. Si no hubiera tenido ese apoyo, pro el piensa que yo quiero estar con ellos. Compara la situación y hay dependencia de la otra familia, no se vale.

Tx ¿Qué piensa UD?

Eze Como dice UD no es como yo lo veo, se inmiscuye en problemas que no le corresponde. Si la visita allá toma un problema de la otra familia. Quiere que yo la ayude.

Si cuando se metió en problemas, ella fue a tratar de resolver ese problema. A mi me molesta mucho que no sienta ese apoyo.

Tx Hay dependencia emocional en las dos partes. Han tenido la oportunidad de tener el espacio, pero que busquen otro espacio.

Eze esa es tu bronca y le cuesta trabajo hacer las cosas. Así yo no puedo hacer nada

Tx Si UD Socorro no ha detectado en el fondo hay una necesidad de apoyo y así busca ayudar a otros.

Soc yo creo que si, he pasado por esa etapa, yo creo que por mi no ha hecho nada.

Ros Ejemplo han ido a vivir con la familia de ella, no tenía el proyecto de casarse, ella siente que le fallo a su familia y el tener el hijo, dice no estar con su familia, es algo que no ha elaborado.

Pat también a mi me paso, el se iba con su mama, pero ya paso, también esta bien. La necesidad que tiene de afecto Socorro, ha sido mucho el trabajo comprendernos los problemas aparte de la situación personal de ellos. Es que no estoy contigo, hacia que fuera con ellos.

Tx La dificultad para manejar la soledad. No puedo estar conmigo, necesito ver lo de los demás.

Ros Quiero llevar a ella, para ver si la ponen bien. A lo mejor puedo emitir una opinión pero no quiero involucrarme.

Pat esa sensación de poder es que no estuviste. El hubiera ya no existe.

Pat me volviste a enojar

Ros ¿Me volviste?

Pat ya me desespere yo porque no encontré otra forma para no enojarme.

Tx se esperaría que entre todos estemos apoyando y además luego reclamar que los demás no estuvieron. No hacerme responsable de resolver. “Hacer tanto para nada y estoy enojada”.

Tx Tenemos que dejar a la familia de origen

Ros Si no puede mejor me hago a un lado. Tomar distancia a relacionarme de otra manera. Quisiera convivir con los hermanos de otra manera.

Tx La situación que había planteada lo veía como prueba. A partir de lo que ha venido sucediendo, que ha sucedido.



Ros Esperar el proceso para trabajar con el, no quiero involucrarme en esa situación enferma y su hermana. Lo que he hecho es poner sana distancia, porque es una situación enfermiza, es cuestión de echarle ganas.

Tx Le pregunto si uno ve como se viene dando el proceso no es el otro el que tiene que poner limites y la que tiene que tomar decisiones.

Ros decirle lo que no me gusta y poder separarnos y no se que tanto este preparada para captarlo. No puedo tomar la situación sola sino con el, hace tiempo había pensado en dejarle trabajo con el es que haya condiciones.

Tx Le puede ganar la compasión y la lastima, no hay sentimiento.

Pat La personalidad de cada uno es respetable, pero que hay cuando hay una familia completa. Que hay de esos sentimientos en terapia, ese trabajo lo que debes hacer, eso se aleja de lo que me enseñaron en familia, tu te casas con alguien por amor, ese sentimiento se va quedando fuera en la terapia. Cuando te une un vínculo amoroso la interrelación es diferente.

Ros Si es un amor sano, si me controla ya no es sano. Yo he dado tiempo, afecto y el perdido en el alcohol no he podido hacer nada.

Tx mi propio miedo a la soledad me impide hacer nada.

Soc Yo me lleve esa experiencia, tu nada hiciste, lo hice yo. Es que no le hecho la culpa.

Ros pero si no muestra el animo de querer cambiar y eso me ha llevado a querer ver cambios. Si algo no salio no puedo vivir en el pasado.

Tx los dos están temerosos en mostrar sus afectos, están distantes. El reclamo es necesario sentirse querido.

Tx Visualizar han estado en familias en donde no se entrenaron a expresarlo, miedo al rechazo, a ser abandonado. Han querido ser pareja y querían el romanticismo y el erotismo. El recuperar eso que se dio se refiere, pero algo se gustaron y compartieron espacio. Ya no se trata de aparentar o de creer sino ser parte de, no es el otro que me va a hacer sino soy yo. Esto me justifica y hace que no me responsabilice.

Ed Como hacerle sentir que no solo en la cama se expresa el afecto.

Eze Nos dan a entender que nos lo ganamos y ahora si te toca.

Pat busco el espacio, si ya estoy como que ir preparando el camino.

Ros Ese reclamo me lo hicieron. Quiero tener relaciones y estoy hablo y hablo. Es una forma de evasión ante el enojo que tenemos.

Eze Ser afectivo, tierno, pero hay consecuencias.

Tx El reclamo va en el sentido de que las mujeres no deben cobrarse. Ella dice no te portaste bien no te doy sexo, esto es el poder y que ganamos.

Tx la flexibilidad, el otro tiene deseo

Ed pero cumpliendo sus deseos. Sacamos de onda, encuentro el equilibrio.

Tx Que tanto supero, el que tanto lo que me han hecho, supero el temor al rechazo, no permito el que nadie se me acerque, pero cuando si lo quiero el otro ya no, supero eso, los afectos no son programables y no se puede explicar no se puede programar.

Ros falta una cultura de la ternura y del erotismo.

Eze a ella la siento cohibida de disfrutar eso. Como quiero manejarla, ven para aca.

Tx ¿porque se limita tanto?

Ros A mi no me gusta.

Tx Los mitos y prejuicios y el miedo a ser criticada a ser lastimada.

Soc Yo no me siento a gusto.

Tx También lo que nos transmite la cultura de la mujer la de fuera de casa (erótica, sensual, abierta) y la de casa (la intocable); y las creencias de que el hombre no sabe acariciar, no diferencia entre ternura y sexualidad. Las mujeres sensibilizan más y hasta donde nos permitimos conectarnos con el disfrute. L erotismo, la sensualidad y ternura que puede haber en un hombre. Si me pongo un negligé, soy una puta. Los hombres se van por lo que ven. Enseñarlos a diferenciar entre lo brusco si les gusta. Conocer las partes erógenas. Edith tu eres de la apagada la luz y debajo de la sabana.

Ros El derecho a decir lo que no me gusta, hay que decirlo. Ser claros y directos.

Ed Quitar esos miedos

Pat pero como quitarlos. Trabajo con lo que mi papa me enseñó que era una porquería.

Ros Estamos llenos de prejuicios.

Luí en toda relación debe haber comunicación verbal, hemos tratado de hablar, si esta satisfecha, si se sintió bien, para ver si me adelanto o si me atraso. La mujer se va por el tacto, requiere de caricias verbales.

Tx también por contacto. El hombre con ver se erotiza de dos min. a 5, la mujer requiere 15 min.

Luí gracias a esa comunicación, hemos mejorado la relación. También puede indicar que quiere que toque.

Tx como el mismo proceso a donde lleva la sexualidad, que bueno que salga de las relaciones.

La sexualidad es importante, el tener comunicación con el otro, tengo que aprender a aceptarte, también he querido obligar a darme lo que me faltó, tengo que responsabilizarme y a pedírtelo. Si soy puedo buscar masaje y que el otro vaya dándome de su miedo.

Tx Ejercicio de tarea. Darse masaje sin tocar genitales.

Que aspectos les gustaría trabajar.

Ros Manejo de la angustia. Vaciar el costal. Los soliloquios. El silencio.

## SESION 8

La meta.

El dolor siempre lo tengo.

Tx el saberse abandonado que le hace decirse.

Tx en la relación de pareja se vuelve a remover este sentimiento con la Sra. Carmen, resurge ese tema al abandono.

Jo a mi solo la quiero un montón y no hallaba la forma de demostrárselo. Habla de separación.

Tx respuesta lógica es, pero si ahora que tengo a mi familia digo que la quiero perder. Porque sin hijos van a andar de la seca a la meca, en cualquier forma yo me tengo que ir, este pedacito es para UDS. Yo pienso que mi familia es vida, empezamos a platicar y empezamos a regañar a quien sea necesario.

Jo Preguntar porque razón me pone tantas evasivas para hacer las cosas.

Tx Que habilidad tienen los seres humanos para dar razones lógicas, pero en el fondo nos da miedo. Letrero no molestar luna de miel.

Jo Lo que nos proponemos no lo hacemos, pero por x circunstancias no lo hacemos. Ha habido mucha mejoría. Ya son diferentes las pláticas. Antes que esperanza que pudiéramos hablar. Ha servido de mucho. Aprovechen todo esto.

Jo estamos resentidos con el miedo. Yo lo catalogo como mucha admiración hacia tu pareja.

Eze Me ha costado mucho trabajo que eso es lo que me inspira, por ella no lo acepto.

Tx Como lo ven yo quiero dar y ella no lo acepta, como una implicación.

Tx Si vive temeroso al rechazo y siempre se lo guarda

Soc Puede ser una persona expresiva, se le ve a flor de piel.

Eze Como encontrar la forma, es difícil saber como encontrar.

Tx Entre líneas culturalmente como se interpreta que el hombre exprese sus emociones.

Jo tanto el hombre como la mujer, pero ese carisma, lo tildan de maricon, de débil, de mandilon

Tx la ternura si esta presente en el hombre y la mujer espera recibir ese sentimiento de ternura.

Pat A Luís le cuesta trabajo demostrar ese cariño, sufrió mucho para que el pidiera esa muestra de amor.

Tx ¿Qué esta sintiendo?

Pat Lo que siempre me da. Siento mucho desperdicio, como temiendo tanto, para ver de donde yo vea, mas rechazo, di material y no le di es oportunidad y el amor que me ha hecho falta de los demás personas lo he tenido a Luís.

Tx parecía que es el afecto verdad.

Pat pues si pasa me siento vacía.

Tx ¿como le fue con su ejercicio? Faltaron dos, hubo mucha esquivación.

Tx Porque les. asusta a los dos ¿Que puede decir Sr. Luís?

Luí pues si tiene razón, todos esos detalles de amor y de amistad, porque aprendí a hacerlo con ella, 12 hijos, porque me hace recordar el vacío que se generó en mí el amor paternal. Al principio me dolía mucho. Ella no sabía como había sido mi infancia. A mi mamá la tuve compartida porque éramos muchos. Era muy austero.

Tx esto nos da un margen de que venimos de familias muy distantes, muy frías.

Soc tenemos el deseo de tener otro bebé, pero si va a estar solo. No extrañamos lo que no conoces. Un hijo para que ¿es verdad?

Tx Es cierto algunos interpretan un hijo va a unir a la pareja, sin equívocos. ¿Quién en esta familia no ha estado solo?

Pat como poder saber que no es un equivoco. La decisión correcta de ser padre.

Tx aspectos para ese hijo para cubrir mi soledad, cuestión de la relación de pareja o de escudarme de mí.

Pat como saber

Socorro yo no he sentido que sea mi necesidad.

Pat si es inconformidad o inmadurez. En base a mis inseguridades yo tuve un bebé.

Tx se han venido dando situaciones circunstanciales, no se van a evaluar si fueron erróneas o correctas. Como los estoy guiando, protegiendo, como les muestro cercanía, autoridad y no lo que los demás quieren., dar el porqué, para qué, objetivos a corto plazo, mediano y largo y plazo

Soc es ver que lo que le podemos dar.

Jo si quiere tener un hijo, pues es su gusto, UD lo va a disfrutar, los otros tuvieron en otras circunstancias.

Tx también a los hijos los utilizamos para cubrir nuestras necesidades.

Jo mentalmente me siento de 30 años, no de 58 años. A los 16 años creía en los reyes.

Tx que tanto estamos preparados en una relación y proveer al hijo lo que necesita.

Tx llegar a lo común.

Jo el escudo de la evasión

Tx ¿se va a seguir evadiendo?

José no. Tenemos miedo de hacerlo

Pat El sexo que UD trata de que disfrutemos.

Soc en el fondo es lo que necesito

Tx tenemos que vencer la barrera, el aprender a disfrutar el sentirnos bien, el hacernos sentir bien. Venimos con creencias, es romper ese esquema de miseria emocional.

Tx los hombres ver que no es una debilidad, quitarle la connotación de la pena.

Pay no hay esa confianza o esa ternura. Algo pasa entre nosotros. Simplemente tener la persona que se le puede dar.

Tx nos asusta verdad.

Luí nadie sabe lo que tiene hasta que lo ve perdido. Todos tenemos cualidades y virtudes y saberlas explotar.

Tx ¿Qué le falta valorar?

Luí ella es muy servicial, si no le piden que no ande ofreciendo. Así como tiene atenciones con otros las tenga con migo.

Tx al que tiene tan cerquita lo siente tan amenazante, el aprender a dar.

Pat siento un sentimiento muy confuso, tristeza, preocupación, angustia, si lo puedo dar pero y luego.

Luí yo lo he valorado desde el principio, porque fue que empecé a tomar constantemente. Era un pastel para mí. Es demasiado detallista. El ser atento con las mujeres, lo he aprendido con ella. No sabía porqué teníamos que ser tiernos.

Tx espero que no siga habiendo esa barrera, para hacer la tarea.

Tx UDS. Sabían dar cosas pero no afecto

Tx ya vi que cuando tú caminas pierdes el control. Me voy del lugar para evitar la complicidad. Afecto con consumo de alcohol.

Tx José da explicaciones tiende a lo racional en los sentimientos no se puede racionalizar.

## SESIÓN 9

Inicialmente se presentaron Eze y Soc y posteriormente Ed y Ra

Tx ¿Hicieron la tarea? Trabajo en esas resistencias, importante vencer esa resistencia. Deciden si se quedan atrapados en el miedo.

-Soc Si hice la tarea me sentí muy satisfecha, habían cosas que no se habían logrado como persona, también con el, nunca había hecho ese contacto se me hizo tan libre.

Tx ¿Como se siente?

- Me siento muy contenta pero hay cosas que se van perdiendo.

Tx ¿Que siente?

- Emoción fuera del coraje.

Tx Ha tener derecho a molestarse, y se lo diga.

- Para tener contacto con otras emociones, hacer de lado el coraje y el resentimiento. Como se daban las circunstancias.

Tx Es el vivir sin que se asusten.

Soc Son cosas que no conocía y no se daban, gracias.

-Eze Me sorprendió la manera de cómo respondía. Le di el agradecimiento del

Logro para ella, de haber sacado eso que tenia, que tanto ella como yo lo conseguimos, de transmitir todo eso que siento por ella. Tener un espacio para comunicar, no se tiene el tiempo.

Tx El tiempo el caso es como lo distribuimos. Hacer un espacio para nuestras emociones con nuestra pareja, escuchándonos con el trabajo o con los hijos. Son escudos que nos hacen defendernos de nosotros mismos, nos estamos perdiendo de nuestra experiencia.

Llego Ed y Ra.

-Ed Si cuando es sin el rol sexual no tiene caso.

Tx Creer que tenemos una pareja, si solo son momentos de placer y esto no hace a la pareja. Que quede claro que dentro de la relación hay fases. El hombre es fácil que entre en excitación. La importancia de las caricias y el tipo de caricias espero que se siga manteniendo.

Eze hemos descubierto cosas perdidas.

Tx ¿Que pueden retomar ahora?

-Ed

-Ra Solo hicimos dos tareas. La primera que fue el masaje, creo que estuvo bien. A la mejor de mi parte falta más comunicación en ese momento. Me gusto. No digo las cosas y si lo disfrute.

Tx ¿Qué es lo que se guarda? Que puede ser lo placentero y lo negativo.

- No lo he distinguido todavía.

Ed Mi percepción es diferente. El quiso primero excitar me miraba muy penetrante, pero yo creo que era quererme excitar. No darme el masaje, me pasaba por partes excitantes estuvimos a punto de ceder. Cuando las flores ¿porque me miras axial? Porque lo disfrute. ¿Porque estas tan rígido? Porque estuve tenso en el DIA. No creo, creo que era otra cosa. Yo darle masaje, que sintiera masaje. Yo sentía como si el estuviera en otro lado.

Tx Tiene la idea de que el se desconecta de que esta pensando en otras cosas. Que esta porque tiene que estar. Como disfruto de eso que tengo.

-Ed Te digo que me gusta como lo tienes que hacer. Yo no me puedo poner como feria, dejo que el lleve la pauta, porque si no podemos, es que a tus ojos, porque no me lo explicas.

Tx Nos hace falta de expresar los sentimientos, si no nos han tocado con ternura, con cercanía. Cuando no nos han enseñado a que nos expresemos. Mostrar los sentimientos son emociones humanas.

-Ed Es algo que yo deseo pero me pone nerviosa.

Tx UD es más rígida, es lo que refleja, que no es muy tierna. Vd. no puede o no quiere como me lastimaron mucho. Ese escudo vamos a seguir manteniéndolo de que se trata de estar muerta o de vivir.

-Soc Cuando estamos en el compromiso si el falla o yo fallo no nos vamos a morir. Tenemos falla.

Tx tenemos tal para cual.

-Ed Estar bien, estar con el.

Tx Esta claro que no quieren tener un vinculo duradero cada quien tiene sus hijos, aun no habiendo el vinculo también les asusta.

-Ed Yo recibo el masaje pero ni es una forma tosca, como que no tenia la percepción clara de que es un masaje. Se enoja conmigo muchas veces y me hecha en cara que yo no quiero un compromiso con el.

Tx remueve mas emociones desde que tenemos uso de razón y vamos a decidir si seguimos con ese escudo.

-Ed Vamos a hacerlo y conseguir las cosas, yo tengo que hacerlo axial.

Tx la pregunta para cada uno. Que tenemos tanto miedo al compromiso, que busca una persona que no quiere el compromiso. Uds. Tomaran sus decisiones, porque las situaciones anteriores hablan de eso. No hay la habilidad de escoger pareja y de establecer relaciones.

-Ed el no se compromete.

Tx No se toma decisiones en función del otro.

-Ra desde su viudez.

-Ed yo no quiero.

Tx porque no se ha comprometido con nadie.

-Ra ella maneja el disgusto. Yo le digo puedes hacer esto me puedes acompañar, dice que no. Llega el momento a que estoy superdotado a lo que ella dice, ya no participo en eso.

Tx están en una relación de dependencia.

-Ra La respuesta fue bajando, primero estaba...



-Ed a hacer tus cosas.

-Ra no, no en todo.

-Ed si tiene tiempo a.C. esta si no, no esta. Quieres irme a ver cuando yo tengo que hacer cosas

Tx En solución de problemas, lo que vimos creo que no han aprendido a conciliar, a ser directos, concretos

-Ed siento que le digo todo lo que me molesta, todo. El me dice pues como tú me digas. Como darle una orden.

Tx los dos se ponen en una posición muy rígida, cada uno en su propio lenguaje. Si hay tanta insatisfacción entre uds. ¿Que les hace estar ahí?

-Ed hay muchos momentos en que podemos estar ahí.

Tx no de un compromiso pleno, Uds. no quieren hacer pareja, pero no hay posibilidad de acuerdo, en otra relación va a suceder lo mismo y eso preocupa. Mi rigidez me hace imposible de comunicarme con el otro, de relacionarme con pegonas que solo quieren sexo, y como adultos no vamos a madurar como el bebe.

## SESIÓN 10

-Ezel Antes no podíamos empezar a hablar algo, ahora ya hemos superado muchas cosas, ya podemos hablar.}

Tx a Car y Jo ¿que pasa?

-Car ha removido cosas en los dos, pero mas en el, hay resentimiento y coraje, los ojos le brillan, no ha trabajado que tiene que controlarse.

Tx Eso ve en el y en UD?

-Car Tenemos que ver como se resuelven

Tx Como se siente cuando es agredida

-Car quisiera ser Sansón para darle también. Ya no me lastima tanto

Tx UD quisiera que su pareja tuviera más control

-Carm le cuento las copas que se toma

Tx Y eso a UD de que le sirve

-Car Yo no lo ofendo. Mi familia vino a pedirme ayuda y creían que yo iba a dar dinero para mi cuñado por que esta detenido, pero yo les dije que no contarán conmigo.

Tx Esta aprendiendo a dejar de ser dependiente a controlarse. Ya les esta quedando claro, se le puede apoyar a la pareja que vea que es su problema y que ellos lo tienen que resolver.

-Soc Pero que podemos hacer, como se pone necio, impertinente, burlón

Tx que podemos hacer?

-Soc que modifique su forma de beber

Tx no reconoce que tiene problemas de beber y afecta a otras personas. Si el problema de Uds. como hombres es un escudo para protegerse de la pareja, provocan el rechazo de la pareja, son egoístas, no dan pero tampoco se dan. Aparentemente es el número de copas, pero también tiene que ver a nivel emocional.

-Soc te voy a seguir diciendo

Tx Pero no tiene efecto. Si vas a seguir así mejor separarse. No creo que les guste ver a la mamá rescatar a sus hijos, porque la relación puede seguir deteriorándose.

Tx Que vean la relación que no quieren asumir. Ella ya dio su respuesta. Uds. Cuestionarse que quieren.

-Car Me parece ser egoísta, pero me siento responsable

-Ra si ya lo vamos a platicar, son los mismos reproches, sale lo mismo.

Tx Que están haciendo juntos si nada cambia en Uds. Lo que preocupa es que va a hacer de su relación en donde hay vacío, soledad, emocionalmente no sienten al compañero, no tienen problemas físicos, hacen como si tuvieran un compañero, hacen como si, que nos vean juntos, como obra de teatro. Si hay dependencia como afecta a si mismo y a otros, un hijo que no tiene un modelo sano de personas incapaces, inseguras, se relaciona con personas que no saben poner límites y veo a mi hijo en la proyección que yo le di, que lo pague mi hijo.

-Pat. Traemos un patrón aprendido, agresivo, controladores. Hay que aprender a desprenderse, lo que nos causa daño a nosotros mismos. Ahorita ya no funciona lo que tú me enseñaste, los padres junto con nosotros aprenden a hacer las cosas diferentes. No gritan sino platican

## SESIÓN 11

Soc Los conflictos que tenemos es lo que me hizo no hacer la tarea.

Tx el conflicto es como una barrera.

Eze Soc dice que le grito mucho al niño. El niño ya me tomó la medida, ni porque me lloro o me haga un berrinche, digo no.

Tx el rechazo hacia Eze , quiero que aprenda a respetar la forma en que ejerces la autoridad  
Soc quiero mas intervenir

Tx lo que vimos en el trabajo de autoridad, no autoritarismo. Yo busco el apoyo en el. Desde si mismo tiene que aprender a ejercer su autoridad, que sea funcional, sin tener que hacer alianzas.

Tx al sentirse calificada por Eze, el venir descalificada por el, no hace la tarea, los dos terminan castigados.

Eze nos levantamos y estábamos bien, no se que fue le di \$50

Tx en cosas tan sencillas, las actitudes que llega a tener son agresivas.

Soc Me ha enseñado a aceptar su manera des ser.

Tx revuelve las cosas, algo se vuelve un problema. Uno le da \$50 y no le dá cambio

Eze Le cuesta trabajo comentar, ella piensa que al venir me iban a recriminar de lo que paso antes, sigue con el pasado no lo supera, con el niño me duele su agresividad. Porque levantarlo con la TV, es un déficit de atención, se refleja en la escuela. Porque o haces ella dice no.

Tx La dinámica uno y otro se está calificando, ven al otro pero no así mismos. Mejor pongan un espejo que cosas de mi no quiero cambiar. UD. Ejerce su autoridad que le funciona que bueno.

Eze como le hago le doy un consejo.

Tx si no acepta consejos pues no los de.

Eze como le hago con mi hijo.

Edith lo que te corresponde hacer solo.

Tx lo que hace crisis es como planteo que le hagan daño siendo que quieren proteger.

Pat nosotros también estamos en el mismo conflicto, hay mucha agresividad. Me ha dolido mucho cuando es agresivo con los niños pero me doy la vuelta, trato de ir cuando ya paso, si me busca el niño le explico que nos disculpe por estar enojado, pero tu te fuiste no hiciste la tarea. Como que el fue impuesto, el me ve para saber si lo hizo bien.

Lui mas bien lo que tenemos que buscar es fomentar el respeto, si bien se equivoco Eze, estas fomentando que le falte al respeto, al decir avientaselo, se siente rechazado, los padres

poniéndose de acuerdo, respaldar la decisión, si nos ponemos en contra ante los hijos, los ponemos en conflicto. Empezar a dar preferencia. No permitimos ver que hay firmeza.

Ante los hijos quedan en conflicto y el va a irse al lado que le conviene.

Tx No hablar desde la regaste, estas mal, mas bien me siento triste, yo me viví así.

Pat cuando yo empecé a buscar ayuda, el que tiene que cambiar es Luís. El salía muy floreado.

Tx el Sr. Luís lo veo bloqueado, deprimido. También habla de emociones no resueltas, lo mismo el s.f. José porque no esta aquí.

Car se fue a trabajar.

Tx ver que hay formas de resolver el problema. Es preocupante. Internamente hay un sentimiento de angustia de ser papas, porque no sabemos como hacerlo.

Pat te estoy dando mi opinión para que sepas como me siento, no para que lo cambies. Empezando a manejar las cosas, desde donde expresar nuestros puntos de vista, no de manipular, ya no es mi necesidad.

Tx con quien hacemos lo que nos toca.

Soc en que posición me quedo, si cada quien no hace, el no me dio el cambio.

Tx imagine la situación. Eze le da \$50. ¿Que cambiaria de esa respuesta para que se sintiera cómodo?

Soc no es que no.

Tx oye necesito cambio, el puede ir a cambiar.

Soc siento mucho coraje.

Tx ¿UD. Que siente Sr. Eze?

Eze en realidad no se como manejar las cosas.

Tx UD no tenia cambio.

Eze ella sabe en donde esta el cambio, moneda de \$10. En esa situación no se como.

Tx Hay miedo los dos y respuestas de control. Quiero seguir teniendo control del otro en el momento que digo, en el momento que quiero.

Soc yo puedo ser flexible, pero así no se puede. Se que había cambio. Mi manera es que..

Tx El otro tuvo que seguir jugando al adivino, donde esta el cambio. Hasta donde el miedo nos gana, se agarran de eso para no hacer la tarea.

Tx alguien me enseñó que si alguien me hace algo me voy a sentir lastimado y seguir aguantando y si quieres pelear yo me voy. Si es cierto que alguien nos puede lastimar, no hacer eso como un principio de vida.

Ed si el niño me busca para seguir haciendo lo que el quiere.

Tx son dos situaciones diferentes, que también yo me justifico, que tanto me defiendo de los demás por miedo. Yo que cómoda ahorita? Entonces cuando.

Ed los dos estamos molestos

Tx UD. Se lo clarifica. UD. Tiene la solución

Ed otro tip para ver que podemos hacer

Pat no seguir calificando al otro, yo exijo que atiendan mi necesidad.

Tx también como me siento yo, angustiada no quiero darte una respuesta fuera de lugar

Ed si sigue así

Tx me hago a un lado. Inducimos más agresividad, buscamos ser más agresivos

Tx yo no sigo la dinámica agresiva, el que se quede callado es agresión, el no seguir en la espiral de la agresión.

Lui yo tiendo a quedarme callado, es como no dar pauta a seguir agrediéndonos

Tx lo indicado es hablar desde uno como lo vamos a resolver

Ed no sintiendo se el todo poderoso, eso tiene Raúl, se esponja, se ensañaba el no ver que no estoy con el coraje, el verme débil puede pisotearme eso cree. No voy a engancharme con su coraje.

Tx es revelarse a la autoridad. O partiendo de vivir en libertad. Decir así me gusta, así lo quiero. Tienen conflicto con la autoridad. No hace la tarea.

Pat el cambio me hace sentirme contenta, satisfecha, yo voy a hacer mi tarea. De disfrutar, de buscar ese momento en que no huya. Yo lo veo como una excitación, lo hace rápido.

Tx como en sus relaciones siempre sale la parte sexual, solo la relación es para ejercer sexualidad, ¿en donde esta la ternura, la cercanía, la intimidad.

Ed solo somos sexólogos.

Lui contribuyen muchas cosas están los chiquitos con los niños, ella se queda haciendo la tarea con la niña.

Lui yo soy mas sensible

Tx el ver que una relación no puede estar con base en la sexualidad, corresponde al 50%

Soc ese es el conflicto, el dice que es el 70%. Al segundo DIA ya estaba sobre de mi. Dice si no me cuida, en ese aspecto voy a....

Tx como ubicar la sexualidad como ansiolítico. El crecer con la sexualidad, es el estar sobre la persona lo que le pueda dar el otro, sin tener sexo. No se matiza la relación en función de la sexualidad. Que la relación esta en la ruptura.

Soc que parámetros de una relación para poder decir yo ya no quiero seguir contigo.

Tx es el miedo al abandono. Como se ha vivido al sentirse abandonada

Soc enojada

Tx hay otra emoción

Soc tristeza

Tx porque sentirse abandonado duele mucho y es importante que dejen ese sentimiento de dolor

Soc yo no puedo pasarme triste toda mi vida

Tx los otros pueden decidir irse pues ni modo en la vida tenemos que aprender a superar las pérdidas, Ej. la adolescencia. También implica crecimiento, ganar cosas, los papas se van, los hijos también. Para no sentir el dolor de sentirse abandonado, entonces no le entro que es por lo que se va el otro.

Pat siempre he trabajado con eso que me sirve que no. Hasta que momento puedo tener la conciencia de que ya no quiero estar con el.

Tx han estado físicamente pero hay que aprender las clarificar las cosas a decirlas y a saber que quieren para UDS., para ser una familia.

Soc yo tengo una responsabilidad con una ahijada. Le digo me puedes acompañar para que si me pregunta que como estamos, el dice no es mi problema. Quiero saber porque no se esta bien, n la mayoría de las cosas así es, son tus problemas, tu resuélvelo.

Tx que siente (llora). No tengo porque seguir justificándome nos vivimos abandonados. Ese mismo sentimiento me traiciona, y el se acerca muestra una actitud distante. Es entendible la necesidad, pero visualicen que la persona que escogieron tiene su problema, son dos miedos.

Soc pero la calificada soy yo.

Tx es imposible que UD. Siga elaborando su sentimiento de abandono, cuando el otro se acerca UD. Lo rechaza, se hace dependiente del alcohol, nos sabotamos a nosotros

mismos, no hago la tarea, en el fondo es el miedo y la rebeldía a la autoridad. Yo no los voy a calificar son sus vivencias, romper barreras para que le entren a la solución.

Eze también tantas cosas que esta diciendo, todo estaba bien ella no se siente vista de una manera por mi, eso que comentaste de la ahijada. Yo se como están las cosas. Si te estoy dando permiso.

Tx también tengo que aprender a respetar otras relaciones

Yo pienso por ti

Tu piensas por mi

No es interpretar como soy abandonada, no le interesa.

Tx no generalizar. Hay cosa que nos han funcionado pero otras no, esas hay que cambiar. Nos une el miedo a la libertad, a la soledad, al abandono y ver como individuos tienen metas y como pareja también

Al sentirme abandonada estoy en la esperanza que el otro me complete. Ese patrón mejicano porque tengo que llevar a la pareja, pero a la hora del masaje no queremos hacer la tarea.

Eze me doy cuenta de que todo esta mal.

Tx no todo esta mal. En el fondo la mujer solo quiere ser escuchada y el hombre lo interpreta no lo hice bien. En ella esta en forma de reproche. Hay demanda en donde no puede hacerlo. O estrategias estoy buscando para dármelo.

Tx en niños hay carencias, sensación de vacío, desprotegidos, no eran lo suficientemente buenos para satisfacer a los demás, tenían que hacer muchas cosas y me lleve un vacío, mi soledad sentimiento de abandono.

Ed como hacer que los otros se den cuenta.

Eze en realidad será que no se dan cuenta.

Ed hay personas que se cierran y que dicen para mi todo esta bien.

Tx es respetable, los que no estan en tratamiento terapéutico, lo cuestionan.

Pat la necesidad de alcanzar el equilibrio emocional, es muy grande, si lo toma o no es cosa de cada quien.

Ed para no ir.

Soc y tú para que vas si no te sirve de nada

Eze si no llevas las cosa como dices.

Tx respetamos lo que sucede en el sistema familiar, esta autoridad nos va a regañar, nos habla que desde cuando tenemos uso de razón, de alianzas, de reprimenda.

Tx es romper el miedo ¿Por qué? Porque fueron muy lastimados.

Soc tu a que vas

Tx como queremos que el otro cambie como yo quiero. Una Socorro sumisa, abnegada, en el fondo quiero una mama que me acepte como soy. Ahora es una mujer que siente, que piensa y el hombre que es que me apapache, que me de lo que quiero.

Pat yo queria encontrar a Luis como papa, y dice que me ama. Esos vacíos los he llenado. Esa inseguridad. Mis hijos ven sus cualidades y abrazo a Luis fácilmente.

Car todo es como un espejo y pues ni modo no hice la tarea

Tx moraleja Carmen perder el miedo. Paty papacharnos. Edith no calificarnos. Darse algo. Ra sentirse que uno se aproveche uno mismo que uno se de. Otra moraleja Yo veo tu que piensas, que siento, que hago.

Ed la necesidad sexual es ver como lo resuelvo.

Tx el demostrar el poder sexual la mujer y el dinero el hombre.

Ra el sentirse uno mismo, un alumno me vio chupando una paleta y porque la saboree tan rico y creía que le daba coraje.

Ra de lo de hace 8 días. Si es cierto lo que viví de chico, abandonado, cambia.

Tx ¿Qué cambia?

Raul me he sentido mas tranquilo.

Tx darse oportunidad de expresar sus sentimientos. Tiene todo bajo control, no le permite mostrarse y eso que solo son ejercicios. Trabaja con la tendencia a dar explicaciones, pero aquí se ve que hay de fondo, la rigidez, queremos el cambio, pero me asusta y nos regresamos. Porque no me coma, el miedo al compañero. “Para que la bruja no me coma”.

Tx para no ser abandonada mejor no le entro.

Tx necesito ser reconocida, valorada. Yo no voy a permitir seguir siendo utilizada por los demás.

Pat sentí que la formula no me la daba. Trabaje con una cosa y con otra.

Tx así es el proceso, trabaja las resistencias que hay en cada uno. Todos tienden a ser controladores de sus emociones, yo las puedo todas.

Tx están acostumbrados a sufrir.



Pat papa es tu cruz, la aguantas y la cargas.

Ed mi mama no lo decía pero si lo hacia

Tx no es que sean menos sexualmente los hombres..... Lo que es la intimidad, entendido que no es la sexualidad y que hay muchos conflictos.

Lui yo si veo avance en todo. Desde el hecho de venir. Yo soy parte del problema y en mis compadres. Nos vamos puliendo poco a poco. El hecho de darme cuenta que tengo emociones, al expresarme con mis hijos. Es diferente ahora, que ahora me doy cuenta que fui muy agresivo. Hice lo mismo con mis hijos, cuando entre ellos se pegan, yo les pego. Que le cuesta trabajar cambiarlo, que le duele su pareja. Que dijera Ezequiel para que ver que ella se de cuenta que ella esta cambiando con ella y con la pareja. Hay necesidades emocionales, físicas, el instinto lo hace. Estamos provocando que se sientan utilizadas, si no me das lo busca en otro, la cultura nos hace seres sexuados, eso es en la TV mientras no superamos esto.

Tx reformular los esquemas. Un hombre tierno es lo que quiere la mujer.

Soc es que tienes que empezar a hacerte responsable me siento abandonada.

Tx lo que viven como crisis, es para tomar en cuenta muchas cosas, esto nos lleva al cambio. De que yo elabore, yo crezca. No que lo que diga el otro.

Ed no hay recetas de cocina. No nos damos la oportunidad de sacar eso que tenemos.

Tx algo me puede poner en crisis, para eso es el espacio, de eso dependen los avances, para trabajar lo que no funciona.

Soc es decir mejor estoy sola.

Ed es tu defensa.

Eze yo te doy una disculpa, porque he limitado muchas cosas, si es que cabe.

Tx que siente

Eze mucha tristeza, hasta hoy me ha caído el veinte de que tengo que hacer para mejorar. No quiero ser abandonado y yo mismo lo estoy propiciando, me llegan cosas de lo que he fallado.

Tx es que yo sitia que estaba bien, ser mas humilde en mis respuestas, no ser siempre yo en el sentimiento de transmitir a mi pareja, de modo que me haga sentir bien, a veces no se como transmitírselas.

Tx El sentimiento de abandono se manifiesta en todos. La demanda en el fondo es una demanda de afecto, no saber como pedirlo y como darlo y al abandona nos abandonamos

Lui ¿Por qué?

Tx por el impacto, a ver cuando arreglamos algo

Pat es el reflejo de nuestra necesidad. No lo elaboramos.

Tx así no te me acercas Es la infancia, falta atención, afecto, cercanía.

Lui nos dañó emocionalmente, no físicamente con secuelas de la infancia

Tx y lo vivimos con agresividad. Trabajar la expresión de afecto. La vida esta en términos de lo emocional, que oigo, que veo, que digo, que siento.

Tx todo ser humano siente.