



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

PROPUESTA DE UN TALLER QUE PROPORCIONE LAS
HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EL ESTABLECIMIENTO
DE ACUERDOS QUE FAVOREZCAN LA RELACIÓN DE
PAREJAS PRÓXIMAS A CONTRAER UN COMPROMISO
FORMAL.

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A:

ROMERO DURAN SOFÍA

DIRECTORA: MTRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ

NOVIEMBRE 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.

AGRADECIMIENTOS

*Dedico esta tesina en memoria de mi Madre Sofía,
quien estuvo a mi lado en cada momento de mi vida
dándome su apoyo pero sobre todo su amor incondicional
y siempre mostró fortaleza aún en sus últimos días*

Gracias mamá.

Te amare por siempre.

(Cuando tu voz calla, el corazón te escucha)

*Agradezco a Dios por permitirme
llegar a este momento tan importante.*

*Gracias Papá por tu amor y tú
apoyo, ya que gracias a ti soy lo que soy
Te amo.*

*A mis hermanos Gaby, Lalo e Isra
por todo su cariño y comprensión
los quiero mucho.*

*A mi esposo Jesús por estar a mi lado
y por querer recorrer junto a mí el
camino del amor
Te amo.*

*A mi hijo Saúl, que es mi vida
y es el que me impulsa a ser mejor
cada día.*

*A mis familiares y amigos por estar
a mi lado en todo momento.*

*A la Profesora Blanca E. Mancilla
directora de mi tesina por su tiempo y
asesoría en pro del mejoramiento de mi trabajo.*

Gracias de todo corazón.

INDICE

TEMAS	PAG.
Índice	2
Agradecimientos	4
Resumen	5
Introducción	6
CAPITULO I	
Género	15
Diferencias de género entre hombre y mujeres	19
CAPITULO II	
Pareja	28
Historia de la pareja en México	30
• Periodo prehispánico	31
• Periodo colonial	32
• Periodo independiente	34
• Periodo contemporáneo	35
Formación de la pareja	38
• Noviazgo	38
• Elección de pareja	49
• Matrimonio	57
Tipos de matrimonios	67
• Matrimonio civil	67
• Matrimonio religioso	69
• Union libre	70
CAPITULO III	
Terapia sistémica	73
• Teoría general de los sistemas	75
• Teoría de la cibernética	79
• Teoría de la comunicación	83
TEMAS	PAG.

Desarrollo de la terapia sistémica	86
Terapia sistémica y pareja	91
CAPITULO III	
Propuesta del taller	96
• Primera sesión	98
• Segunda sesión	102
• Tercera sesión	103
• Cuarta sesión	105
• Quinta sesión	106
• Sexta Sesión	108
• Séptima Sesión	110
• Octava Sesión	111
Conclusiones	116
Bibliografía	120

RESUMEN

El propósito de esta investigación es proponer una alternativa de prevención primaria en las relaciones de pareja desde el enfoque sistémico. El contenido teórico de dicha investigación se realizó en cuatro capítulos los cuales se presentarán de la siguiente manera: 1) género, 2) pareja, 3) terapia sistémica y 4) se realizó la propuesta de un taller cuyo objetivo es proporcionar herramientas necesarias para el establecimiento de acuerdos en la pareja, que les permita fortalecer su relación y de esta forma prepararlos para los retos futuros y prevenir el fracaso matrimonial. El taller consta de ocho sesiones y va dirigido a todas aquellas parejas que están próximas a contraer un compromiso formal llámese matrimonio civil y/o religioso o por unión libre.

INTRODUCCIÓN

La relación de pareja es tan antigua como la creación del mismo hombre. El proyecto de Dios para el hombre, fue crear una mujer carne de su carne y hueso de su hueso, semejante a él para que no estuviera solo, constituyendo así una unidad insoluble para que se ayuden mutuamente.

A partir de ahí, la pareja ha estado presente a través de la historia, lo que ha permitido que varios profesionales como filósofos, médicos, antropólogos, psiquiatras y psicólogos se interesen en el tema. La satisfacción marital, los celos, la sexualidad, la infidelidad y hasta el divorcio, son sólo algunos de los temas que han sido objeto de estudio.

Es por eso que hablar de la pareja es hablar de personas, proyectos, relaciones, momentos, historias, espacios y circunstancias; y al mismo tiempo estaremos hablando de encuentros y desencuentros, de diálogos y debates, de sí y no, de búsqueda y descubrimiento, de soledad y compañía.

Donde existe una pareja existe un movimiento constante de dos voluntades que se relacionan entre sí, dos conjuntos de valores, dos puntos de vista, dos biografías, dos conjuntos de conocimientos, con vida y rumbo propios.

El modelo tradicional de pareja es la relación entre un hombre y una mujer cuya convivencia diaria y el amor que se profesan son ingredientes necesarios para mantener la relación, sin embargo vemos en la actualidad una variedad en cuanto a la formación de la misma, ya que se ha estado luchando por una igualdad de oportunidades en las parejas homosexuales.

Para Salama (2005) una pareja es la unión de dos personas con intereses comunes y atracción física, quienes han decidido estar juntos para cumplir un objetivo en común (llamado también proyecto de vida) además de satisfacerse

sus necesidades tanto individuales como de la misma pareja, sin perder así su propia individualidad.

Por su parte Herrasti (1989 citado en Esteva, 1992) menciona que la pareja es toda persona que comparte con otra, manteniendo un intercambio biológico y emocional a través de un contrato civil, religioso o bajo la unión libre.

Como seres sociales tendemos a unirnos con otras personas a lo largo de nuestra vida, las primeras relaciones que establecemos son con nuestra familia, de ahí pasamos a los amigos hasta llegar a relacionarnos con nuestra pareja.

Es por eso que la familia es un aspecto tan importante dentro de la relación ya que es considerada como la base de la sociedad y a la pareja el núcleo de esta (Trujillo, 2001 citado por Heredia, 2003).

La familia como menciona Minuchin (1986), es una unidad social que enfrenta una serie de tareas, como la transformación y adaptación de sus miembros según las exigencias de los diversos estadios por los que atraviesa y según su cultura. Es en la familia donde el individuo desarrolla vínculos con otras personas, empezando por la madre, lo que le permitirá entablar relaciones futuras con otras personas.

Por otro lado solemos ver a la pareja como una unidad, sin embargo debemos tener en cuenta que son dos personas, las cuales vienen de familias diferentes con costumbres diferentes, por lo que traen consigo diferentes formas de pensar, sentir y actuar, haciendo esto a la pareja mas compleja.

Una familia se constituye por la unión de dos personas y la unión de esas dos personas inicia con el noviazgo.

El noviazgo es la relación afectiva entre un hombre y una mujer que va más allá de la simple amistad, este periodo tienen sus inicios durante la juventud ya que es una etapa de preparación y se empieza a conocer muchos amigos.

También el noviazgo es una relación socialmente aceptada y acordada para experimentar e intercambiar no solo palabras dulces, sino además el contacto corporal a través de besos, caricias y abrazos. Es un tiempo para conocerse, sin embargo es un espacio muy variable ya que hay noviazgos que duran unos cuantos meses y hay otros que duran muchos años.

Generalmente inicia con una atracción física. Uno o ambos se gustan, y es el hombre quien regularmente toma la iniciativa, aunque hoy en día hay muchas mujeres con habilidad sutil que conducen al hombre a que les pida el noviazgo.

No hay una regla definida de cómo iniciar un noviazgo, y tampoco existe un momento preciso, lo normal es primero pasar por la etapa del cortejo, este consiste básicamente en dedicar tiempo especial para la persona que te gusta, en el que se acostumbra platicar, interesarse por él o ella en lo que respecta a su vida y sus actividades, apoyarle en lo que se pueda y preocuparse por esa persona, así como también durante el cortejo será posible detectar hasta cierto punto si existe cierta compatibilidad entre ambos como para proceder al noviazgo.

Una vez iniciado el noviazgo cada uno de los integrantes de la pareja proporciona a la otra persona gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos, ambos inician un proceso de confianza mutua compartiendo sueños, anhelos, inquietudes, planes y metas, entran a la etapa en la que sólo quieren estar el uno con el otro, ya que se hacen sentir especial y por supuesto cubre todas las cualidades especiales, siendo el motivo por el cual sólo deseas estar a su lado.

Por otro lado, durante este periodo rara vez la pareja demuestra abiertamente su verdadera forma de ser, no por querer mentir, sino por que desea quedar bien y hacer sentir bien a su pareja, lo que da como resultado una idealización por su compañero considerándolo un ser fuera de lo común, como el mejor y el más apto para consolidar su vida matrimonial (Esteva, 1992).

Es así que el noviazgo es una etapa significativa en la vida de los seres humanos, ya que durante esta fase la convivencia y el conocimiento mutuo

serán los que lleven a esos dos enamorados a decidir vivir y permanecer juntos, y será el ideal de que sea una unión para siempre (Heredía, 2003). Sin embargo sabemos que hoy en día son muchos los factores que tanto hombres como mujeres se fijan para poder vincularse y tener una relación de pareja formal y será durante el noviazgo en donde cada individuo conformará el proceso de la elección de la persona que en teoría será el compañero (a) que esperamos sea para siempre.

La elección de pareja es entonces el proceso mediante el cual una persona elige a otra para establecer una relación formal. Existen diferentes factores que afectan en la elección de pareja, sin embargo dos son de gran importancia: el primero es el factor inconsciente el cual se da cuando la pareja no sabe que fue lo que les atrajo uno del otro y el segundo es el factor social en donde el individuo depende de otras personas para su supervivencia; estos dos factores influyen en gran medida en la decisión de un individuo para compartir la vida con otro y de la calidad de relación que establecerán. La mayoría de las elecciones de pareja son voluntarias y comúnmente la selección se realiza partiendo de una necesidad básica que debe ser satisfecha por la pareja.

Padilla (2000), menciona que hay tres tipos de motivos para la elección de la pareja desde el punto de vista topográfico:

- Motivos Conscientes: por amor, por compañía, o para satisfacer alguna expectativa personal previa al matrimonio.
- Motivos Preconscientes: se busca satisfacer el deseo, fantasías o planes que muchas veces no comunicamos y que al momento de casarnos no se reconocen, pero mediante un esfuerzo de memoria se traen a la conciencia.
- Motivos Inconscientes: hay deseos y necesidades irracionales y contradictorias que se convierten en verdaderos cimientos de una relación amorosa.

Estas motivaciones inconscientes pueden ser verdaderos deseos de reparación o pueden ser también los cimientos del futuro divorcio, puesto que nunca podrán ser satisfechos.

Es importante mencionar que la elección de pareja es una decisión crucial en la vida de una persona ya que pasará con ella el resto de sus días (o al menos eso es lo que se espera).

Por eso decimos que la elección requiere de un enfoque mucho más cuidadoso y no sólo por el simple hecho de estar enamorados, siendo que la capacidad de elegir bien a la pareja será el primer eslabón que el individuo deberá enfrentar para la búsqueda de una relación “estable”.

Una vez que ya se eligió a la pareja con la que se quiere pasar el resto de su vida, pasamos entonces a una siguiente etapa la cual es el matrimonio ya sea civil y/o religioso ó unión libre.

El matrimonio es la base de la sociedad y se presenta como una manifestación libre de voluntades entre el hombre y la mujer que se eligen y se unen para constituir un estado de vida (Ceron y López, 2001) y tiene por fin proporcionar un marco de protección mutua o de protección de la descendencia. Puede ser motivado por intereses personales, económicos, sentimentales, de protección de la familia o como medio para obtener algunas ventajas sociales.

Es importante mencionar que cuando una pareja decide contraer matrimonio, cada uno de ellos trae consigo un conjunto de expectativas las cuales esperan ver cumplidas durante su vida en común.

Para Jürg (1985) el matrimonio abarca prácticamente toda la edad adulta y atraviesa por diferentes fases tales como:

- Formación de pareja estable: la cual se da antes del matrimonio y es donde los individuos están en busca de sus aptitudes personales y sexuales para el fortalecimiento de su vida íntima y estable. Durante esta fase se cambia con frecuencia de pareja.

- Fase de estructuración y producción del matrimonio: esta fase abarca los primeros años del matrimonio y casi siempre es la más activa, los cónyuges tratan de afirmar su identidad como pareja. Durante este proceso las exigencias, molestias y pruebas de eficacia actúa de forma estimulante en el desarrollo de ambos.
- Crisis de los años de la mitad de la vida: durante esta fase la pareja debe replantearse lo que harán en los años que les quedan, ya que los proyectos que se habían planteado ya se lograron. Es en este momento cuando se ve más perturbada la admiración mutua
- La vejez, durante esta fase la pareja se une más, tienden a cuidarse el uno al otro por lo que dependerán más uno del otro y viceversa.

Por su parte Magdalena Obligado (citada en Salama, 2005) menciona que el matrimonio es “afrontar juntos los problemas diarios, es perdonarse y dar siempre una nueva oportunidad de cambio”.

Cabe mencionar que durante el matrimonio la pareja va a requerir ajustes con la finalidad de irse adaptando lo mejor posible a su pareja y de esta forma aminorar los conflictos que se van a ir presentando en la relación e incluso poder evitar el divorcio o la separación de ambos.

Así también la comunicación es un elemento fundamental para mantener la relación marital ya que implica descubrirse en el otro y descubrir al otro en lo más íntimo de nuestro ser, permite el reconocimiento y evaluación de los objetivos, pensamientos y necesidades de cada miembro de forma conjunta. Es el lazo de unión entre las personas, sobre todo en la pareja, porque disuelve las barreras, favorece la comprensión recíproca, facilita la solución de los conflictos e inclusive contribuye a prevenirlos; posibilita la cooperación para el logro del bien de los dos y hace que la convivencia no sólo sea tolerable sino agradable y no sólo agradable sino también fructífera y enriquecedora.

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación en su sentido más profundo significa "comuni3n "; compartir ideas, sentimientos, etc. en un clima de reciprocidad. La comunicaci3n es la

acción de compartir; de dar a otro una parte de lo que tenemos y dentro del matrimonio es dar lo mejor que poseemos nosotros mismos y recibir en nuestro corazón a esa persona maravillosa con la cual un día decidimos en plena libertad unir nuestras vidas para siempre.

También sabemos que la falta de comunicación en una pareja acabará conduciendo inevitablemente a la destrucción de esa relación ya que lleva asociados otros problemas como puede ser falta de confianza para hablar sobre ciertos temas o de problemas que van surgiendo en la misma, lo que dará como resultado una monotonía en la pareja y la falta de interés de la misma hasta llegar a la separación o al divorcio.

Por tal motivo es necesario que la pareja desarrolle y mantenga un proceso de comunicación eficiente y efectivo que le permita un mejor entendimiento de la misma y les permita que la solución de conflicto sea más rápida y apropiada y de ésta forma se reduzcan las tasas de divorcio o separación de las parejas.

Por otro lado, en la actualidad y gracias a los diferentes cambios que se han dado a lo largo de estos años, la mayoría de los hombres y las mujeres se dedican exclusivamente a su desarrollo y buscan constantemente alcanzar un éxito tanto personal como profesional. Lo anterior con la finalidad de que les proporcione un estatus confortable y de independencia, lo que propicia que los individuos demoren el establecimiento de un compromiso como es el noviazgo e incluso el matrimonio.

Adicional a lo anterior, hoy en día vemos que para algunas personas, el formar una pareja (y no se diga el llegar a un compromiso más formal como es el matrimonio) no entra en sus intereses, ya que están más dedicados a su desarrollo profesional y en la búsqueda del éxito, el cual le podrá brindar seguridad y una estabilidad al individuo.

Otro aspecto importante que hay que tomar en cuenta tanto para los hombres como para las mujeres en la elección de la pareja o incluso para no buscar compromisos son los antecedentes amorosos de cada uno así como sus

antecedentes familiares, ya que los puede llevar a ser más pesimistas sobre la formación de pareja y el matrimonio, siendo esta última una institución que a últimas fechas ha presentado graves problemas, ya que el índice de divorcios ha aumentado considerablemente.

Así mismo nos damos cuenta que en la actualidad la relación de pareja ha ido cambiando e hizo que se establecieran otras bases para la formación de la misma, ya que no solo el papel de la mujer ha evolucionado, sino también han cambiado los valores hacia un respeto más integral de cada individuo, estableciéndose así una igualdad de derechos y obligaciones necesarios para el desarrollo de la pareja.

Dado lo anterior, decimos entonces que las parejas pasan por una crisis que da como resultado la separación y/o el divorcio de los miembros.

Por tal motivo creo necesario que la relación de pareja debe desarrollarse en un ambiente sano y gratificante para que puedan alcanzar una madurez que les permita el mantenimiento de la pareja “para toda la vida” y para esto creo necesario el desarrollo de una prevención primaria que les permita el establecimiento de acuerdos desde el inicio de su relación.

El presente trabajo tiene como objetivo proponer un taller que proporcione a las parejas próximas a contraer un compromiso formal herramientas necesarias para el desarrollo de acuerdos que les permita fortalecer su relación y prepararlos para los retos futuros y de esta forma prevenir el fracaso matrimonial.

El contenido teórico de dicha investigación se realizó en cuatro capítulos los cuales se presentarán de la siguiente manera: En el primer capítulo titulado género se abordará desde la definición de género, la identidad de género hasta las diferencias de género entre hombres y mujeres; en el segundo capítulo hablaremos de la pareja, así como la historia de la pareja en México, formación de la pareja que va desde el noviazgo, la elección de pareja y el matrimonio, además de los tipos de matrimonio; el tercer capítulo titulado terapia sistémica

comprende la teoría general de los sistemas, la teoría de la cibernética y la teoría de la comunicación, así como también veremos el desarrollo de la terapia sistémica y terapia sistémica y la pareja, en el cuarto capítulo se presenta la propuesta del taller que proporcione las herramientas necesarias para el establecimiento de acuerdos que favorezcan la relación de parejas próximas a contraer un compromiso formal y por último presento las conclusiones de dicha investigación.

CAPITULO I

GÉNERO

Género es una simbolización de la diferencia sexual que se constituye culturalmente, es un proceso mediante el cual los seres humanos adquieren el comportamiento y las actitudes consideradas por la cultura como características masculinas o femeninas (Pérez y Reyes, 2004).

Es la sociedad la que influye en las personas, las cuales deberá aprender el papel que le es socialmente atribuido, haciendo uso en las instituciones que la conforman como son: la familia, la escuela, los amigos, la religión, el trabajo, la comunidad, entre otros.

Existen diferentes enfoques que tratan de explicar la diferenciación sexual o género, por lo que citaremos algunos de ellos:

- Para el psicoanálisis, el niño refrena sus deseos libidinosos hacia la madre a fin de superar el miedo a la venganza del padre que en un momento considero su rival. Se produce así una identificación con él, lo que lo llevara a conseguir su propia identidad sexual. Por eso se afirma que esta identidad se produce después de haber superado el complejo de Edipo.
- Por otra parte para el conductismo la fuente de la identificación sexual es el ambiente social. El padre del mismo sexo es el modelo a imitar, siendo este el que maneja las contingencias en las que se va a mover el niño, proporcionando los refuerzos positivos o el castigo, siendo estos los que ajustarán la conducta del menor a los estereotipos del padre (que él ahora ejecuta). La identificación con el padre, es por tanto el paso previo obligatorio para su propia identificación sexual.
- Por su parte el enfoque cognitivo toma como fuente para la identificación sexual la maduración cognitiva, siendo la imitación con el padre del mismo sexo el mecanismo para la identidad, una vez asumida previamente la categorización de sí mismo dentro de un grupo: hombres

o mujeres. Por lo que primero se produce el conocimiento de su realidad como sujeto sexuado para que posteriormente busque la identidad con su padre del mismo sexo, imitando su conducta (Fernández, 1996).

Para Money y sus colaboradores (Money, 1987; Money y Ehrhardt, 1972; Money y Tucker, 1975) la identidad de género hace referencia a la igualdad a sí mismo, a la unidad y a la persistencia de la propia individualidad como varón, mujer o ambivalente, para ellos, el papel de género es cuando una persona dice o hace para indicar a los demás o a sí mismo el grado en que es varón ó mujer.

La relación entre ambos conceptos viene definida por el hecho de que la identidad de género es la experiencia personal del papel de género, mientras que esta última es la expresión pública de aquel.

Cabe mencionar que el género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

- a) La asignación de género o atribución de género, la cual se realiza en el momento del nacimiento de un bebé a partir de la experiencia externa de los genitales.
- b) Identidad de género, la cual se establece más o menos a la misma edad en la que el infante adquiere el lenguaje.
- c) Papel de género o rol de género, el cual se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino.

Es así que el género esta referido a los roles y responsabilidades determinados socialmente, así mismo se relaciona con la manera en que somos percibidos y como es esperado que actuemos según seas hombre o mujer.

A partir del nacimiento de un individuo, los padres y en general la sociedad se encargan de transmitir las conductas apropiadas según su género, ya que en ese momento los órganos genitales externos son el indicativo de la identidad

del bebé, si es hombre o si es mujer y es a partir de ese momento cuando se inicia con la enseñanza sobre los roles que debe de seguir cada sexo.

El momento posterior al nacimiento es por consiguiente uno de los momentos más relevantes en la vida de una persona, ya que es el momento en que se inicia con las expectativas puestas en el recién nacido (una realidad presente con el sexo fisiológico específico), se comienza a fijar ideas y creencias hacia una u otra dirección según el sexo, empezando por el color de la ropa: niños azul y niñas rosas; tanto a uno como al otro se le enseña a comportarse de acuerdo con el estereotipo del rol de género establecido socialmente.

Esta etiqueta sexual asignada determinará la forma en que el niño será criado y educado, asumiendo el “apropiado” rol sexual. La familia será el agente principal mediante el cual se transmiten los roles, las normas y los valores que permitirán al niño o a la niña a integrarse a una sociedad. Los padres a través de su comportamiento, de sus actitudes, de sus objetos externos y de sus actividades logran crear la diferenciación sexual, dichos padres enfocarán la atención de sus hijos únicamente sobre aquellos objetos que sean apropiados según su sexo.

Desde pequeños se da inicio con el aprendizaje el cual puede darse a través de los cuidados y del juego según el sexo: los juguetes de las niñas estimulan un ensayo del rol tradicional de la mujer.

Se les regala muñecas (los cuales hay de muchos tamaños) con la finalidad de que aprendan a cuidar a un bebé, también vemos los juegos de té, estufitas, refrigeradores, planchas, maquinas para coser, casitas, etc., lo que representaría las labores del hogar. No nos olvidemos del juego de la comidita, el cual está enfocado a los cuidados de los hijos y de la familia en general.

Es así que la niña debe crecer hasta ser igual a su destino: “femineidad superlativa”, el hogar y la maternidad, así también debe mantenerse alejada de los juegos bruscos de los niños, los cuales no son apropiados para una mujer. A muy temprana edad la niña comienza a ayudar a su madre en las labores

domésticas, área que tradicionalmente es prohibida para los hombres (Esteva, 1992).

En cambio para los niños los juegos están más enfocados a la construcción, riñas o luchitas, carros, camiones, juego de pelota, etc., juegos que incluyen más actividad y son más técnicos por lo que se encuentran muy alejados de los cuidados del hogar, sin embargo están más representados por la competencia, la fuerza y el poder de cada uno. Aunado a esto al niño se le enseña a reprimir sus emociones, tachándolo incluso como marica en caso de llegar a mostrar algo de esas emociones. Es así que los padres esperan juegos más tranquilos para sus hijas y juegos más activos y fuertes para sus hijos.

Otra forma de diferenciación sexual es el que se da a través del contenido y estilo del lenguaje, ya que los adultos distinguen entre palabras y frases que utilizan para comunicarse con las niñas o con los niños para dar reconocimiento o desaprobación según su sexo.

La disciplina es también manejada de forma diferente tanto para los niños como para las niñas. Es más probable que a un niño se le castigue físicamente y a una niña de manera verbal (Esteva, 1992).

Las niñas reciben más demostraciones de afecto, mayor protección, más control y restricciones mientras que al niño se le trata de ser más "hombre", emocionalmente se le enseña que debe mantener más el control, se le motiva para que sea más independiente, agresivo, y seguro de sí mismo.

Es importante mencionar que el papel de género se aprende a través del moldeamiento de la conducta correcta e incorrecta y de los procesos de recompensa y castigo, los cuales tienen sus inicios en la infancia. Adicional a la enseñanza de los padres y de la sociedad en general, también los niños desarrollan el concepto de género a través de los modelos que los rodean, es decir, de televisión, películas, historias, su escuela e incluso de sus propios amigos.

La identidad de género junto con el rol de género se logra a través de la activación de las construcciones mentales, las cuales tienen sus comienzos después del nacimiento de los individuos. Su fuente de alimentación será la observación del mundo social y la educación impartida por los adultos (principalmente por su familia), así como su propia experiencia. Es así que la identidad de género se va aprendiendo a través de diferentes procesos a lo largo de la vida.

En este sentido los roles sexuales marcados por la sociedad y transmitidos por la familia, ejercen un control considerable en las personas, ya que éstas se comportarán tal y como los demás esperan que lo hagan.

Es importante mencionar que se ven claramente diferencias en las ideas y patrones de comportamiento entre hombres y mujeres, lo cual analizaremos más profundamente.

Diferencias de género entre hombres y mujeres

Ser mujer nunca ha sido una tarea fácil (...), hemos estado marcadas incluso por la misma historia, la cual lejos de ayudarnos ha venido a crear una imagen generalmente fatídica de la mujer, ello claro desde los inicios de ésta (Resendíz, 2001).

Recordemos que Eva fue la primera mujer en llegar a la tierra y la primera en faltar a las leyes de Dios, por lo que se ha considerado a la mujer como la causante de los fracasos del hombre. Dios creó a la mujer con el único fin de la reproducción, pero al ser la que indujo al pecado al hombre se encuentra condenada a ser la más fiel, humilde y sirviente. Por ello la mujer posee un cúmulo de concepciones entre las que se encuentra la de ser bella, abnegada y llevada hasta la renuncia de sus propios intereses, pues debe consagrar sus energías a la conservación, supervivencia y protección de sus hijos.

Su imagen debe ser por consiguiente la de una chica buena, hermosa, abnegada, serena, sonriente, buena cocinera, costurera y ama de casa ya que

es la que cuidará, procurará y dará todo por los demás a cambio incluso de su propia felicidad (Resendiz, 2001).

Para Alegria (1977 citado en Esteve, 1992) existen tres estereotipos de la mujer mexicana, los cuales son:

- El rol de esposa-madre (siendo éste la esencia de su ser) cuya definición como mujer se le da en base en su relación con el hombre y los hijos; no se define con respecto de si misma. Como esposa debe de ser objeto sexual deseable, apetecible al marido, debe de estar siempre atractiva y bella, pero por otro lado como madre debe de ser sufrida y abnegada, dedicada sólo a su hogar e hijos.
- Otro de los roles sociales de la mujer mexicana es el de la “solterona”, en este rol encontramos que si la mujer no es madre entonces carece de valor. El rol de solterona es un rol que provoca lástima porque una mujer que se queda sola y ejerce su profesión “no es mujer”. A parte de la compasión que inspira a su alrededor, la solterona es ridiculizada. De ella se dice que no sabe lo que es la vida, con lo cual se indica su ignorancia en materia sexual, al mismo tiempo es severamente reprobada si se toma alguna libertad en ese campo.
- El tercer rol femenino es el de mujer-objeto sexual. Este rol forma parte de los deberes de la esposa, pero en donde llega a su máxima expresión es en la prostitución

La dependencia a la que ha sido sometida la ha hecho perteneciente de algo o de alguien: empieza siendo la hija de sus padres, continúa siendo la esposa de su marido y termina siendo la madre de sus hijos.

La mujer siempre ha estado relegada, y por debajo del hombre, incluso se le enseña a obedecerle, a servirle (en todos los sentidos) y a cuidarlo a él y a los hijos que tengan (ya que la mujer fue creada para procrear), se le educa a que solo será una mujer integra si tiene un hombre a su lado, no importando su propio beneficio e incluso su propio bienestar.

Es así que la mujer en promedio ha sido educada para obedecer y tratar de complacer en todo a su pareja, aceptando incluso algunas cosas que para ella pueden ser degradantes o injustas, pero como desde pequeñas se le dijo que siempre dijera “sí” a su marido para evitar problemas, por lo que acabará por convertirse en la sufrida mujer que seguirá con su vida matrimonial sintiéndola incluso como una carga en vez de un apoyo.

Es importante aclarar que tanto los hombres como las mujeres perciben al mundo de manera diferente ya que ellos se ven así mismos como distintos, por lo que puede ser ésta una de las causas principales de los conflictos que existen entre ambos aunado a la instalación de roles sociales rígidos para designar lo que es propiamente masculino y propiamente femenino cuya características están bien delimitadas: toda mujer debe ser femenina, es decir pasiva, dócil, sentimental, amorosa, comprensiva, sumisa, maternal, sacrificada, servicial, mientras que por otro lado los hombres deben ser masculino, esto es, duro, competitivo, valiente, sereno, firme, fuerte, dominante y racional.

Estas diferencias socioculturales traen consigo un alto costo en los intercambios afectivos, ya que estos suelen ser condicionados según dictan algunos patrones sociales, no dándose un acuerdo en las verdaderas necesidades de hombres y mujeres (Burin, 1998, citado por Escobar y Rodríguez, 2003).

Como consecuencia hombres y mujeres se ven forzados a cumplir con esos roles rígidos, llevándolos a vivir relaciones sustentadas en el dominio, subordinación, violencia, inexpressión de los sentimientos, entre otras cosas, dándose más los casos en mujeres, ya que hemos visto que en años anteriores y aun en la actualidad las mujeres son las más vulnerables y las que más han pasado por situaciones tan graves como el simple hecho de haber nacido mujer, las cuales las han llevado desde la comercialización o intercambio de la hija por bebida, dinero o comida, hasta la violencia de su propia pareja que lejos de brindarle seguridad, le brinda más una golpiza por cuestiones tan absurdas como la de no tener la casa limpia o la comida hecha e incluso a muchas de ellas las llevan a la muerte.

Sin embargo pese a la educación que han tenido las mujeres respecto a la renuncia de sus propios intereses y de servir a los demás antes que a ella misma, hoy en día vemos a más mujeres preparándose para un futuro, mujeres que concluyen una carrera y que consiguen trabajo tanto en el sector público como en el privado, ocupando puestos que sólo eran ocupados por hombres, como por ejemplo en la política.

Si aunamos a este los problemas políticos, económicos y sociales del país muchas mujeres con familia toman hoy en día la decisión de ingresar al ámbito laboral y de esta forma apoyar a su pareja en los gastos del hogar o por lo contrario ya que vemos que va en aumento las separaciones o los divorcios entre las parejas, muchas de las mujeres tienen que trabajar para sostener a una familia manejando así una doble jornada, la de su trabajo y la de su hogar.

Por lo que respecta a los hombres, según crece y va teniendo mayor contacto con diferentes grupos sociales siente la importancia de lo que le enseñaron: la fuerza es la llave del triunfo, la mejor manera de hacerse respetar es imponiéndose físicamente a los demás, entre otras cosas.

A los hombres se les ha atribuido diversas características las cuales refieren que el hombre debe ser frío, objetivo, racional, competitivo y fuerte, debe mostrar independencia y ser emocionalmente inadaptable. Es por ello que siempre se les ve en competencia en todos los ámbitos en el que se desplazan.

Así también para los hombres el sexo (físico) llega a constituir un fin para alcanzar el éxito en un mundo tan competitivo, ya que consideran que mientras más mujeres estén con él, más estatus obtendrá entre sus compañeros y ante la misma sociedad, ya que entre más experiencia sexual tenga o manifieste, será mejor visto por los demás; por cultura les está permitido que el hombre tenga diferentes parejas a la vez y no es catalogado como inmoral, siendo lo contrario para las mujeres.

Pero pese a lo anterior podemos decir que detrás de cada hombre siempre se encuentra aquel niño que busca se le cuide, apoye y quiera, ya que de un modo o de otro la mayoría de ellos ha crecido bajo ese modelo, viviendo bajo el literal regazo de mamá. Siempre estarán en busca de una mujer que los acoja bajo su protección, aquella que se desviva por atenderlo y servirlo (Resendiz, 2001).

Sin embargo pese a que buscan siempre mantener a lado de ellos una pareja (la cual entre mas bella mejor), gran parte de su vida mantienen relaciones pasajeras siendo que la mayoría de ellos se descontrola al sentir una estabilidad con su pareja.

Es así que el mundo de ellos esta caracterizado por la agresividad, la competencia, la ansiedad y la tendencia a la opresión de los demás con el fin de lograr reconocimiento como hombre, de aquí que surja desde el principio de la relación de pareja una convivencia inadecuada que puede provocar infelicidad, lo que se puede prevenir si se conocen las reglas del juego.

Por otra parte las madres son parte fundamental en la formación y función de la masculinidad, sin embargo las demás mujeres al establecer cierto tipo de relación con ellos contribuyen en la formación de esa masculinidad.

Así que la sociedad va planteando conforme lo dicho, ciertos patrones que llegan a tomarse como naturales, creyendo con ello la mayor parte de los hombres que mantener su masculinidad tiene que ver con herir y humillar, ya que son ellos los que poseen el conocimiento y creen que deben de tratar así a las “masas ignorantes” (que son las mujeres).

También es posible observar como una misma conducta realizada por hombres y mujeres es vista y censurada (reforzándose o castigándose) de manera diferente en la sociedad actual. Por ejemplo: a los hombres se les enseña que la promiscuidad sexual es una conducta valorada de la que hay que enorgullecerse, dándoles prestigio, mientras que para las mujeres es todo lo contrario, ya que esa misma conducta debe provocarles vergüenza y desprestigio.

Otras diferencias que se pueden observar entre hombres y mujeres en cuanto a las conductas amorosas y sexuales son:

1. Las mujeres tienden a vincular las relaciones sexuales con las amorosas a diferencia de los hombres.
2. Los hombres tienden a manifestar una mayor permisividad sexual que las mujeres, ya que éstas tienen una concepción idealista sobre la sexualidad.
3. Las mujeres muestran una actitud más favorable hacia la fidelidad sexual que los hombres, ya que esta es favorecida culturalmente entre el género masculino y se vive como un eje más de asimetría social y una actitud del ejercicio del poder y control del género masculino sobre el género femenino.
4. Los hombres tienden a desempeñar un rol instrumental (desempeño de conductas asertivas, directas, físicas, analíticas, centradas en la tarea, propósito o finalidad de la situación) y las mujeres un rol expresivo (conductas afectivas, emocionales, verbales, de intimidad, centradas en las relaciones personales, comunicativas, etc.) en las relaciones amorosas y sexuales.
5. En cuanto a las expectativas de una relación amorosa, las mujeres desean mayor intimidad en la relación y mayor romanticismo de parte de sus parejas, los hombres por su parte desean un menor grado de compromiso y más independencia personal.
6. Los hombres le dan mayor importancia al físico de sus parejas que las mujeres.
7. Los hombres se apartan de forma brusca y se mantienen alejados mientras piensan en algo que les perturba, mientras que las mujeres sienten la necesidad de hablar de lo que les perturba.
8. Los hombres tienden a mostrar mayor variabilidad en las prácticas sexuales que las mujeres, ya que estas últimas tienden a reprimir más su sexualidad que los hombres.
9. Los hombres buscan un amor basado en la confianza, aceptación y aprecio, mientras que las mujeres necesitan un amor basado en la solicitud, comprensión y respeto.

También es un hecho que la sociedad está expuesta a constantes cambios, lo que ha dado como resultado que los roles tanto femenino como masculino se modifiquen gradualmente, por lo que es importante conocer algunos de los factores que han determinado dichos cambios (Pérez y Reyes, 2004):

- ❖ *El cambio del rol en la mujer.*- A partir de la Revolución Industrial y de las guerras mundiales, se da un constante cambio en los roles que tradicionalmente había desempeñado la mujer dentro de la familia, a consecuencia de mayores requerimientos económicos para ella, la mujer debía sustituir al hombre en sus funciones de proveedor. Otro de los cambios que se dieron en la mujer fue el derecho al voto femenino, así como la liberación femenina, la llegada de las mujeres a la universidad, entre otros. Las conquistas alcanzadas otorgan a la mujer el acceso al poder (económico, social, intelectual, laboral, sexual, etc.), lo que ha generado una modificación del modelo patriarcal tradicional, dando como resultado que las funciones y las actividades de cada miembro de la pareja así como lo que espera cada uno de sí y de su pareja sea más confuso provocando una serie de ajustes y desajustes en la pareja. Con estos cambios es necesario la coordinación en todos los aspectos referentes a la organización familiar como son: el nacimiento de los hijos, el trabajo de cada uno, la selección de casa, trabajo doméstico, vacaciones, etc. para lo cual será necesario un acuerdo mutuo, coordinación y una planificación.

- ❖ *Cambios en el rol del hombre.*- Estos cambios se dieron básicamente por los cambios ya mencionados en la mujer. Salguero menciona (2003 citado en Pérez y Reyes, 2004) que las mujeres debido a su trabajo pasan poco tiempo en el hogar y por lo que requiere que los padres llenen ese vacío asumiendo roles y funciones que antes dominaban las esposas en el rol tradicional, sin embargo sirvió también para que la relación del padre con los hijos se modificará y en muchas ocasiones se fortaleció a través de actividades como jugar, platicar, pasear, realizar labores escolares, etc. Estos cambios han sido más o menos aceptados

por un significativo sector de la población masculina aunque con diferente grado de resistencia.

- ❖ *Cambios en la sexualidad.*- Muchos de los cambios en la sexualidad derivan de las modificaciones en los roles tradicionales masculinos y femeninos así como del desarrollo de los métodos anticonceptivos. En este punto se desliga por primera vez la procreación y la relación sexual; así como el sexo y el placer se vuelve patrimonio de la pareja. Hoy en día las parejas aspiran a tener una sexualidad plena y placentera. Otro de los cambios que se han dado en la sexualidad es el incremento de las relaciones sexuales prematrimoniales. Antes el placer sexual era exclusivo del hombre en la actualidad la mujer también tiene la opción del placer sexual así como de tener una o varias parejas sexuales según su deseo.

- ❖ *Desarrollo en la tecnología.*- El rápido avance tecnológico al que se evoluciona y las comodidades y beneficios que nos proporciona, caracterizado por la renovación y reemplazo constante han generado el valor de la inmediatez. Se piensa que si algo no funciona lo suficiente bien y rápido debe ser cambiado enseguida por algo mejor. Este consumismo ha ocasionado en el terreno de las relaciones humanas una disminución en la tolerancia a la frustración y la capacidad de demora. Tal parece que actualmente existe en las parejas una dificultad para encontrar un equilibrio entre la evitación de displacer y el esfuerzo que demanda la solución de un conflicto.

Aunado a lo anterior, los roles rígidos que históricamente la cultura ha instaurado tanto para hombres como para las mujeres, han sufrido ya modificaciones, desde la incorporación de la mujer a la vida laboral, así como la incorporación de los hombres a las labores domésticas lo que nos permite la búsqueda de una independencia económica, de una supuesta igualdad de oportunidades y de una mayor apertura a la sexualidad (en especial para las mujeres), lo que nos lleva a cuestionar fuertemente los lugares que ocupaban hoy en día tanto hombres como mujeres en un contexto social y nos ayuda a

entender incluso las transformación que se da en los estilos de relación y convivencia, ya que los antiguos modelos ya no operan o resultan poco funcionales en la actualidad

Es así que hoy en día se observan parejas que contraen matrimonio a mayor edad o viven en unión libre, o parejas reconstruidas después de un “fracaso”, incluso vemos matrimonios homosexuales, o un aumento de personas que viven solas o mujeres que deciden ser madres solteras, divorciadas, entre otras, sin que sean marcadas, rechazadas o reprimidas por la sociedad.

CAPITULO II

PAREJA

El ser humano desde que nace vive en relación con otros y será su familia el primer entorno en el que se desenvolverá siendo esta la fuente principal para el aprendizaje de conductas, pensamientos y sentimientos. La unidad social básica en la que se funda la familia es la pareja, por lo que esta se convierte en la base de la constitución, estructura y estabilidad de la misma (Sandoval, 1984 citado en Esteva, 1992).

El modelo de pareja que tradicionalmente se estipula es el de la unión de un hombre y una mujer cuya convivencia diaria, el amor que se profesan y el cumplimiento de los roles los cuales son asignados por la sociedad, son ingredientes suficientes para mantener el éxito conyugal. Sin embargo, gracias a la exigencias de la vida y a los cambios sociales se ha propiciado un desajuste en dicho modelo, es así que la inclusión de la mujer en el mundo laboral, la necesidad de trabajar de ambos para poder solventar los gastos y la preocupación tanto de los hombres como de las mujeres por alcanzar un desarrollo tanto personal como profesional son motivos suficientes para la aparición de un modelo diferente de pareja.

Ahora es posible observar nuevas soluciones y/o estilos de compromiso que en algunas ocasiones o en su mayoría llegan a rebasar al matrimonio tradicional, estableciéndose nuevos estilos de vida como la cohabitación sin matrimonio e incluso los matrimonios entre homosexuales.

Con lo anterior podemos decir que la pareja no ha sido una institución estable ya que ha sufrido cambios a lo largo de la historia de la humanidad; hoy en día los individuos eligen a su pareja de manera libre, ya no se ve o al menos no tan frecuentemente matrimonios arreglados por conveniencia, así también una variante importante en las parejas es la homosexualidad que aunque ya en otras épocas existía en la actualidad es mucho más abierta e

incluso se esta en busca de una igualdad en el trato a una pareja heterosexual. Pero antes de seguir veamos cual es el significado de Pareja:

Según el Diccionario de la Real Academia Española pareja viene de parejo, que a su vez se origina de par que viene del latín par, parís y quiere decir igual o semejante totalmente. Al cambiar la letra final de la "o" por la "a" (de parejo a pareja) cambia de género de lo masculino a lo femenino y con sólo este hecho el asunto adquiere otro matiz, pues la definición de pareja se da como un conjunto de dos personas o cosas que tienen alguna correlación o semejanza.

Pero al hablar de una relación de hombre – mujer, pareja pierde el sentido de par pues no hay nada más disparejo que una relación de dos sexos que son distintos entre sí tanto física, psicológica y socialmente.

Por su parte Herraste (1989, citado en Díaz, 1998) hace una distinción entre el concepto de pareja y relación de pareja: la primera es toda persona que comparte con otra, manteniendo un intercambio biológico y/o emocional a través de un contrato civil y/o religioso o bajo unión libre. Mientras que la relación de pareja es aquella que se establece entre dos personas con el propósito de interactuar durante un periodo de tiempo el cual culminara con la muerte de uno o ambos integrantes de la relación.

Hopson (1976) la define como una relación a largo plazo establecida entre dos personas que viven juntas y que emocionalmente están entregadas una con la otra.

Hernández (n/f citado en Esteva, 1992) considera que la pareja debe ser equilibrada y armoniosa para poder llamarse así y es indispensable que ambos miembros de la pareja tengan objetivos en común y se vayan desarrollando paralelamente en el mismo grado pero guardando cierta distancia entre ambos que les permita sentirse libres e independientes y con la seguridad suficiente de que serán aceptados tal y como son por parte de su pareja.

Desde sus inicios la relación de pareja busca un estado de equilibrio e igualdad, la cual adquirirá ciertas características al irse desarrollando.

Es importante considerar que la relación de pareja depende fundamentalmente de las personas que la constituyen, de ambas y no de una sola como muchas veces se piensa.

Desafortunadamente la mayoría de las parejas suponen que después de establecer una relación está se mantendrá por si sola y olvidan que el tiempo y el uso la van deteriorando y la debilitan.

Solo con la participación de ambos miembros de la pareja y con el acuerdo de mantener una igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional en donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas se lograra un desarrollo en la relación de pareja e irá cobrando sentido. Siendo lo anterior el objetivo a alcanza dentro del taller ya que buscamos el establecimiento de acuerdos que favorezcan la relaciones de parejas.

Antes de hablar de la formación de la pareja, veamos un poco de historia de la misma.

Historia de la Pareja en México

Por el simple hecho de vivir y desarrollarse en una sociedad las relaciones de pareja se caracterizan por las normas vigentes que la misma sociedad crea en un momento histórico determinado. Es así que la vida económica, política y sociocultural son los principales moldeadores de las pautas de relación.

La pareja no siempre ha existido con las mismas características de ahora, sino que ha sufrido diferentes modificaciones a lo largo de la historia, lo anterior se dio en base a los cambios políticos, económicos, sociales y culturales de cada época.

En México la familia asume principalmente dos tipos de funciones: biológico y social. En la función biológica su importancia radica en la reproducción, crecimiento y desarrollo de individuos a los que llamamos hijos, mientras que para la función social, la familia es la base de la sociedad y su control normativo estará determinado por la autoridad del padre (Ramírez y Vásquez, 2002).

La constitución y funcionamiento de la pareja reviste características especiales definidas a partir de condiciones históricas del país (en este caso México), así mismo involucra la conjunción de dos formas de pensamiento la mexicana y la española, así como las etapas que se ubican dentro del periodo independiente las cuales se describen a continuación:

Periodo Prehispánico:

Es el primer momento o etapa de la historia de México, en este periodo la familia se encontraba bajo la autoridad del padre y la formación de la pareja se daba sólo bajo el consentimiento de él mismo, siempre y cuando estuviera acorde a los intereses económicos, políticos y sociales de las familias. La mujer era considerada como la complementariedad del hombre y viceversa ya que de la unión de ambos dependía la vida misma.

A los jóvenes se les enseñaba a respetar y amar el matrimonio no sólo como la base de la vida si no como una forma de complementación de la creación de los dioses. Es así que los hombres y las mujeres son preparados con disciplina para la adquisición de los conocimientos necesarios para la ceremonia en la que se anuda el mixtle con el huipil, es decir, el matrimonio (Díaz, 1998).

Toda la educación recibida por los jóvenes estaba basada en un régimen patriarcal, con un carácter autoritario y de profunda moralidad. Los hombres eran educados por sus padres y las mujeres por sus madres estableciendo así una transmisión específica de valores.

Además la virginidad tanto femenina como masculina eran atributos muy naturales, sin embargo existía una enorme diferencia en cuanto a la libertad sexual entre hombres y mujeres, ya que era mucho peor para esta última si no llegaba virgen al matrimonio (Ramírez y Vásquez, 2002).

La mayoría de las parejas ejercían una relación monogama, solo los jefes y nobles tenían permitido practicar la poligamia, siendo así que podían tener relaciones con varias mujeres.

Por otro lado, durante esa época la mujer no tenía oportunidad de destacar en áreas como la política o en la religión, pero mucho menos podían ejercer la poliandria ya que las mujeres que tenían relaciones con varios hombres eran catalogadas como prostitutas por lo que eran castigadas.

Periodo Colonial

El siguiente periodo fue el colonial el cual inició con la conquista de México por los españoles. El México prehispánico sufrió innumerables cambios y deformaciones, uno de los principales cambios fue la confrontación de dos modelos “familiares” que diferían en composición y organización (Guiraud, 1982 citado Díaz, 1998).

Lo anterior dio como resultado una desintegración y una transformación de la familia del periodo prehispánico apareciendo así una sociedad integrada por indígenas, nativos, mestizos, españoles, criollos entre otras mezclas provocando poca estabilidad familiar y por ende en la pareja.

Cuando los españoles llegaron a México trajeron consigo su bagaje cultural caracterizado por un liderazgo en el comercio, la religión y el gobierno colonial, por lo tanto se mantuvieron en una posición de imponer sus valores culturales.

La familia indígena también sufrió un proceso importante de desintegración debido a la explotación a la que fue sometida, se vio obligada a no tener hijos para no verlos convertirse en esclavos al igual que ellos.

Aunado a esto las enfermedades propias de los españoles ayudó también a la desintegración y transformación de las relaciones familiares y sobre todo de pareja ya que dichas enfermedades dieron como resultado hogares desintegrados, promesas matrimoniales sin cumplir y un gran número de huérfanos.

Por su lado la iglesia instituyó el matrimonio cristiano tomando así el control del mismo, ya que éste y todo lo que conlleva en el (como sus conflictos) estaban sujetos a la intervención de la institución llamada iglesia.

Es así que durante este periodo colonial la iglesia registraba y legitimaba todos los matrimonios así como intervenía y regulaba los conflictos prenupciales los cuales se presentaban en su mayoría porque los padres no aprobaban la unión de la pareja de lo contrario desheredaban a sus hijos si no se casaban con gente de su misma clase.

La relación de la pareja antes del matrimonio era estrechamente vigilada por las familias de ambos haciendo imposible que se tuviera una estrecha relación de afecto y no se diga de intimidad.

Periodo Independiente

El periodo que le siguió al colonial, fue el de México independiente, el cual se forma por las rebeliones populares en contra del régimen español.

En este periodo que se da a principios del siglo XIX se posiciona el movimiento liberador de carácter nacional el cual estuvo influenciado por diversos factores económico, político y social.

Estos cambios llevaron a la formación de un estado nacional que permitió la igualdad de todos los ciudadanos ante la ley eliminando así el servicio laboral indígena, lo que llevó posteriormente a la eliminación de la esclavitud.

También se promulgaron las leyes de Reforma en el año de 1859 con las que se logra despojar a la iglesia de gran parte de sus bienes terrenales así como su interferencia en los asuntos civiles de la familia y del matrimonio.

El poder que tenía la iglesia paso a manos del estado y del gobierno quienes sentaron las bases jurídicas que normalizan las relaciones familiares, originándose el registro civil y el contrato civil matrimonial, el cual es considerado como el único medio legal y moral para formar una familia. Aunado a esto el contrato civil matrimonial garantizó la libertad de decisión entre ambos cónyuges en su unión siendo como único móvil para el matrimonio el amor recíproco, haciendo caso omiso a las diferencias de raza o posición social.

Así mismo, es en este periodo y como reflejo de una desigualdad social surge la “familia tradicional”, la cual se integra por una desigualdad de sexos, estableciéndose la ley del más fuerte (hombre-macho) sobre el más débil (mujer-abnegada) conservando esta última una situación de inferioridad social y familiar teniendo como labor fundamental la procreación y las labores domesticas.

Posterior al periodo independiente, el movimiento revolucionario provocó un desequilibrio y alteración en la estructura y roles familiares los cuales fueron acentuados por la participación de las relaciones con la cultura norteamericana y el inicio de toda una época tecnológica subsecuente, lo cual se ve reflejado en una formación moral menos cambiante pero igualmente sujeta a las transformaciones que se suscitan en lo científico, religioso y cultural abordándose esto en el siguiente periodo que es el contemporáneo.

Periodo Contemporáneo

Los cambios que se suscitaron en la estructura familiar se dieron gracias al advenimiento de la industrialización haciendo más vulnerable al núcleo familiar.

Este proceso de industrialización se introdujo en México desde el porfiriato y durante el periodo de post-guerra, consigo trajo nuevos modelos de vida familiar y conyugal los cuales son promovidos ante las nuevas transformaciones tecnológicas y económicas.

Se introduce el modelo de "familia "nuclear" (dejando a tras al modelo de la familia tradicional), la cual se caracteriza hasta nuestros días, en donde los apoyos familiares son más escasos gracias a las múltiples actividades en las que se involucra cada miembro de la familia.

La relación de pareja actual dista mucho de la sociedad de hace 50 años y uno de los cambios más significativos son los roles que desempeñan sus miembros. Las demandas sociales han generado que estos tengan que modificarse con el fin de solventar las necesidades y problemáticas con las cuales se tienen que enfrentar cada uno de los integrantes de la pareja.

Por un lado está la inserción de la mujer al mundo laboral para ayudar al hombre a proveer económicamente a la familia, así como el compartir con el hombre las labores del hogar y el cuidado de los hijos actividades que nunca antes el hombre realizaba.

Becker (1985) por su parte resume algunas de las características de pareja, familia y sociedades modernas.

- Compromisos matrimoniales entre jóvenes menores de 20 años y la búsqueda del cónyuge con características personales deseadas son prácticas habituales ya que se busca la compatibilidad personal.
- Los padres tienen menos hijos.

- Aumenta la participación laboral de las mujeres (especialmente las casadas).
- Hay un aumento en la tasa de divorcios.
- Las familias muestran poco interés en el control y adiestramiento de sus miembros aunado a que están menos capacitados para esas tareas ya que sus miembros se dispersan tratando de encontrar mejores oportunidades.

Es así que las nuevas actividades de ambos miembros de la pareja han generado una falta de tiempo para interactuar como pareja, lo que conlleva a un aumento de conflictos y/o un mal entendimiento entre ellos y para lo cual si no encuentran una solución terminaran separándose.

Por su parte Munguía (1994 citado en Díaz, 1998) señala que la falta de información acerca de lo que es la pareja, una comunicación inadecuada, la falta de habilidades para la toma de decisiones y la carencia de pensamientos funcionales entre otros factores que en conjunto vienen a provocar conflicto dentro de la pareja llevándolos incluso a la separación.

Hoy en día y gracias a la crisis de valores que enfrenta la sociedad se ha puesto en riesgo el valor del matrimonio y la estructura de la familia y si a esto le sumamos el incremento en la taza de divorcios, muchos de los jóvenes han dejado de creer en el.

Ahora es común ver que muchas parejas deciden vivir en unión libre, tener relaciones prematrimoniales, mantener relaciones extramatrimoniales o deciden convivir sólo los fines de semana, tomando esto una forma de mantener o llevar una relación de pareja satisfactoria para los miembros de la misma.

Pero la pareja no solo se enfrenta a un ajuste de roles, sino también se enfrenta a un problema que surge desde el momento mismo de la elección de pareja, debido a que hay personas que se equivocan al decidir quien será su

compañero (a), eligiendo a la persona con quien menos puntos a fines tienen, lo cual provoca que la relación sea más sensible a posibles problemas futuros.

Siendo esto último un punto importante a considerar, por lo que a continuación describiremos las etapas por las que atraviesa o debería atravesar una relación de pareja, incluyendo la elección de pareja.

Formación de la Pareja

Para que una pareja se constituya y empiece a construir su propia historia va a requerir que dos personas, cada una con diferente personalidad y estilo de comportamiento (ya que cada uno se formó a través de una familia diferente), se interese el uno por el otro, pero para llegar a este punto se necesita pasar por todo un proceso que va desde el noviazgo pasando por la elección de pareja y el cual deberá terminar en matrimonio los cuales se describen a continuación.

Noviazgo

El noviazgo es una fase donde el individuo comienza su proceso de independencia. Es un periodo culturalmente establecido para que la pareja se conozca y puedan darse cuenta si son el uno para el otro y de esta forma tomar la decisión de vivir juntos.

El proceso de selección mutua de cada pareja es el resultado de la expresión de las necesidades personales de cada individuo las cuales fueron desarrolladas en un contexto socio cultural de cada miembro. Por otro lado el noviazgo puede ir desde un día hasta varios años.

Algunos autores como Estrada (1994) define al noviazgo como la pareja que mantiene relaciones amorosas en expectativa de un futuro matrimonial, se cumpla este o no. Etapa en donde el individuo tiene la oportunidad de conocer y tratar de forma adecuada a la otra persona y de elegirla como su objeto de amor.

Por su parte Diosado, Arguello y Flores (2001) menciona que el noviazgo se define como una relación emocional y amorosa entre un hombre y una mujer y marca la separación de la familia de origen.

Para Auping (1995) el noviazgo es una relación de pareja teniendo en común el matrimonio, que es exclusivo, pero difiere de él, en cuanto que la relación todavía no es definitiva ni total, ya que la intimidad como el compromiso entre ellos va evolucionando.

Ortega (1986) menciona que el noviazgo es un periodo de prueba para detectar si la pareja puede formar posteriormente una familia.

Para Alvarado y Sánchez (1997) esta etapa es un proceso de aprendizaje y de amor, de conciencia de uno mismo y una destreza interpersonal para futuras relaciones.

Esteva (1992) plantea que en el noviazgo la pareja tiene oportunidad de conocerse, de percatarse si son afines y si logran entendimiento mutuo, de conocer que tan funcional es la relación para ambas personas y si es preferible continuar o terminar la relación para evitar un fracaso posterior.

De acuerdo con Garduño (2002), la principal causa de noviazgo para las mujeres es la atracción, después de la amistad, el tener alguien con quien puedan platicar, compartir, admirar, querer y satisfacer la necesidad de no estar sola, además de que tengan intereses en común. Para los hombres la principal causa de noviazgo es el interés físico, la amistad, la diversión y el gusto por la aventura.

Por último para Van Pelt (1991 citado en Ceron y López, 2001) el noviazgo atraviesa por tres etapas: en la primera la pareja se trata con hechos y no se dan a conocer sentimientos personales; en la segunda se pasa más allá de los hechos para concluir pensamientos, sentimientos y necesidades que ambos tienen respecto a cualquier tema que se discuta; y por último se manifiesta cómo piensa cada uno, qué siente y cuáles son sus necesidades presentes.

El noviazgo también marca el inicio de una separación física, emocional y económica de la familia de origen siendo esto el primer paso para que el individuo empiece a formar su propia familia en un futuro.

A esta separación de la familia también se le conoce dentro del ciclo vital de la familia como desprendimiento, el cual es un proceso natural que la familia enfrenta, siendo que esta siempre estará expuesta a los cambios de sus miembros así como a los de la sociedad en la que se desenvuelve.

El desprendimiento es considerado como un proceso que favorece la vida de la pareja ya que les permite que convivan y actúen juntos lo que los llevara a lograr una mayor comprensión de sus necesidades y deseos.

Este periodo inicia prácticamente en la adolescencia, ya que es cuando se inicia con los cambios biológicos y psicológicos, lo que los lleva a interesarse por más actividades que estén fuera del núcleo familiar, se comienza a ampliar el círculo de amigos, pero sobre todo se inicia un interés especial por las personas del sexo opuesto, así como también tratan de adoptar aptitudes personales y sexuales para una vida posterior íntima.

Todas estas actividades le van ofreciendo al adolescente gratificaciones emocionales que lo llevarán a crear nuevas pautas de conducta en el proceso evolutivo de su personalidad.

Durante esta etapa el joven cambia de pareja con frecuencia debido a que las relaciones que establece son cortas. Es importante mencionar que los adolescentes dan prioridad a sus sentimientos y deseo propios antes que los

demás ya sean amigos, familiares e incluso de su propia pareja, con esta actitud el adolescente busca demostrarse a sí mismo y en ocasiones a los demás que puede conquistar una pareja logrando con esto elevar el sentimiento de su propia estimación (Willi, 1993 citado en Chávez y Trinidad, 2000).

Durante sus relaciones el joven descubre sus posibilidades de relación y se da cuenta de sus límites dentro de la misma y así poco a poco las conquistas que van realizando van perdiendo el carácter de juego e inconsistencia y se van transformando en constantes y duraderas.

En este periodo las relaciones de pareja se caracterizan por satisfacciones inmediatas las cuales abandona cuando dejan de satisfacer al joven o cuando se acompaña de dificultades, mientras que las relaciones duraderas se caracterizan por la capacidad de soportar el sufrimiento y el conflicto durante mucho tiempo.

Por otro lado las relaciones de pareja durante el noviazgo tienen sus inicios por medio de una atracción física que con el paso del tiempo y el conocimiento que va teniendo la pareja esa atracción se va haciendo menos importante y va cediendo el paso al amor. Lo anterior se va a ir dando ya que cada integrante de la pareja va proporcionando gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos con la finalidad de agradarse el uno al otro y buscan también estar la mayor parte del tiempo juntos.

Sin embargo también en esta etapa la pareja rara vez demuestra abiertamente su verdadera forma de ser y no por que quiera mentir sino por que desea quedar bien y hacer sentir bien a su pareja, lo que da como resultado una idealización por la misma ya que a está última se le considera un ser fuera de lo común y la ven como la persona más apta para consolidar su vida.

Por su parte Sánchez (1993, citado en Ceron y López, 2001) identificó dos errores durante el noviazgo:

- La idealización: en la cual le atribuimos cualidades y virtudes a una persona que por lo general está lejos de tener y se pretenderá cambiar a la pareja en su modo de ser, consiguiendo solo incomodar y desarrollar inseguridad, temor al rechazo y la disminución de la autoestima.
- Premura pasional: es donde hay una urgencia de ser querido y admirado; se basa en atributos físicos, impaciencia sexual, intimar físicamente, exceso de celos y búsqueda de control.

Es así que cuando esto sucede, podemos decir que los miembros de la pareja han llegado a un estado de enamoramiento, durante el cual diferentes emociones y afecciones surgen entre cada uno de los miembros de la pareja, haciendo más estrecha su unión (Ramírez y Vasquez, 2002).

Para llegar al estado de enamoramiento es necesario pasar por varias etapas, a éste estado no se llega de pronto, sino a través de etapas sucesivas. Estar enamorado significa vivir en un “estado alterado de conciencia”, es decir vivir parcialmente fuera de la realidad.

Vander (1989 citado en Robles, 1993) explica que el enamoramiento es un singular fenómeno que tiene la virtud de cambiar todo nuestro modo de ver la vida y sobre todo a la persona amada; es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendido, considerado, estimado por algo valioso.

Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a él o ella las barreras que nos separan de los demás. Cuando compartimos con esa persona nuestros pensamientos y sentimientos más íntimos tenemos la sensación de que, por fin, hicimos una conexión con alguien.

Este sentimiento nos produce gran placer, hasta la química de nuestro cuerpo cambia. Nos sentimos felices y andamos todo el día de buen humor. Se está enamorado de alguien cuando se quiere compartir la vida con esa persona, buscando lo mejor para los dos (Rojas, 1991).

En este estado se pueden observar una diversidad de síntomas como puede ser el trastorno de la atención, es decir, uno se siente absorbido de tal modo que siempre estas pensando en esa persona y sientes un deseo constante de estar cerca de ella, todas las circunstancias giran a su alrededor.

Otro síntoma es la cristalización el cual consiste en atribuir a la persona amada todo un conjunto de cosas buenas, positivas y nobles que pueden existir. Ambos síntomas vienen a desembocar en un lugar común: el entusiasmo el cual se compone de exaltación, alegría, pasión y afectividad. La pareja no solo no se critican y se perdonan todo sino que además ignoran el defecto o la debilidad del elegido (Lemaire, 1990).

Calvo (1973) al igual que Rojas (1991) agrega que muchos personas enamoradas están tan absortas en sus placeres que se olvidan de la posibilidad de que la cualidades que provocan esa elevación sean ilusorias, es decir, que carecen de realidad en la percepción de la otra persona, encubriendo diferencias de realidad, intelecto o de intereses.

Rojas (1991) por su parte agrega que para que una persona se enamore es necesario cierto grado de admiración, es primordial quedarse asombrado, fascinado y sorprendido gratamente. Es así como el deseo y la tendencia a estar con la persona a la que se empieza amar, se traduce en la necesidad de estar juntos.

A medida que se van conociendo y aprenden a confiar uno en el otro, van revelando y mostrando más de lo profundo de ellos mismos, llegan a saber lo mejor y lo peor de cada uno a pesar de esas revelaciones.

El enamoramiento desempeña un papel decisivo ya que forja un vínculo poderoso que incita a una pareja a comprometerse en una relación (Calvo, 1973).

Además cuando se produce este fenómeno tiene lugar un encuentro interpersonal, tras el flechazo ya solo desean ser el uno para el otro, se quieren y todo lo demás no importa. En esos momentos, la estrecha relación hombre-mujer produce una especie de encantamiento. La personalidad ajena se vuelve sobre la del otro y uno empieza a vivir en el otro.

La etapa del enamoramiento es uno de los momentos cruciales de la vida, se pasa de un nivel eufórico y de exaltación a otro orden de hechos más calmados y permanentes.

De igual modo, es a través del enamoramiento que se llega a una intimidad sexual, lo que ayudará a la pareja a tener un mejor conocimiento mutuo y poco a poco al adentrarse a la razón se hace una valoración de la pareja con relación a su estado social, ideológico, religioso, cultural, profesional, filosófico y económico, entre otros, lo que los llevará a definir si en verdad desean o no entablar una relación con esa persona para formar posiblemente un matrimonio, si dicha valoración es positiva se mantiene la disposición de que el amor siga desarrollándose y el enamoramiento entraría en el régimen de certidumbres cotidianas llamadas amor, de lo contrario aparecerá la renuncia a esa pareja.

Esta etapa de enamoramiento es uno de los momentos más importantes de la vida, ya que con el tiempo este proceso tendrá un cambio muy radical para volverse ese enamoramiento en un amor más profundo, en un amor conyugal, es así que empezamos a amar cuando dejamos de estar enamorados.

El amor ha sido concebido a través del tiempo como el más profundo de los sentimientos. Su presencia da lugar a un involucramiento emocional, espontáneo y dinámico entre dos personas, sin embargo ha sido difícil de definir (Ceron y López, 2001).

Para Alberoni (1992) el amor es la instauración de una nueva comunidad, una convivencia feliz en la que deberían reconocerse todos; así mismo amar es la capacidad de recibir atentamente las sensaciones con franqueza.

Para Rattner (1987), esto significa acoger en nuestros sentimientos a otra persona de tal modo, que nos importe tanto como nosotros mismos, es el intento de tomar absolutamente en serio a la pareja y seguir con ella el camino de la vida.

Para Sastre (1994) el amor es la capacidad más enriquecedora del ser humano, la cual lo hace crecer y desarrollarse emocional, social y anímicamente a lo largo de su vida, para Sanz (1995) el amor es una experiencia vital para el ser humano apareciendo con diversas manifestaciones.

Sullivan (1974, citado en González, 1995), define al amor como la manifestación de la necesidad de una intimidad interpersonal, donde la intimidad no se refiere a la relación sexual necesariamente, se refiere al amor como la situación que comprende a dos personas y permite la estimulación de la vida personal. El amor comienza cuando una persona siente que la necesidad de estar con la otra es tan importante como la propia.

Por su parte Casado (1991) reúne a dos autores para definir la concepción del amor:

Berne (1970 citado en Casado, 1991) habla del amor como la relación más completa y noble que incluye lo mejor de las demás relaciones (respeto, admiración, amistad, intimidad), mientras que para Maslos (1968 citado en Casado, 1991) diferencia dos formas de amor “el amor del ser”, el cual es el amor hacia el ser de la otra persona, que no proviene de una necesidad deficitaria y es altruista y el “amor deficitario” caracterizado por el egoísmo.

Rojas (1994) el amor es un instinto, una pasión, pero también es un arte que requiere conocimiento y esfuerzo. Aunque se nace con la capacidad de amar, la disposición hacia el amor se adquiere, se aprende y se desarrolla con la práctica y el tiempo. El amor es selectivo y requiere que entendamos, conozcamos y nos intereseamos de verdad por el ser amado y por su mundo.

Aguilar (1999) por su parte menciona que se llega a amar cuando se abre nuestra alma y se derriban las fortalezas del egoísmo, se reconoce en el otro un compañero de destino en una comunidad de situaciones y aspiraciones humanas.

Sánchez (1993 citado en Ceron y López, 2001) describe tres características fundamentales del amor:

1. La intimidad emocional se da en base a la comunicación profunda, hablar con el corazón, exteriorizar dudas, temores, ambiciones, sueños, preocupaciones, alegrías, penas; al descubrir ante la persona amada el lado oculto de nuestro ser es dar confianza absoluta.
2. Afinidad intelectual, es donde las personas tienen sus propias ideas y se nutren con los pensamientos de otros, se requiere de una correspondencia intelectual capaz de permitir puntos de vista complementarios y una forma similar de raciocinio respecto a conceptos fundamentales como el trabajo, los valores, la religión, sexo, la educación de los hijos, el tiempo libre, la familia etc. Sólo siendo maduro intelectualmente es posible aceptar la individualidad e independencia del compañero.
3. Atracción Química, las personas no les importa lo que los demás piensen respecto al físico de su pareja, se sienten a gusto juntos porque se atraen realmente, se besan y se tocan con gran espontaneidad, con verdadera pasión y finalmente la identificación sexual que se da de manera natural.

Sin embargo, es importante también señalar que no sólo existe el amor de pareja, hay otras formas de amor; incluso dentro del amor de pareja hay distintas maneras de querer. Según algunos estudios sociológicos efectuados, existen ocho formas básicas de querer a una pareja:

- El amor romántico, el cual suele aparecer a primera vista, refleja una atracción física inmediata y habitualmente crece con intensidad y se consume después de un tiempo. Este modelo incluye una idealización

de la persona amada y el deseo persistente de estar con ella (a lo que llamaríamos también estado de enamoramiento).

- El amor lúdico, donde la pareja juega al amor diseñando una estrategia y evitando el compromiso. Es si se quiere, un amor más precavido, ya que la pareja no se involucra mucho, sólo ven al amor como algo divertido y emocionante y con grandes retos, no se relacionan a largo plazo ya que considerarían la relación como aburrida o formal.
- El amor de amistad, surge cuando dos personas inician como amigos pero con un interés en común, disfrutan haciendo cosas juntos. La amistad con el tiempo puede transformarse en amor, a menudo de forma sorpresiva.
- El amor práctico, la pareja tiene un retrato o contrato de la persona que necesitan en cuanto a personalidad, interés, nivel social, y piensan que lo más importante es que sean compatibles y que cada uno satisfaga las necesidades del otro. Ellos piensan que si hallan a la pareja adecuada la relación funcionara y después surgirá el amor.
- El amor obsesivo, son exigentes y buscan poseer a quien aman, absorben el tiempo de la otra persona y quieren estar todo el rato con ella, su existencia puede llegar a depender de la persona querida; temen ser rechazados y no soportan que se les deje de prestar atención. Este estilo de amor suele llevar al éxtasis pero también a los celos furiosos, a la desesperación y a las obsesiones de desamparo y llevarlos a finales trágicos.
- El amor altruista, que implica una entrega desinteresada por el otro sin exigirle nada, depositando su confianza en la otra persona. Además es sacrificado, paciente y amable, antepone la felicidad de la persona amada a la suya propia.
- El amor pasional, es cuando se encuentran en un estado emocional tan intenso que la misma persona se siente presa de una especie de torbellino y de la irresistible atracción por el otro. Éste puede considerarse como una mezcla o fusión del amor romántico y el pasional.

- El amor como compañía, es un tipo de amor que se desarrolla lentamente y a medida que se construye una relación satisfactoria. Se desarrolla una relación que se caracteriza por el calor y el afecto, poniendo la confianza, la solicitud, adaptación y tolerancia. A este amor también se le puede considerar una combinación del amor de amistad y el práctico.

Cada uno de los modelos de amor descritos refleja un tipo ideal que no aparece aisladamente o en estado de pureza, sino que puede presentarse como un episodio en el transcurso de una relación de pareja, o con más frecuencia manifestarse combinado con uno o más tipos o estilos amorosos.

El amor requiere conocer a la otra persona, implica tiempo y supone reconocer los defectos del ser amado, así como ver lo bueno y lo malo de la relación. Es así que el enamoramiento es el principio de una larga historia.

El verdadero amor no es ciego, cuando amas a alguien puedes ver sus defectos y los aceptas, puedes ver sus faltas y quieres ayudarlo a superarlas (Shammy,2005) y al mismo tiempo la otra persona ve tus propios defectos y los entiende. Por eso el amor maduro esta basado en la realidad y no de un sueño de que has encontrado a tu príncipe azul o a tu princesa encantada.

Es así que el amor real y realista se funda en una actitud de aceptar a los otros como son y dejarlos ser a sus anchas sin ponerle límites a la vida ajena. Se deja querer quien permite que los demás sean como son, lo cual es ya una forme de querer

Pero ya sabemos que para llegar a está etapa la pareja pasó por todo un proceso y un tiempo que les permitió conocerse y aceptarse y tomar la decisión de compartir el resto de su vida con ella.

Elección de Pareja

Como seres sociales buscamos siempre estar con otras personas para realizar diferentes actividades y compartir con ellas diversos momentos de dicha o

fracaso, es así que buscamos nuevas amistades, convivimos con gente que nos rodea y elegimos pareja, lo cual es uno de los momentos más cruciales en la vida de la persona.

La elección de pareja es cuando los individuos se abocan a la tarea de escoger pareja para compartir el resto de su vida, durante este proceso intervienen aspectos históricos, religiosos, sociales, culturales, económicos y psicológicos; que además de determinar la relación familiar influye en la historia de cada individuo. No debemos olvidar que la cultura en la que nos desenvolvemos nos va marcando las formas de comportamiento, las actitudes y hasta la construcción de metas personales tanto en el ámbito familiar como en la pareja y en lo social, de acuerdo siempre al sexo que poseemos.

Dicha elección del cónyuge es una de las tareas más difíciles, en especial en la primera parte de ese periodo, debido a la confusión que existe para distinguir un amor maduro (Rage, 1996).

Desafortunadamente los jóvenes adultos que se encuentran en el proceso de la elección de pareja no se toman el tiempo necesario para dicha elección, ya que la decisión es vista como una transición de gozo y placer, pero no toman en cuenta ninguna de sus dificultades, ni la calidad de compromiso que van a adquirir.

Por lo anterior decimos que la elección de pareja es una decisión crucial en la vida de una persona, igual o más incluso que la elección de una carrera, ya que pasará el resto de sus días (o al menos eso es lo que se espera) con la persona elegida. Es así que dicha elección requiere de un enfoque mucho más cuidadoso, sistemático y deliberado, que sólo el hecho de estar enamorados. En ocasiones muchos de los jóvenes creen que por el simple hecho de pasar juntos gran cantidad de tiempo y no querer separarse uno del otro se han llegado a conocer totalmente por lo que deciden llegar al matrimonio, sin embargo rara vez el noviazgo simula las condiciones del matrimonio dando como resultado disfunciones en la relación.

La capacidad de elegir bien a la pareja será el primer eslabón que el individuo deberá enfrentar para la búsqueda de una relación “estable”, sin embargo vemos también que durante este proceso interviene una gran ilusión al amor, ilusión que hemos fabricado y que nos impide ver con claridad, haciéndonos buscar cualquier pretexto para “disculpar” las situaciones y de esta forma evitar cualquier conflicto con nuestra pareja, manteniendo así nuestro sueño romántico.

Por su parte Evatt (1993 citado en Ceron y López, 2001) afirma que existen diferencias en los criterios considerados para la elección de pareja dependiendo el género, ya que los hombres se interesan más por el atractivo físico al evaluar parejas potenciales, mientras que las mujeres se interesan más por conseguir un compañero con posición económica adecuada, inteligente y con semejantes valores morales.

Winch (1972 citado en Diosado, Arguello y Flores, 2001)) en su teoría de complementariedad explica que la elección de pareja se articula alrededor de ejes bipolares complementarios, los cuales pueden ser inconscientes o conscientes, la presencia de una característica complementaria en una persona impulsa al otro a buscar la particularidad antagónica en su futura pareja, sin que haya puntos de equilibrio o intermedios. Según este autor la pareja busca en el otro lo que no tiene.

Tordjman (1989) nos habla de que existe una necesidad por buscar afinidad en la pareja, la cual se manifiesta en forma de mecanismo de defensa y de reafirmación a través del otro, lo que uno es. El amante descubre en el amado una gran complementariedad, ella o él es todo lo que hubiera deseado llegar a ser. En él encontramos una parte de nosotros mismos, reprimida o sublimada.

Morales (1997) menciona que las características físicas determinan la atracción de una persona sobre la otra. La percepción que se llega a tener, en la mayoría de los casos, media entre los primeros encuentros para que haya o no encuentros posteriores.

Rage (1996) menciona que la mayoría de los individuos tienen ideas definidas sobre lo que están buscando de una pareja, así como las categorías de personas que son “elegibles” o “no elegibles. Destaca también algunos elementos positivos, los cuales deben ser considerados como factores de elección de pareja tales como la edad, la educación y la clase social. También afirma que existen diferentes tipos de atractivos los cuales pueden influir para que una relación sea positiva y duradera, como son el atractivo físico, el psicológico, el sociológico y el axiológico, los cuales se describen a continuación:

- Atractivo Físico, donde la apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social.
- Atractivo Psicológico, el cual comprende la comunicación, la expresión de ternura, la intimidad, la amistad, la madurez emocional y la inteligencia, entre otros. Incluye también tratar al otro como tú mismo y no como un objeto, siendo este aspecto la base para una sana convivencia.
- Atractivo Sociológico, el cual comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, entre otros. No hay convivencia sin el núcleo de “nosotros”.
- Atractivo Axialógico, que se refiere al tipo de valores que tienen los miembros de la pareja: económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos.

Feingold (1992) consideran el proceso de elección de pareja como una serie de filtros que van eliminando a los candidatos aceptables a lo largo de los diferentes estadios de una relación, los filtros serían los siguientes:

1. *La proximidad.* Se refiere a la cercanía geográfica, ya que es más probable que se conozcan, salgan juntos y se enamoren dos personas que vivan cerca o trabajen juntos. La distancia elimina muchos candidatos potenciales que podrían ser nuestra pareja ideal, pero a los que tendremos pocas o ningunas probabilidades de conocer. Además, existe un *efecto de la exposición repetida* que hace que nos agraden más aquellas personas que vemos con más frecuencia.

2. *El atractivo*. La atracción física es uno de los atributos más visibles del otro, que se observa muy pronto y que sirve para discriminar parejas potenciales. Aunque también hay un atractivo personal basado en rasgos menos visibles (carácter o forma de ser), hace falta más tiempo para conocer esas características, y en muchos casos sólo se consideran cuando se ha pasado la primera prueba del atractivo físico.

Por otra parte existe un *efecto de halo* sobre la atracción por el que tendemos a atribuir rasgos personales positivos a personas físicamente atractivas. Esta asociación bello-bueno, se establece de forma muy sólida a través del proceso de socialización (cuentos, dibujos animados, películas). A pesar de la importancia del atractivo físico, de acuerdo con la hipótesis del igualamiento no tendemos a elegir como parejas a personas que consideramos muy atractivas. Más bien, buscamos parejas a las que atribuimos un atractivo parecido al nuestro, probablemente para evitar la posibilidad de rechazo, o el estrés derivado de una relación muy desequilibrada. Muchos autores plantean que la atracción física es más importante para los hombres que para las mujeres.

3. El tercer filtro sería *la similitud*. Las personas tienden a emparejarse con quienes son similares en religión, ideología, nivel educativo, profesión y clase social. La similitud de ideas es un factor muy relevante, y factores tales como la similitud de profesiones o de nivel educativo son unos de los indicadores más claros de igualdad de ideas. En general, aquellas parejas más semejantes muestran un mayor nivel de satisfacción, mientras que cuando hay importantes diferencias aumentan las probabilidades de divorcio.
4. *La reciprocidad*. No basta percibir al otro como atractivo y con características deseables, además el sujeto debe percibir signos de que esa atracción es recíproca. Que alguien nos guste mucho no implica necesariamente que vayamos a caer en el enamoramiento. El factor que

contribuye decisivamente a encender la llama es la sospecha de que existe reciprocidad en la atracción. En aquellos casos en los que no se percibe reciprocidad es posible que el sujeto, de forma no siempre consciente, controle y anule su deseo para evitar la probabilidad del rechazo que suele ser vivido de forma traumática y tiende a disminuir la autoestima. Cuando se observa la reciprocidad suele aumentar el deseo hacia el otro y el enamoramiento va a precipitarse.

5. El último filtro es *la complementariedad*. Cuando una pareja potencial posee características que resultan atractivas, y la atracción es recíproca, debe también poseer algunas características o recursos que no tenemos, y que pueden complementar los nuestros. El otro es percibido como una posibilidad de expansión de nuestro Yo.

La persona que supera todos los filtros anteriores tendrá más posibilidades de convertirse en nuestra pareja, aunque existe lo que podríamos denominar un último filtro que es *la disponibilidad*. Las personas tienden a casarse con quien están emparejados en el momento adecuado, por ejemplo, cuando empiezan a adquirir estabilidad en el trabajo.

Por su parte Burgoa, Wollin y Fisher (1979, 1985 citado en Pérez, 2003) han desarrollado varias teorías con el fin de explicar como es que se da la elección de pareja, las cuales son:

Teoría de semejanza: la cual nos dice que una persona se sentirá semejante a los que son de su agrado y con los que comparte actitudes, valores, rasgos comunes y afines. Los aspectos que esta teoría maneja son más sociológicos como religión, raza, clase social o idioma.

Teoría de complementariedad: se busca a la persona que satisfaga las necesidades que poseemos ya sea consciente o inconscientemente, así las personas con necesidades complementarias se atraen. En la mayoría de las relaciones tanto las similitudes como las diferencias son importantes en diversos estadios de la relación.

Teoría del intercambio social.- en toda relación se da y se recibe, nos encontramos inmersos en un intercambio de beneficios, recompensas y costos los cuales se intenta maximizar los primeros y minimizar los segundos. Esta se relaciona con la teoría de la equidad la cual busca repartir equitativamente las recompensas y los costos en cuanto a la contribución de cada uno, por lo que sería más lógico buscar relaciones con personas con las que se pueda tener una relación bien equilibrada ya que de lo contrario se generara angustia.

Teoría de los componentes del amor.- Stenber (1992 citado en Pérez, 2003) formulo tres componentes del amor que son la intimidad, la pasión y el compromiso. En el primero se refiere al aspecto de la cercanía, el segundo se enfoca a la sexualidad, intereses y atracción física y el tercero se refiere a la decisión de continuar y mantener la relación de pareja.

Así mismo Bueno (1985) realizó varias hipótesis las cuales pretender explicar más a fondo como se da el proceso de selección de pareja:

- a) Homógama: la elección de pareja se hace con base a un conjunto de variables como la raza, la religión, la clase social, el lugar de residencia, buscando tener una afinidad de intereses y valores culturales.
- b) Proximidad física: buscamos a una persona que viva cerca de nosotros, lo que permite tener más familiaridad y los encuentros serán más frecuentes, siendo más compensatoria la relación.
- c) Atractivo físico: nos atraen las personas que poseen una apariencia física agradable.
- d) Semejanza actitudinal: nos atraen las personas que percibimos como semejantes en actitudes, valores y creencias.

Es importante mencionar que se establece una serie de mecanismos para la selección de la pareja siendo estos la base sobre la cual una persona escoge a otra para compartir una relación conyugal, y son de gran importancia, ya que la selección se realizará a partir de una necesidad básica que debe ser satisfecha por el cónyuge (Barragán, 1980 citado en Chávez y Trinidad, 2000). Necesidades que se originan antes o al momento de establecer la relación,

basadas en deseos e ilusiones acerca de su vida amorosa, sentimental y sexual de la pareja.

Sin embargo, también podemos encontrar muchos otros factores que pueden influir en los individuos para la elección de su pareja (Aguilar, 1987), tales como:

- Presión de grupo para casarse: en diversas comunidades aún se sigue pensando que una mujer soltera después de determinada edad forma parte del grupo de las “quedadas”, así pues la someten a influencias sutiles y engañosas para que se encuentre marido lo más rápido posible.
- Limitaciones psicológicas no resueltas: necesidad de sentir poder y mando de la otra persona en lugar de dialogar, ignorar los propios derechos, tenerse en poca estima personal, creerse con poca capacidad para atraer a otros miembros del sexo opuesto.
- Mitos sobre el amor y las relaciones: con amor todo es posible, ya cambiará cuando nos casemos, me trata mal pero me ama muchísimo, no puedo vivir sin el, ten paciencia, así son todos los hombres, no puedes esperar otra cosa, si le demuestro mi cariño acabaré convenciéndolo de sus errores, tiene que ser él, ya me lo habían leído en las cartas.
- Falta de experiencia y poca visión de largo plazo
- Temor de abandonar la ilusión.

También existen algunas creencias y/o mitos comunes con respecto al amor y a la relación de pareja, si las consideramos pueden llegar a confundir en la elección del compañero e incluso puede funcionar como mecanismos para engañarnos y aferrarnos a uniones que dejan y dejarán mucho que desear:

- a) Es un diamante en bruto que necesita pulirse.- no es nada recomendable comprometerse con otra persona de una manera formal con la promesa de que después mejorarán las cosas. Todo se hace más fácil y agradable en una relación de pareja cuando existe una plena aceptación de la forma de ser de la otra persona. Si existen diferencias importantes en los estilos de comportamiento, estos plantearán un reto

para la pareja, puede optar por el camino constructivo de manejarlas a su favor o iniciar conflictos repetitivos y destructivos.

- b) Los polos opuestos se atraen.- la pareja se puede complementar mutuamente en ciertas áreas pero existen distintos grados de “oposición” de los polos, a veces estas oposiciones son convenientes y funcionan y a veces crean demasiados conflictos. En muchos de los casos las diferencias entre las parejas provoca problemas que pueden llegar a disipar la relación. Por el contrario, cuando hay similitud (en nivel educativo, social, cultural, intereses, aficiones, etc.) se facilita un buen comienzo en el compromiso.
- c) Con amor todo se conquista.- cada individuo cuenta con una historia, creencias, valores y aprendizajes únicos, lo anterior hace que en ocasiones sea prácticamente imposible funcionar adecuadamente con alguien a pesar de la existencia de un sentimiento amoroso verdadero
- d) El amor es para siempre.- es necesario que el amor se cultive y el mejor alimento es el intercambio positivo cotidiano, en donde el respeto y el deseo de solucionar los problemas exige que tengamos la capacidad de comunicarnos, escucharnos, compartir, tolerar, acercarnos a una intimidad profunda pero también darnos la oportunidad de desarrollarnos independientemente.
- e) Más vale malo conocido que bueno por conocer.- si encuentras realidades que amenazan seriamente tu satisfacción, estas no desaparecerán por la cláusula de antigüedad en tu relación.
- f) Terminar una relación es signo de fracaso.- Terminar una relación o no consumarla como es nuestro deseo, representa simplemente un cambio en nuestra vida. Si persistimos en una relación que no funciona adecuadamente para evitar el “fracaso” puede afectar nocivamente nuestras vidas, también pueden estar ocultas otras realidades, como la propia inseguridad.

Cabe mencionar que elegir bien a tu pareja no es sinónimo de éxito en la relación, ya que intervienen muchos otros factores en la pareja los cuales se van a ir dando con el tiempo, sin embargo, si hace más probable un buen inicio del compromiso próximo a efectuarse que es el “el matrimonio”.

Matrimonio

Una vez que ya elegimos a la pareja con la que queremos compartir nuestra vida y vivir con ella el resto de nuestros días, pasamos a la siguiente fase que es el matrimonio.

La palabra "matrimonio" procede etimológicamente de *matris munium* (oficio de madre), pues tiene relación con la tarea de concebir y educar a los hijos que, por su propia naturaleza, compete a la mujer. El Matrimonio en su definición real, es la unión marital de un hombre y una mujer, entre personas legítimas, para formar una comunidad indivisa de vida.

El Libro del Génesis enseña que Dios creó a la persona humana varón y mujer, con el encargo de procrear y de multiplicarse: "Hombre y mujer los creó, y los bendijo Dios, diciéndoles: procread y multiplicaos, y llenar la tierra" (1,28).

Es entonces cuando instituye Dios el matrimonio y lo hace (de modo principal) para poblar la tierra y para que hombre y mujer se ayuden y sostengan mutuamente: "No es bueno que el hombre esté solo; voy a darle una ayuda semejante a Él" (2,18). Debido a lo anterior la Iglesia Católica menciona que el origen del matrimonio no es cultural sino que procede de la misma naturaleza del hombre. El matrimonio sería, por tanto, una institución y no un producto cultural cuyas principales características -unidad, indisolubilidad y apertura a la vida- vendrían definidas por la propia naturaleza del amor entre hombre y mujer que exige a los esposos amarse el uno al otro, para siempre y que alcanza su mayor expresión en el hijo, fruto del amor.

El matrimonio es una relación entre dos personas con un reconocimiento social, cultural o jurídico. Tiene por fin proporcionar un marco de protección mutua o de protección de la descendencia. Puede ser motivado por intereses personales, económicos, sentimentales, de protección de la familia o como medio para obtener algunas ventajas sociales. El matrimonio puede ser civil o religioso y dependiendo de la religión o del ordenamiento jurídico los derechos, deberes y requisitos del matrimonio son distintos.

En la sociedad mexicana el concepto de matrimonio consiste en un contrato que tiene la finalidad de permitir la unión de un hombre y una mujer para la integración de la familia, representando además la forma en que socialmente ambos satisfagan sus necesidades de afecto y de reproducción a través de las normas establecidas por su grupo social.

La forma más habitual de matrimonio es entre un hombre y una mujer, aunque hoy en día hemos visto que esta institución también ha sufrido cambios, ya que en muchos países se ha legalizado el matrimonio homosexual.

El matrimonio se considera un concepto importante porque contribuye a definir la estructura de la sociedad, al crear un lazo de parentesco entre personas (generalmente) no cercanas en línea de sangre. Una de sus funciones ampliamente reconocidas es la reproducción y socialización de los hijos, así como la de regular el nexo entre los individuos y su descendencia que resulta en el parentesco, rol social y estatus. Es aquí donde se comienza con las decisiones sobre el modo de vida de la pareja.

El matrimonio se emplea usualmente para designar una institución social. Cuando la pareja decide finalmente casarse basa sus esperanzas en encontrar la felicidad con la persona elegida y desarrollarse en el plano personal como esposa o esposo para que posteriormente lo hagan como padres.

Es hasta este momento cuando se convive verdadera e intensamente como pareja, es donde se dan cuenta ambos que se requiere algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que la relación funcione bien.

Entre el hombre y la mujer se establece un lazo conyugal llamado matrimonio y la vida dentro de éste es el arte de construir entre dos una vida nueva.

Para empezar deben darse cuenta que han dejado de ser hijos de familia y que como pareja han adquirido nuevos derechos pero también responsabilidades y obligaciones, es decir, ya no implica sólo el atender al otro sino enfrentarse a otras responsabilidades tales como tomar decisiones de otra índole juntos, organizarse en cuanto a las labores de la casa, el dinero, los

hijos que van a tener y como los van a educar y compartir sus cosas, así como también darse tiempo como seres individuales entre otras cosas.

Por lo general las parejas de recién casados inician esta etapa bajo el embrujo del enamoramiento, se encuentran inmersos aún en esa oleada de sentimientos maravillosos por la otra persona, otros en cambio llevan ya suficiente tiempo de convivencia por lo cual piensan que ya se conocen bastante bien como para vivir juntos, existen también los que tienen muy poco tiempo de conocerse y deciden unirse aunque no se conozcan bien, pero se dejan llevar por la idea del amor. Pero lo que debe quedar claro es que la pareja de recién casados deberá de esperar un buen tiempo de convivencia mutua para llegar a conocerse realmente a fondo, por lo que será necesario que tengan un nivel de madurez óptimo ante la relación y la pareja.

Sea cual sea la decisión que tomaron para casarse, la pareja inició su relación sobre varias expectativas preconcebidas sobre asuntos prácticos y sentimentales, lo que se hará imprescindible que ambos expresen sus necesidades y expectativas con la finalidad para que funcione su relación.

Las expectativas de una persona están basadas en su historia y en las experiencias que se hayan compartido con la familia de origen. Lo anterior va a formar parte del equipo psicológico de cada individuo traduciéndose en una serie de ideas, intercambios y necesidades que se proyectarán en la persona que se eligió como pareja. Tales necesidades pueden ser saludables o conflictivas, ya que cada cónyuge percibe sus necesidades y deseos de forma diferente de acuerdo a su capacidad de introspección.

Por su parte Martínez (2003) enlista una serie de expectativas con las que llegan los integrantes de la pareja al matrimonio:

- a) Comunicación: por lo general las parejas no se comprenden ya que no saben como expresarse ante la otra persona, puesto que cada individuo tiene ideas diferentes acerca del papel que posee la conversación en el matrimonio.

- b) Finanzas: de acuerdo a los roles que han predominado en la pareja, se tiene implícito que la mujer debe manejar el dinero y que el hombre deberá otorgar el sustento y proporcionar bienestar a su hogar, por lo que el dinero llega a tener un valor emocional, ya que la forma de administrarlo se reflejara el grado de confianza logrado entre los integrantes.
- c) Relaciones sexuales: lo que los hombres y las mujeres esperan de cada uno y de esta manera satisfacer sus necesidades de intimidad.
- d) Relaciones sociales: la pareja deberá llevar una vida social entretenida y amena, en la que ambos disfruten la convivencia.

Sin embargo, también existen satisfacciones falsas o erróneas tales como

- El poder retener a la pareja a pesar de todo
- Pensar que caracteres opuestos se atraen o se complementan
- Pensar que las buenas parejas hacen todo juntos
- La pareja es la mitad que nos faltaba para completarnos
- Amar es significado de habitar la misma piel
- La pareja nos ayudara a superar los embates de la vida
- Es deber exclusivo de la mujer el complacer a su pareja

Es así que las expectativas antes mencionadas pueden llegar a influenciar en un momento dado la relación de pareja.

Por otro lado cuando inicia un matrimonio los integrantes del mismo deberán crear los cimientos de su vida en pareja, empezarán a definir y afirmar los roles que tradicionalmente se les ha asignado al hombre y a la mujer.

Pero aprender el rol del cónyuge no es tarea fácil, la pareja deberá esforzarse para lograr un sistema de seguridad interno, que incluya a uno mismo y al nuevo compañero, es decir, debe de aprender a compartir, a tolerar y a formar un nuevo esquema cognitivo emocional que les permita llegar a realizar juntos las expectativas que se plantearon antes de formalizar su relación conyugal (Chávez y Trinidad, 2000).

Rhona Rappaport (1987, citado en Sánchez, 2003) realizó un estudio de parejas recién establecidas en la cual consideró tres tareas fundamentales en el campo de la relación interpersonal de la pareja: (1) Prepararse para asumir el rol del esposo (a), (2) Desligarse (o alterar la forma de vínculo) de las relaciones especialmente estrechas que compiten con la adhesión a la nueva relación conyugal o (3) la interfieran y adaptar las pautas de gratificación de la vida preconyugal a las pautas de la nueva relación.

En la primera se evalúa el grado en que cada persona está preparada para asumir el nuevo rol de esposo (a) en el momento de casarse, lo que implica la perspectiva de vivir en estrechas relaciones físicas con otra persona, en la segunda es importante conocer lo que tiene que hacer la pareja para lograr un ajuste o una adaptación interpersonal y que sea satisfactoria para la relación conyugal, un buen ajuste es la que tiene por efecto la armonización de las necesidades y valores. Y en el tercero es importante saber si los individuos están dispuestos a renunciar a sus gratificaciones ya que es necesario averiguar que cosa de su vida preconyugal es particularmente gratificante para ellos.

Hernández (n/f citado en Esteva, 1992) considera que hay matrimonios que se realizan por: conveniencia en el cual la pareja se casa para asegurar una posición económica, dichos matrimonios son pocos en la actualidad pero los que logran darse aún bajo estas circunstancias tendrán mayor probabilidad de fracasar. El otro tipo de matrimonio es por enamoramiento en el cual la pareja sumamente enamorada se lanza al matrimonio sin prever y sin pensar si ha elegido convenientemente a su pareja, en este caso el individuo sigue exclusivamente sus impulsos amorosos que necesitan satisfacción inmediata. En este tipo de matrimonios la felicidad es al momento pero en cuanto la pasión se enfría aparece la cruda realidad en la cual los individuos descubren que no existe algo más que sustente y apoye la relación.

Es importante señalar que existen múltiples razones por las que una pareja toma la decisión de unirse en matrimonio: puede ser por que están cegados por el éxtasis del cortejo, porque la sociedad espera que se casen, por soledad e inquietud, por escapar de su situación familiar, porque los padres los empujan

a ello, por mejorar su situación económica o simplemente porque ambos tienen y sienten una necesidad de compartir la vida juntos.

Rivera (1993, citada en Díaz, 1998) plantea que vivir en pareja y formar una familia significa andar juntos, permanecer unidos, y realizar una vida en común y el éxito de esta historia dependerá de que ambos acepten el compromiso de educarse y aprender continuamente, lo cual será un ejercicio previo para emprender la educación de los hijos.

Para Avelarde, Díaz y Rivera (2000) el compromiso tiene dos facetas, las cuales contienen desafíos que fortalecen y expanden nuestro sentido del yo y al mismo tiempo nos asusta y nos vuelven reticentes a asumir las responsabilidades del matrimonio. Por una parte el compromiso requiere de coraje para amar, voluntad de luchar y de arriesgarse, así como de poder confiar, para lo cual debemos de tener suficiente seguridad en nuestro sentido del yo, y por otro lado el compromiso tiene que ver con la postura ética que define la conducta del amor, es una declaración de nuestra intención de cumplir las condiciones del acuerdo. Afirman que el compromiso es fundamentalmente una actitud, ya que cuando nos comprometemos con nuestra pareja estamos afirmando nuestro amor.

Cowan y Zinder (1987 citados en Avelarde, op. cit.) el compromiso es una expresión continua de la medida en que valoramos a la otra persona, de la posición que esa otra persona ocupa en nuestras vidas. Así mismo el compromiso es un proceso vivo y evolutivo que toma forma a diario con los encuentros mutuos, sirve para solidificar y reforzar aún más el vínculo creciente entre el hombre y la mujer.

Por su parte Gray (1997 citado en Avelarde, op. cit.) menciona que el matrimonio es el reconocimiento de que nuestra pareja es especial en todos los niveles y de que nos comprometemos al desarrollo del amor en la relación. Por lo que cuando reconocemos a nuestra pareja como nuestro compañero ideal, no sólo se está enamorado, sino que se ama tanto a esa persona que deseamos pasar el resto de nuestra vida con él o ella y para asegurarnos que así sea, debemos comprometernos.

El amor en el primer momento del matrimonio sigue jugando un papel importante y determinante en la relación, pero las cosas empiezan a cambiar cuando los cónyuges deben enfrentarse a nuevas responsabilidades dentro de su nueva familia ya que juntos tomarán decisiones de otra índole. Es también al inicio del matrimonio donde se empiezan a afirmar los roles de esposa y esposo los cuales fueron aprendiendo cada uno de su propios padres, juegan papeles diferentes al ser los pilares de una familia nueva y de acuerdo al tipo de roles que juegue cada miembro de la pareja, será el tipo de familia que se conforme. El unirse a un “desconocido” y formar una nueva familia requiere de ambos individuos un gran valor y capacidad para renovarse y modificar las deficiencias que traen desde su estancia en la familia nuclear (Avelarde, op. cit.)

Es así que las oportunidades que tendrá la pareja para lograr un matrimonio feliz, dependerá de sus propias características personales y de la forma en que estos rasgos interactúan entre si.

Dentro de la relación de pareja, se encuentran elementos esenciales los cuales van a definir el tipo de relación, es decir, de acuerdo a la manera que afronten dichos elementos, el tipo de matrimonio va a ser “feliz o desavenido”. Dentro de esta gran gama de elementos característicos en los diferentes tipos de parejas se encuentran: a) la comunicación, b) perspectivas y expectativas, c) establecimiento de reglas, d) toma de decisiones, e) sexualidad, entre otros.

a) Comunicación

La comunicación: la cual nos permite relacionarnos de diferentes maneras con la gente que nos rodea, forma parte de las habilidades sociales que el individuo debe poseer y de no ser así la comunicación se puede aprender y desarrollar.

Para evitar y reducir los conflictos en la pareja por la falta de una comunicación funcional, es necesario aprender a desarrollar esta habilidad abordando las

conductas asertivas (hacer o decir las cosas en su momento y de manera adecuada) que involucren el conocimiento y la expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas, gustos y disgustos de un individuo.

b) Perspectivas y Expectativas

Otro elemento son las perspectivas y expectativas de cada uno de los miembros de la pareja, esto forma parte de una relación funcional, ya que la comunicación entre ambos permite el intercambio claro y preciso de los deseos de las parejas. Además de permitir la organización de las actividades del hogar, la programación de gastos generales, la planificación familiar, de la educación de los hijos y del tiempo libre entre otros. Es importante hablar claro de las expectativas de cada uno ya que de lo contrario se pueden hacer malas interpretaciones, explicaciones desagradables acerca de las acciones del otro cónyuge y como consecuencia surgen las acusaciones que se basa en conclusiones generalizadas dando como resultado la formación de una imagen mental deformada y rígida del otro.

c) Establecimiento de Reglas

El establecimiento de reglas es otro de los elementos dentro de un matrimonio las cuales se establecen como una necesidad impuesta a la pareja y se conforma por los deberes, sin embargo cuando se establece una regla, la cual no se formula por un acuerdo de los integrantes de la díada, sino por la exigencia que tiene uno de otro, está regla sólo cumple con la aceptación de una sola persona dando como resultado los conflictos dentro de la relación de pareja.

d) Toma de decisiones

Una más de las actividades que tienen que realizarse dentro de la dinámica de una pareja es la toma de decisiones, la cual es muy importante ya que de esta actividad se va a resumir las consecuencias de tener una relación deseable o bien una desavenida. En la toma de decisiones se debe tomar en cuenta lo siguiente: definir el problema y la importancia de éste, analizar las posibles soluciones observando las ventajas y las desventajas a largo y a corto plazo y

por último se evalúan las ventajas y las desventajas para tomar la mejor solución.

Para poder llegar a este punto, es necesario que cada uno de los cónyuges haya mantenido el respeto mutuo, para así poder comunicarse de la manera más indicada y poder llegar a un acuerdo respetando las perspectivas y expectativas de los miembros de la díada.

e) Sexualidad

Por último, otro de los elementos de la relación de pareja son las relaciones sexuales en la cual la insatisfacción sexual se presenta en muchos de los matrimonios en los cuales propicia un desajuste proveniente de la ignorancia con respecto a técnicas sexuales; al miedo, al fracaso de relaciones anteriores o bien por falta de comunicación. Sin embargo esta sucesión de hechos no ocurre en todos los matrimonios, muchas parejas descubren que con el paso del tiempo su egocentrismo se reduce y en cambio se desarrolla su reciprocidad, participación y el interés por la otra persona.

Es importante mencionar que una vez que se eligió al compañero (a) con el cual queremos unir nuestra vida y tratar de llevar una vida en común, simbolizaremos el compromiso a través del matrimonio del cual encontraremos de dos tipos (socialmente aceptados): el civil y el religioso, la pareja tomará la decisión de formalizar su compromiso ya sea a través del matrimonio civil o del matrimonio religioso o de ambos, sin embargo hoy en día hay parejas que sólo deciden vivir juntas (en unión libre).

Por lo anterior es necesario mencionar los tipos de unión que eligen las parejas.

Tipos de Matrimonios

1.- Matrimonio Civil:

En México el artículo 130 de la Constitución de 1917 declaró al matrimonio como un contrato civil regulado exclusivamente por las leyes del estado.

Dicho matrimonio debe ser efectuado públicamente ante un juez del registro civil; el vínculo jurídico es la comunidad de vida de una pareja con la característica de conyugalidad. Por ser autónomo, requiere de libre consentimiento, que es el compromiso irrevocable.

En derecho, el compromiso se llama convenio o contrato, en el cual se declaran unidos en nombre de la ley y de la sociedad a los novios. Para poder contraer matrimonio la pareja debe tener capacidad, es decir, que sean capaces física, psicológica y espiritualmente.

La capacidad jurídica se adquiere a los 18 años de edad, en la cual el individuo puede contraer deberes y obligaciones incluyendo los del matrimonio.

Sin embargo hay una excepción para los menores de edad los cuales pueden contraer matrimonio siempre y cuando obtengan el consentimiento de sus padres o tutores para llevarse a cabo.

Nunca tendrán capacidad para el matrimonio quienes padezcan alguna enfermedad mental incurable (156-VII y IX C.C., C.I.C. 1095). Los impedimentos para contraer matrimonio son:

- Que sean alcohólicos habituales
- Por el uso indebido y persistente de drogas
- La incapacidad psíquica para cumplir los derechos y obligaciones del matrimonio (C.I. 1095)

También son impedimentos:

- La impotencia sexual incurable
- La sífilis
- La locura
- Las enfermedades crónicas incurables que sean además contagiosas o hereditarias (156-VIII C.C., 1084)
- El incesto el cual consiste en casarse con parientes consanguíneos en línea recta como padres, abuelos, hijos, nietos, y e línea colateral como hermanos, tíos, primos, etc. entre otros.

El código civil actual conserva la disolubilidad del matrimonio a través del divorcio por medio del cual se disuelve el vínculo del matrimonio y deja a los cónyuges en aptitud para contraer otro si así lo desean (266 C.C.), sin embargo se debe destacar que el matrimonio es permanente y los cónyuges están obligados a permanecer unidos. La Suprema Corte de Justicia afirma "nuestro régimen legal, con relación al matrimonio, que es de carácter monogámico cimentándose también en la permanencia, la razón de ser y finalidad del matrimonio se sustenta en la idea de un respeto y comprensión absoluto entre cónyuges, para dar la creación moral a la célula que constituye la familia dentro del conglomerado", agrega que "la institución del matrimonio es de orden público, por lo que la sociedad está interesada en su mantenimiento y sólo por excepción la ley permite que se rompa el vínculo matrimonial. Por lo tanto en los divorcios necesarios es preciso que la causal invocada quede plenamente aprobada" (Pérez y Reyes, 2004).

En el plano económico, define también las responsabilidades que un cónyuge tiene hacia el otro o hacia los hijos, determina los bienes que son ganancias o no o la ley de la progeneratura totalmente acorde con ese sentido de familia.

Otra opción del matrimonio aprobada socialmente es el matrimonio religioso, cabe mencionar que la mayoría de la población mexicana pertenece a la religión católica.

2.- Matrimonio Religioso:

Para Rocca (1994 citado en Pérez y Reyes, 2004) el matrimonio cristiano es la unión total y exclusiva de un hombre y una mujer por el resto de sus vidas y lo que constituye su norma es la fidelidad.

La iglesia debe ayudar a los cónyuges cristianos a enfrentar y adecuarse a las situaciones difíciles, siendo que todo cristiano debería saber que en el matrimonio existen problemas y que ni la afinidad, ni la atracción sexual podrán eliminarlos. Por lo tanto al casarse se comprometen a aceptar y amar al otro "tal cual es".

En la sociedad occidental nacida en la civilización judeo-cristiana ha organizado socialmente las relaciones entre un hombre y una mujer por medio del matrimonio monogámico lo cual se ha perpetuado hasta nuestros días.

La iglesia católica inspira sus uniones sobre la base de la fidelidad en el cual la pareja se compromete de por vida a un amor mutuo y total, que no es ni más ni menos que el reflejo del que Dios tiene para el hombre. El objetivo de la iglesia católica es hacer que el matrimonio cristiano vuelva a tener el contenido de fe y amor que Jesús trajo a la tierra el cual significa entrega, ponerse al servicio, saber sacrificarse por el otro, que encuentre la propia alegría buscando la alegría del otro.

En la época actual los valores cristianos deben ser adoptados no por tradición sino por convicción y elección personal. Así el matrimonio cristiano es un acto solemne mediante el cual la pareja elige a Jesús -su ideal, su programa de vida- a través del cual da a la pareja su gracia para ayudarla a ser coherente con esa elección (Rocca, 1994 citado en Pérez y Reyes, 2004).

El matrimonio religioso debe de llevarse a cabo ante la presencia de un sacerdote el cual los declarará unidos en el nombre de Dios. Por lo tanto para quien profesa el catolicismo el matrimonio es un sacramento, es decir, un contrato-sacramento definido así por el derecho canónico.

Para el derecho canónico son impedimentos para contraer matrimonio:

- La disparidad de cultos
- Ser sacerdote o religioso o quien haga voto público de castidad
- Estar casado por la iglesia con otra persona, entre otros.

También para la iglesia católica, la monogamia es la estructura del matrimonio, la cual es vista como única forma posible de unión entre hombres y mujeres, la más natural y deseable y la única forma moral.

Sin embargo hoy en día vemos otras variantes que las parejas han adoptada para lograr su convivencia diaria, en este caso hablaremos solamente de la unión libre.

3.- Unión Libre:

Hoy en día un gran porcentaje de matrimonios terminan en divorcio, con altos costos emocionales, legales y económicos, y en cada vez más parejas se observa cierta desconfianza para considerar al matrimonio parte de sus proyectos. Ante este panorama, los jóvenes están en la búsqueda de otras formas de hacer pareja, donde no medie un contrato legal pero sí cierta seguridad y estabilidad emocional en relaciones menos rígidas y demandantes. Algunas personas acceden a la unión libre como una forma de probar si funcionarán como pareja matrimonial, antes de aventurarse a firmar un documento.

También, cada vez se advierte con mayor claridad que la relación de pareja será estable en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de sus miembros, independientemente de que exista o no la legalidad de por medio. De ahí que la unión libre sea una de tantas opciones para buscar establecer un compromiso más serio.

Ya sea por miedos personales al compromiso y responsabilidad, la edad, necesidad de madurar o el simple deseo de compartir la vida con alguien sin complicaciones, la unión libre ha tomado fuerza desde hace mucho tiempo.

Actualmente el peso de la sociedad (el cual no es tan patente como hace algunas décadas) sigue ejerciendo presión, ya que para ellos las parejas que no se casan como debe ser son criticadas duramente, siendo la mayor crítica para la mujer ya que está sigue siendo vista de manera desvalorizada pero sobre todo por no seguir las reglas que impone la sociedad. Cuando una mujer decide unirse con su pareja casi siempre la presión principal es de sus padres, quienes no están de acuerdo con la supuesta falta de compromiso, mucho menos 'eso de unirse sin papel de por medio'. A esto se añade que a la mujer se le educa desde la infancia a ser madre y esposa, entonces, al no haber matrimonio ¿cómo podrá realizarse como mujer-madre-esposa? por tanto, no es bien visto que decida unirse sin que medie el matrimonio, pues no entra en las normas sociales 'deseables y aceptables'.

Es así que vivir en unión libre es una de las formas más juzgadas de conformar una pareja, debido a que nuestra sociedad maneja una doble moral que obstaculiza las libertades individuales.

Un factor que predispone hacia la unión libre es la cada vez más frecuente aceptación de relaciones sexuales fuera del matrimonio y los avances en los métodos anticonceptivos que facilitan que las personas mantengan relaciones sexuales en forma abierta y segura. Antes, una unión libre denotaba, en principio, relaciones sexuales fuera del matrimonio, lo cual era objeto de la censura social.

Lo más importante para llevar una buena relación de pareja en unión libre es ver con quien se va a relacionar y con quién se está dispuesto a convivir. En el camino, al descubrir cómo es la pareja, uno pondera qué es “bueno” y “malo” para uno mismo.

En esa categoría se encuentran las actitudes del otro y sus formas de ver la vida, sus hábitos y patrones de comportamiento. Uno debe analizar primero qué quiere, cómo quiere su vida y, después, ver cómo es el otro, tratar de comprenderlo y aceptarlo, ya que la responsabilidad de respeto mutuo que se está asumiendo es igual de seria en todos los casos en los que nos relacionamos.

La pareja es una persona que debe ayudar a seguir el propio proceso personal de crecimiento, no ser un ancla que impida avanzar. Debe ser una persona en la que podamos depositar nuestro afecto, ternura, amor, compasión y demás sentimientos, siempre y cuando ayuden y no destruyan.

Por ello, cuando una persona no está segura de querer asumir un compromiso con la otra, sea libre o institucional, es mejor analizarse uno, ver qué se desea y para dónde se quiere ir.

En este proceso se vale ver por qué uno se relaciona, cómo lo hace, por qué y cómo repetimos los patrones de casa; saber si se tiene miedo a algo, si uno quiere compartir la vida con esa persona o qué pasa con uno mismo. Esto nos

llevará al proceso de autoconocimiento, donde podremos ver cómo somos y, a partir de ello, buscar una pareja que tenga un proyecto de vida semejante.

Capítulo III

TERAPIA SISTÉMICA

A que le llamamos sistema, según el diccionario de la Real Academia Española, Sistema o Sistémico: perteneciente o relativo a la totalidad de un sistema en general, perteneciente o relativo al organismo en su conjunto; es así como se puede hablar de varios sistemas, por ejemplo sistema político, social, sistema nervioso central, ecosistema etc. Cuando se habla de sistema siempre se refiere a la interrelación de las partes, la ciencia que más se ocupa de los sistemas en la teoría sistémica (*Revista "Anudando", Consejo Estatal contra las Adicciones, Querétaro, Año 6, Mayo - Junio 2005, Edición 32*).

Para van Gigch, (1990) un sistema es una reunión o conjunto de elementos relacionados. La terapia sistémica ha experimentado en las últimas décadas un desarrollo vigoroso. El enfoque sistémico trata de comprender el funcionamiento de la sociedad desde una perspectiva integradora donde lo importante son las relaciones entre los componentes.

Se caracteriza por tener una perspectiva relacional, contextual y pluralista para comprender el comportamiento humano y los problemas en oposición de los paradigmas epistemológicos clásicos que se basaban en el modelo causalista o también llamado lineal para solucionar los problemas crecientes del hombre.

El enfoque sistémico se ocupa de los sistemas estructurales de las relaciones, de los subsistemas, de la integración de los miembros en él, del respeto hacia cada uno de los miembros (protegiendo la diferenciación de cada uno), de las nuevas y viejas reglas de conducta de cada sistema o subsistema. Desde esta perspectiva la intervención tiene en cuenta e interviene en el contexto donde aparecen los conflictos.

El modelo sistémico aporta una innovación fundamental y característica al conjunto de las teorías y métodos existentes antes de su aparición: La capacidad de análisis e intervención a un nivel molar, que va más allá del individuo y de los roles o interacciones diádicas que constituye. Al considerar al sistema como unidad de análisis desde la que generar hipótesis, y también como foco de la intervención, aporta un cambio cualitativo de gran trascendencia.

A diferencia de los tratamientos tradicionales, este tipo de terapias se centra en el “aquí y ahora” y no en el pasado, buscando orígenes del conflicto. Se parte de la premisa de que para modificar un problema no llega con el “insight” o con el darse cuenta de las causas del pasado que originaron los problemas actuales, ya que esta explicación puede ser esclarecedora e interesante pero no basta para producir un cambio en el problema. El cambio, desde esta perspectiva, se produce cuando el paciente puede mirar otras perspectivas a nuevas realidades y soluciones, es decir, se trata de saber cómo se mantienen los problemas, más que en saber por qué se produjeron. Es así que no se atiende al “por qué un individuo acciona de determinada manera” sino al “cómo lo hace”. De igual manera no importa “quién hace qué”, sino “cuándo” se realiza una determinada conducta.

Otra diferencia es la unidad de análisis, que no es el individuo aislado, sino el sistema más amplio como su familia, el trabajo, la escuela, etc. Se considera al individuo no sólo en su subjetividad, sino también en función de sus interacciones y sus relaciones con los demás. Entiende que el comportamiento de un individuo no se da aisladamente, sino que tiene sentido dentro de un contexto en el que siempre hay “otros” implicados. Por ello, se puede afirmar

que su comportamiento está “conectado” de manera dinámica a los comportamientos de las personas con las que se relaciona.

Pero dicho enfoque parte básicamente de la Teoría General de los Sistemas, de la Teoría de la Cibernética y de la Teoría de la Comunicación.

- *La Teoría General de los Sistemas*

Fue desarrollada alrededor de 1945 por el biólogo austriaco Ludwing von Bertalanffy, el cual ofreció con esta teoría una nueva “filosofía” de la naturaleza dentro del pensamiento científico.

Bertalanffy nació en Viena en 1910 y estudio biología en su ciudad natal, se vio influenciado por el positivismo lógico y por el materialismo histórico – dialéctico, dichas influencias le permitieron plantear una explicación científica sobre los “todos” y las “totalidades” que hasta entonces se habían considerado cuestiones metafísicas (Salas, 2005).

En 1954 Bertalanffy junto con Kenneth Boulding, Anatol Rapopor y Ralph Gerard fundaron la Sociedad para la Investigación General de los Sistemas para impulsar el desarrollo de sistemas teóricos aplicables a más de uno de los compartimentos tradicionales del conocimiento, sus funciones principales son:

- Investigar el isomorfismo de conceptos, leyes y modelos de varios campos, y fomentar provechosas trasferencias de un campo a otro.
- Estimular el desarrollo de modelos teóricos adecuados en los campos que carecen de ellos.
- Minimizar la repetición de esfuerzo teórico en diferentes campos.
- Promover la unidad de la ciencia mejorando la comunicación entre especialistas (Bertalanffy, 1993).

El concepto básico del modelo teórico de Bertalanffy es el de sistema según el cual es un conjunto de elementos en interacción dinámica en el que el estado

de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran. Por elementos de un sistema se entienden no solo sus componentes físicos sino las funciones que estos realizan, dichos elementos pueden ser conceptos, objetos o sujetos y pueden estructurarse como un sistema hombre – maquina ya que comprende los tres elementos. Por tanto un sistema es un agregado de entidades, viviente o no viviente o ambas. Es importante mencionar que los sistemas se pueden componer de otros sistemas los cuales se llaman subsistemas si mantienen una relación entre sí que los hace también un conjunto identificable y distinto.

Los sistemas reciben del exterior entradas (*inputs*) en forma, por ejemplo, de información, o de recursos físicos, o de energía. Las entradas son sometidas a procesos de transformación como consecuencia de los cuales se obtienen unos resultados o salidas (*outputs*). Se dice que hay realimentación o retroalimentación (*feed-back*): cuando parte de las salidas de un sistema vuelven a él en forma de entrada. La realimentación es necesaria para que cualquier sistema pueda ejercer control de sus propios procesos.

Debido a lo anterior Bertalanffy distingue entre sistema cerrado y sistema abierto:

- En cuanto al sistema cerrado sostiene que estos se encuentran dentro de la física y la química y no llevan a cambio ningún tipo de intercambio con el medio que los rodea, no hay intercambio de energía con el medio en que se está, es decir, que no intercambia información con su entorno, ello hace que predomine la homeostasis, se mantenga inmodificable el sistema y con tendencia a la desorganización o destrucción de orden (entropía).
- El sistema abierto se encuentra continuamente interactuando con el medio, considera que todos los sistemas vivientes están abiertos al intercambio de materia, energía e información con el entorno, en ellos existe un equilibrio dinámico u homeostasis entre las entradas y las salidas, lo que permite que en el sistema haya cambios continuos así

como también condiciones relativamente uniformes; señala que en estos sistemas existe una tendencia hacia niveles de mayor heterogeneidad y organización (entropía negativa) (Salas, 2005).

Se han definido ciertas propiedades formales válidas para diversos sistemas abiertos, tales como:

- La totalidad.- siendo que la modificación de un elemento de un sistema implica un cambio en el sistema en su conjunto.
- La no sumatividad.- El cambio en un miembro del sistema afecta a los otros, puesto que sus acciones están interconectadas mediante pautas de interacción. Las pautas de funcionamiento del sistema no son reducibles a la suma de sus elementos constituyentes.
- La equifinalidad.- Un mismo efecto puede responder a distintas causas. Es decir, los cambios observados en un sistema abierto no están determinados por las condiciones iniciales del sistema, sino por la propia naturaleza de los procesos de cambio.
- La homeostasis.- Proceso de mantenimiento de la organización del sistema a través de feedback.

Según la teoría general de los sistemas cualquier cambio en un miembro del sistema afectará a los demás, de esta manera se piensa en la “totalidad”, y no en “sumatividad”, porque las pautas de funcionamiento del sistema no son reducibles a la suma de sus elementos constituyentes. En este sentido a un mismo efecto pueden responder distintas causas, y esto se da porque hay una permanente circularidad e interconexión entre los miembros de un sistema.

Es así que la Teoría General de los Sistemas es una ciencia general de la “totalidad”, en una forma elaborada sería una disciplina lógica – matemática puramente formal en sí misma pero aplicable a varias ciencias empíricas. Las metas principales de la Teoría general de los Sistemas son:

1. Hay una tendencia general hacia la integración de las diferentes ciencias, naturales y sociales.
2. Dicha integración gira en torno a una teoría general de los sistemas.

3. La teoría pudiera ser un recurso importante para buscar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia.
4. Al elaborar principios unificadores que corren verticalmente por el universo de las ciencias, la teoría nos acerca a la meta de la unidad de la ciencia
5. Esto puede conducir a una integración que hace mucha falta en la instrucción científica (Bertalanffy, 1993).

La Teoría General de los Sistemas comprende un conjunto de enfoques que representan distintos modelos conceptuales, sin embargo concuerdan en ser “teorías de sistemas. Los enfoques más importantes son:

1. La teoría clásica de los sistemas la cual aplica matemáticas clásicas, aspiran a enunciar principios aplicables a sistemas en general o a subclases definidas.
2. Computarización y simulación en donde los conjuntos de ecuaciones diferenciales simultáneas como camino hacia un modelo o a una definición son difíciles de resolver (salvo en casos especiales), por lo que las computadoras abrieron un nuevo camino en la investigación de sistemas facilitando el cálculo (que de otra manera habría requerido tiempo y energía) así como también abrieron campos donde no existían teorías o modos de solución matemáticos.
3. Teoría de los compartimientos en el cual el sistema consiste en sub-unidades con ciertas condiciones de frontera, entre las cuales se dan procesos de transporte.
4. Teoría de los conjuntos donde las propiedades formales generales de sistemas (sistemas abiertos y sistemas cerrados) pueden ser axiomatizadas en términos de teoría de los conjuntos.
5. Teoría de las graficas la cual elabora estructuras relacionales representándolas en un espacio topológico.
6. La teoría de las redes la cual está ligada a la teoría de los conjuntos, las graficas y los compartimientos y se aplica a sistemas tales como las redes nerviosas

7. Y la teoría de los autómatas la cual es la teoría automática abstractos con entradas, salidas y posiblemente ensayo y error y aprendizaje.

Un precedente más directo de la teoría de los sistemas fue la cibernética.

- *Teoría de la Cibernética*

La palabra cibernética proviene del griego κυβερνητική y significa "arte de pilotar un navío", Platón la utilizó con el significado de "arte de dirigir a los hombres" o "arte de gobernar".

Pero la cibernética tal como la entendemos hoy en día fue formalizada por Norbert Wiener en su obra *Cibernética o el control y comunicación en animales y máquinas* en 1948 y por otros, como William Ross Ashby.

La Cibernética se constituyó en un campo de comunicación y control. Inicialmente, la Cibernética restringió sus aplicaciones al estudio de máquinas de comportamiento autorregulable, semejante a comportamientos del hombre o del animal (robot, computadoras electrónicas, radar, piloto automático de los aviones, etc.), para los que resultaban necesarios los conocimientos obtenidos en diversas ciencias. Posteriormente, las aplicaciones de la Cibernética se trasladaron de la ingeniería a la biología, medicina, psicología, administración, etc.

Norbert Wiener nació en 1894 en Estados Unidos, siendo judío destacó en sus estudios como matemático, se doctoró en filosofía y se desempeñó como profesor del Instituto Tecnológico de Massachusetts (E.U).

Wiener define a la cibernética como la ciencia de la comunicación y el control en el ser humano y la máquina y es entendida como una teoría de los sistemas de control basada en la comunicación (transferencia de información) entre sistema y medio circundante y dentro del sistema y en el control (retroalimentación) del funcionamiento del sistema en consideración al medio (Salas, 2005). Esta teoría apareció como resultado de los adelantos en la tecnología de las computadoras.

Esta ciencia surgió de los problemas planteados durante la Segunda Guerra Mundial a la hora de desarrollar los denominados cerebros electrónicos y los mecanismos de control automático para los equipos militares como los visores de bombardeo. Wiener llevó los conceptos de cibernética, retroalimentación e información más allá de su campo, ya que los generalizó en los dominios biológicos y sociales.

El sistema cibernético presenta diversidad y es extremadamente complejo. Básicamente, es una máquina manipuladora de información, por sus relaciones con el ambiente. La actividad de su mecanismo depende de su capacidad de recibir, almacenar, transmitir y modificar información. Es una máquina de operar informaciones: por su diversidad posee alto grado de incertidumbre, siendo descriptible apenas en términos de probabilidades. A medida que aumenta la diversidad, aumenta la capacidad permutativa de las condiciones de la máquina.

Para Kenneth Boulding (citado en www.webpicking.com/notas/bloch04.htm), los sistemas se ordenan según jerarquías, de la siguiente manera:

- Sistemas Cerrados
 - * sistemas estáticos.
 - * sistemas dinámicos simples.
 - * sistemas cibernéticos simples.
- Sistemas abiertos:
 - * sistemas abiertos.
 - * organismos inferiores.
 - * animales.
 - * hombre.
 - * sistema socio-cultural.
 - * sistemas simbólicos.

La cibernética contempla de igual forma los sistemas de comunicación y control de los organismos vivos que los de las máquinas. Para obtener la respuesta deseada en un organismo humano o en un dispositivo mecánico, habrá que proporcionarle, como guía para acciones futuras, la información relativa a los resultados reales de la acción prevista.

En el cuerpo humano, el cerebro y el sistema nervioso coordinan dicha información, que sirve para determinar una futura línea de conducta; los mecanismos de control y de auto corrección en las máquinas sirven para lo mismo.

El principio se conoce como feedback, que constituye el concepto fundamental de la automatización. La palabra "feedback" proviene del lenguaje radiotécnico y significa literalmente alimentar al revés; Habitualmente se la traduce como retroalimentación, aunque también se utiliza el término retroacción, dándole a este vocablo su sentido lógico: acción de un efecto sobre uno de sus factores (Bloch,)

El concepto de "Feedback", determina que cualquier conducta de un miembro de un sistema se transforma en información para los demás. En este sentido se habla entonces de feedback positivo o negativo, según que las acciones favorezcan o tiendan a corregir acciones. La cibernética toma el concepto de "Homeostasis", según el cual a partir del feedback se tiende al mantenimiento de la organización del sistema.

Según Heinz von Foerster (1981 citado en Salas, 2005) la historia de la cibernética se puede observar como un proceso que se desarrolla en tres niveles de complejidad:

- 1) una Cibernética de "0 orden", implícita,
- 2) la Cibernética de "1er. Orden", reflexión explicitada en la obra de Norbert Wiener (1948), y
- 3) una Cibernética de "2º Orden", reflexión sobre la reflexión de la Cibernética.

- *Cibernética de 0 orden*

Herón de Alejandría, un ingeniero de la época más brillante de la ciencia del Helenismo, el año 62 A. C. fue el primero que inventó un sistema cibernético. Este sistema consistía en un mecanismo de retroalimentación negativa que regulaba el líquido que salía de una jarra al llenar un vaso, y se detenía en un determinado momento previsto anteriormente. El sistema de autorregulación se aplicó ya en ese entonces, pero no hubo desarrollos teóricos o reflexiones a ese respecto (Rodríguez de Rivera).

- *Cibernética de Primer Orden*

La cibernética de primer orden tiene que ver o se refiere a los sistemas que no cambian sus objetivos mientras no se les den nuevas instrucciones al respecto. Se trata de unos sistemas prediseñados, mecanicistas y controlados, poco aptos para representar los sistemas sociales complejos que evolucionan y cambian autónomamente.

Un ejemplo típico de esa cibernética lo representa el termostato para regular la temperatura: el sistema de calefacción/refrigeración se pondrá en marcha automáticamente cada vez que la temperatura alcance niveles dados por encima o debajo del intervalo deseado de temperatura.

- *Cibernética de Segundo Orden*

La cibernética de segundo orden nace unos treinta años después de la cibernética de primer orden, en los principios de 1970. Dicha cibernética estudia ya no solo al sistema o concepto cibernético, sino a la cibernética como parte del sistema mismo.

El término fue acuñado por Heinz Von Foerster en el discurso a la Sociedad Americana de Cibernética, titulado "Cybernetics of Cybernetics". Este "manifiesto constructivista" dio los fundamentos para una teoría del observador y es a partir de aquí, que se puede entender la profunda influencia en el campo de las teorías sociales (Wikipedia). También es llamada cibernética de los sistemas observantes en la cual el observador se incluye dentro del sistema que observa y da cuenta de su propia participación en el proceso de

observación, ya que es parte de él y necesariamente afecta lo que observa (Salas, 2005).

Se refiere a los sistemas que son capaces de modificar su objetivo o finalidad (o su camino) por sí mismos, sin necesidad de ser guiados por alguien o algo desde fuera del sistema.

Así, la segunda cibernética es una ciencia de acción en la que los mecanismos de comunicación y control permiten que el sistema reoriente o replantee continuamente su camino para alcanzar su objetivo primario.

Pese a que varios biólogos como Ludwig von Bertalanffy, uno de los fundadores de la Teoría de sistemas, impulsaron a la cibernética de segundo orden, sus principales entusiastas provinieron principalmente de la neurofisiología, pero sobre todo de la epistemología.

Von Foerster (citado en Salas, 2005) define la posición epistemológica del observador, ya sea que éste considere la existencia de una realidad trascendente a ser descubierta o se defina como un constructor de la realidad observada, de este modo, lo único que puede hacer el observador, es hablar de sí mismo.

La atmósfera de los modelos de la cibernética de segundo orden y su premisa básica es que el observador participa en la construcción de lo observado, enfatiza que el observador observa con los lentes de su experiencia y que invariablemente pone algo de si mismo en lo observado.

- *Teoría de la Comunicación*

Otra de las teorías que influyeron en el enfoque sistémico fue la Teoría de la comunicación, la cual tuvo sus inicios en 1949 por Claude Shannon y Warren Weaver, los cuales propusieron la teoría matemática de la comunicación con formas de explicaciones simples y mecánicas que no toman en cuenta la retroinformación.

Desde diversas disciplinas, varios científicos se interesaron en el estudio de la comunicación y desarrollaron modelos complejos incorporando el concepto de retroinformación de Wiener y fundamentándolos en una epistemología circular. De esta forma se fue creando la nueva teoría de la comunicación.

Sin embargo se reconoce al antropólogo e inglés Gregory Bateson como uno de los iniciadores de esta nueva teoría. Bateson nació en 1904 y fue hijo de William Bateson, un reconocido biólogo británico, pionero en el campo de la genética, se graduó en antropología y dejó su país natal. Se casó con Margaret Mead, y se fue a radicar a los Estados Unidos, donde se desempeñó como profesor visitante de Antropología en Harvard. En los años siguientes trabajó como etnólogo en Palo Alto, y posteriormente realizó trabajos experimentales en teoría de la comunicación con delfines.

Su influencia en el pensamiento norteamericano fue en su momento muy grande, sin embargo, nunca obtuvo un claro reconocimiento en los círculos académicos de ese país. En los últimos diez años de su vida los dedicó a la investigación teórica. Murió en Esalen, San Francisco, en julio de 1980 (Salas, 2005).

En los últimos cuarenta años los conceptos sistémicos, cibernéticos, comunicacionales y ecológicos, se han imbricado con el saber de la psicología y de la mano del movimiento de terapia familiar, desarrollado primero en los Estados Unidos y luego en el resto del mundo, han ocupado un lugar relevante en el campo de la psicología clínica.

A principios de los años cincuenta el antropólogo G. Bateson y experto en comunicación, comenzó la investigación que estudiaba las paradojas en la comunicación. Así comenzó a interesarse por las formas de relacionarse de los pacientes con el entorno institucional y familiar y qué variaciones producía esto en su conducta. Ideas que provenían de disciplinas jóvenes como la Cibernética, la Teoría General de los Sistemas y de la Física moderna lo llevaron a pensar temas propios de las ciencias de la conducta de un modo realmente original. Por ejemplo en lugar de preguntarse "por qué", o sea en

base a qué causas, en el pasado individual, una persona se comporta de una manera determinada, Bateson se preguntaba "¿qué efectos del efecto tienen influencia sobre sus propias causas?", o "¿cómo está constituido el contexto actual de esta persona, para que su conducta tenga sentido, o sea coherente con la situación?, etc.". Así, Bateson fue un pionero en introducir cierta concepción teórica nueva en las ciencias humanas, su idea sistémica y cibernética de la comunicación que reemplazaba cierta forma de pensamiento causalista y lineal por otro "circular".

Dicha teoría parte de un axioma básico "Es imposible no comunicar", en este sentido todo comportamiento de un miembro de un sistema tiene un valor de mensaje para los demás (incluso el silencio o la mirada, o la indiferencia dirían: "prefiero ignorarte", pero siempre comunican algo).

Por otra parte la comunicación implica considerar no solo el nivel semántico de una comunicación (nivel digital), sino también el emisor, el receptor, el entendimiento de un mensaje, la interacción, la puntuación de las secuencias comunicacionales entre los participantes, etc. (nivel analógico). Vale destacar que los sistemas abiertos se caracterizan por patrones de circularidad, sin que el comienzo o finalización estén precisados claramente. Por lo que la teoría general de los sistemas se interesa por la manera en que los participantes en la comunicación, marquen, pauten o dividan las secuencias de comunicación, y como estas se acomodan como causas y efectos de las interacciones.

Es así que la teoría de la comunicación es la teoría lingüística que establece los elementos que deben darse para que se considere el acto de la comunicación, dichos elementos son:

- Emisor: Es quien emite el mensaje, puede ser o no una persona.
- Receptor: Es quien recibe la información.
- Canal: Es el medio físico por el que se transmite el mensaje, en este caso Internet hace posible que llegue a usted (*receptor*) el mensaje (*artículo de Wikipedia*).

- Código: Es la forma que toma la información que se intercambia entre la Fuente (el emisor) y el Destino (el receptor) de un lazo informático. Implica la comprensión o decodificación del paquete de información que se transfiere.
- Mensaje: Es lo que se quiere transmitir.
- Situación o contexto: Es la situación extralingüística en la que se desarrolla el acto comunicativo.

Varios científicos involucrados en esta teoría comparten la concepción de que la comunicación es "...un proceso social permanente que integra múltiples modos de comportamiento, la palabra, el gesto, la mirada, la mímica, el espacio interindividual etc.", considerándola como un todo integrado regido por un conjunto de códigos y reglas determinados por cada cultura. El modelo telegráfico de Shannon y Weaver que consideraba la comunicación como intercambio o transmisión de información se ha ampliado configurándose "el modelo orquestal de la comunicación", en el que ésta se considera un fenómeno social.

Desarrollo de la Terapia Sistémica

La Terapia Sistémica es una de las formas de trabajo terapéutico más reconocidos en la actualidad. Su mención nos conduce a la imagen de algo distinto, algo efectivo y novedoso para ayudar a las personas.

La aportación principal de los trabajos del grupo de Palo Alto a la Teoría de Sistemas consistió en abandonar el esquema tradicional de análisis de procesos psíquicos intra-individuales sustituyéndolo (y/o complementándolo) con el análisis de los procesos de interacción-relación comunicacional –que ellos inicialmente contemplaban como análisis de relaciones interpersonales esto es, pasaron del foco centrado en la psique individual a foco centrado en el “sistema social”.

El proceso psíquico (objeto de la terapia) fue así observado como elemento de una comunicación que en los casos a tratar terapéuticamente era visto como

comunicación distorsionada dentro de un “campo social” (campo de fuerzas, según la idea de Kurt Lewin). Esta línea de terapia comunicacional está en los orígenes de la posterior “terapia familiar” desarrollada sobre todo en el grupo de M. Selvini Palazzoli, con el llamado “modelo de Milán”

La aportación del grupo en el desarrollo del paradigma sistémico puede verse en haber logrado superar el esquema de interpretación según la “máquina cibernética” introduciendo el análisis sistémico. Por eso, esas terapias familiares pasan luego a configurarse como terapias sistémicas (la familia, amigos etc.) son considerados como un “sistema” de comunicación y relaciones que es lo que da sentido y permite comprender los comportamientos de los nudos individuales de ese sistema.

Es así que el observador y el sistema constituyen una unidad complementaria. Todo lo que se manifiesta aparece en dependencia del método empleado en la observación. Es complementario al método de observación externa.

Evidentemente, este enfoque también supera el clásico enfoque de la Psicología centrado en el interior del individuo y abre el campo del estudio de lo transpersonal, de lo trans-individual o trans-psíquico.

La terapia sistémica es un tratamiento psicológico que considera los trastornos y las enfermedades psíquicas anclados en los modelos de comunicación que los envuelven. Dado que los síntomas son componentes de los patrones de interacción, tienen una oportunidad de cambio si se los ataja. A diferencia de otras orientaciones terapéuticas, aquí media bastante tiempo entre sesión y sesión; a veces, de tres a seis semanas. El número total de sesiones no supera la decena.

La intervención sistémica plantea el paso del individuo al sistema, de lo intrapsíquico a lo interpersonal. Así no interesa un individuo “enfermo” sino las maneras de organización del sistema en el que un individuo demanda atención. Se diferencia también de otras maneras de intervención grupal o familiar en que no considera a los miembros de un grupo familiar como apoyatura del individuo enfermo. La intervención sistémica utiliza así la interacción como

elemento de trabajo y comunicación. Es así que no se atiende en el “¿por qué?” un individuo acciona de determinada manera sino en el “¿cómo?” lo hace, de igual manera no importa quién hace qué, sino ¿cuándo? se realiza una determinada conducta.

La terapia sistémica utiliza también conceptos evolutivos, por ejemplo al considerar diferentes etapas de desarrollo, como es la de un sistema familiar (noviazgo, matrimonio, procreación, niñez, adolescencia, maduración). De esta manera cobra importancia no sólo lo que ocurre en cada una de esas fases, sino también las crisis que acompañan el paso de cada fase evolutiva hacia otra.

Toda organización busca su estabilidad mediante diversos procesos y desde esta estabilidad sobreviene el caos, el desorden, que no es más que el principio de un nuevo ordenamiento diferente, que seguramente será un nuevo estado con mayor experiencia y de mayor complejidad. Por lo tanto esto implica una idea de salud que incluye el desorden. En este sentido la terapéutica se ocupa de los sistemas estructurales de las relaciones, de los subsistemas basados en uno mayor, de la integración de los miembros en él, del respeto hacia cada uno de los miembros (protegiendo la diferenciación de cada uno), de las nueva y viejas reglas de conducta de cada sistema o subsistema (límites familiares, alianzas internas). Desde esta perspectiva la terapéutica tiene un amplio campo de acción. Trabaja sobre las jerarquías, la permeabilidad de los miembros y las formas de organización de los sistemas.

En su origen, esta terapia se desarrolló para las familias en cuyo seno había alguien que sufría una enfermedad psíquica grave. Poco a poco se ha ido abriendo a otras situaciones patológicas.

El contexto más significativo de las personas es la familia. Desde el modelo sistémico ésta es entendida como un sistema en el que un grupo de personas interaccionan entre sí, y donde las relaciones entre sus miembros están influenciadas y organizadas por una serie de reglas. Mediante estas reglas de relación, el sistema familiar se configura como una totalidad. Es decir, las reglas dotan al sistema familiar de una identidad propia, fundamental para

garantizar su estabilidad y equilibrio interno sin el cual la familia correría el riesgo de disgregarse, la variación de uno de ellos, produce una variación en el resto.

Al igual que las conductas funcionales, las disfunciones o síntomas de los individuos se consideran condicionadas por las relaciones que mantienen con el resto de las personas significativas. Así, los síntomas sólo pueden ser entendidos en relación al contexto en el que surgen, es decir, en su sistema -familiar, institucional, social, etc.

Así, vemos cómo la epistemología sistémica pasa de una visión lineal a una circular que permite no sólo colocar el problema en el contexto dentro del que se manifiesta, sino, además permite analizar cómo el paciente identificado -sintomático- y el resto de los miembros familiares participan en la aparición y en el mantenimiento del síntoma. Su persistencia se explica a partir de patrones repetitivos de comunicación.

Son muchas y variadas las influencias que tiene esta línea de la psicología, que fundamentalmente, se apoya en una filosofía humanística donde no sólo existe el tú y yo sino que le da gran trascendencia al contexto familiar y social como parte del problema. También el terapeuta y todos los profesionales involucrados en él, son parte del mismo y su posible solución. Actúa sobre la familia como conjunto, en vez de hacerlo solamente sobre el individuo, y cita a los familiares a las sesiones, ya que considera que el abordaje de la misma es tanto o más importante, que el individual.

Al trabajar en terapia sistémica las intervenciones que se hacen están dirigidas a buscar un cambio en el sistema en el que la persona está inserta.

Las personas funcionan en un medio ambiente con el cual interactúan también, y dentro de este medio los sistemas están organizados jerárquicamente.

Si se considera a la persona individual como un sistema, el mismo está a su vez incluido en sistemas (llamados también subsistemas) los cuales pueden ser más complejos y por ende están por encima de él y lo influyen.

Se organizan en jerarquías y en el siguiente orden:

Persona u organismo

- Familia Nuclear
- Familia Extensa
- Subgrupo Comunitario (trabajo, amigos)
- Ciudad
- País
- Inserción del País en el Mundo

O bien:

- Persona
- Grupo Primario
- Grupos Secundarios
- Mesogrupo o Mesosistema
- Ecosistema

Dentro de esta línea se considera mas importante trabajar sobre él como y no sobre el porque, es decir no importan tanto las causas del pasado, sino la dinámica que hace que la familia funcione mal hoy.

Para ello es importante evaluar los roles y funciones que desempeñan los integrantes dentro de la familia, para qué le sirve en conjunto el tipo de interacciones entre sus miembros, y si los generan, que tipos de síntomas producen y así actuando sobre el sistema se producen cambios que les proporcionan a todos los miembros una cada vez mejor calidad de vida.

El abordaje sistémico-relacional es pues una modalidad de intervención que tiene en cuenta e interviene en el contexto donde aparecen los conflictos. Liberar al individuo de su malestar y de su riesgo de cronicidad pasa por intervenir sobre el sistema interpersonal completo. Es necesario que las reglas que determinan la homeostasis y el mantenimiento del síntoma pierdan su rigidez. Para ello, es necesario el cambio de las modalidades interactivas disfuncionales y favorecer modelos de relación más adecuados (Escuela Vasco Navarra de terapia familiar).

El trabajo con la familia se centra en potenciar los recursos de la propia familia para superar sus dificultades o el malestar psíquico de alguno de sus miembros. El/la terapeuta o equipo terapéutico trabaja con el conjunto de la familia, siendo su objetivo el cambio en el sistema familiar, bien en los aspectos estructurales y/o en la transformación de los procesos interaccionales en disfunción.

En cuanto a las áreas de intervención, la práctica del abordaje sistémico se realiza en diferentes contextos. El más conocido es el contexto clínico, donde se ocupa de la psicopatología y los conflictos de relación tanto en el individuo, pareja y familia.

También se realizan intervenciones sistémicas desde contextos como el escolar, el sanitario, el social o las organizaciones e instituciones. Más recientemente, el uso de este modelo se ha implantado con gran fuerza en las intervenciones relacionadas con los procesos de mediación en situaciones de separación o divorcio.

Terapia Sistémica y Pareja

Creo importante mencionar que la Terapia Sistémica puede ser aplicada en tratamientos individuales, de parejas, familias, grupos, grupos de trabajo y organizaciones, entre otros, cuya dinámica es observar a cada individuo en su entorno de relaciones y analizar síntomas y problemas como expresión de determinados patrones interaccionales.

Por lo anterior dicho enfoque ha demostrado su efectividad para el abordaje de la pareja al optimizar el tratamiento terapéutico en ellas y llevarlas a la resolución de la conflictiva humana. Esta terapia es un método de tratamiento que se caracteriza por tomar como unidad de observación a ambos miembros de la pareja y la relación se considera un sistema rígido por normas y reglas implícitas que trata de ser explícitas (Cervantes, 2002)

En dicho enfoque, la pareja es considerada como un sistema abierto, esto es, que además de estar compuesto por los subsistemas hombre-mujer, forma

parte de otros supra-sistemas los cuales son la familiar, la comunidad y el grupo social, etc. siendo así que estos también tendrán influencia en la pareja.

La pareja es considerada también como un sistema circular en tanto que cada una de sus partes está relacionada de tal manera con la otra que su conducta es producto de su estructura interna de personalidad y del conjunto de circunstancias que le rodean (Díaz, 1998).

Durante el proceso de formación de la pareja intervienen diferentes procesos los cuales ayudarán a las parejas a mantener un equilibrio en su relación, dicho proceso es considerado dinámico ya que debe de estar sujeto a un desarrollo el cual esta influenciado por el mundo exterior y si un elemento se modifica, todo el sistema tenderá a modificarse.

Los integrantes de la pareja elaboran y/o establecen acuerdos que les permitirá funcionar su sistema, dichos acuerdos deberán irse modificando ya sea implícita o explícitamente cuando la pareja cumpla con ciertas etapas o ciclos para poder llegar a evitar conflictos, ya que estos van dejando de ser funcionales y originan un desequilibrio en las parejas.

Sarquis (1995 citado en Cervantes, 2002) plantea las siguientes etapas las cuales se basa en los trabajos de Minuchin, Haley, Willi y Pittman:

1. Galanteo y elección de pareja: es considerada como la etapa de ensayo y prueba, donde el joven se hace un espacio en la sociedad a través de una pareja estable.
2. Matrimonio y consolidación de la pareja: en esta etapa es importante la construcción de un nosotros, lo cual implica regular la distancia, lograr un ajuste en lo sexual y dividir funciones. Ambos miembros tienen que reordenar las relaciones tanto con la familia de origen como con los amigos. Este proceso de adaptación es difícil y en ocasiones no se supera por problemas personales en el ámbito proximidad – distancia. Es aquí donde puede ocurrir una crisis de desencantamiento de la pareja la cual puede quedar suspendida con el nacimiento de un hijo.

3. La llegada de los hijos: suele ser una etapa crítica ya que la parentalidad no sólo cambia al matrimonio, sino también implica un cambio en el individuo. La pareja debe organizarse nuevamente para enfrentar las nuevas tareas y elaborar nuevas reglas en el sistema familiar. Los cónyuges comienzan a tratar conflictos a través del hijo haciéndolo responsable de problemas nuevos o antiguos. Así mismo la pareja estará preocupada durante años por la crianza de su(s) hijo(s).
4. Comienzo de la escolaridad: en esta etapa los padres debe de aceptar la influencia de otras personas sobre sus hijos, también es aquí donde los padres se prueban a sí mismos a través de las calificaciones de sus hijos.
5. Periodo intermedio de matrimonio: en esta etapa tanto el hombre como la mujer están alcanzando los años medios de su ciclo de vida, el varón evalúa lo realizado y descubre que tiene poco tiempo para obtener lo que se ha propuesto lograr en la vida, mientras que la esposa dispone de tiempo para dedicarse a su desarrollo personal. Este periodo también puede ser difícil para los esposos ya que el hombre puede sentirse desilusionado con relación a sus metas. Mientras que la mujer se siente más dependiente de su apariencia física.
6. Cuando los hijos se van: durante esta etapa la pareja tienen que elaborar nuevos modos de relacionarse con los nuevos integrantes de la familia, así mismo es una etapa de desarrollo ya que pueden ser capaces de realizar sueños o proyectos olvidados.
7. La vejez, el último tiempo compartido: por lo general la pareja suele unirse con mayor fuerza durante esta etapa, suelen ser más dependiente el uno con el otro y ante la muerte de uno, el otro suele entregarse a la dependencia de otros.

El paso de estas etapas obliga a cada miembro de la pareja a elaborar nuevamente sus acuerdos y/o contratos de interacción y de esta forma evitar los conflictos.

Sin embargo es importante mencionar que pese a lo anterior, los conflictos siempre estarán presente en una relación de pareja, ya que suelen abarcar temas más específicos tales como:

- La diferencia de ser hombre y ser mujer
- Lealtades con la familia de origen
- Los hijos
- La intimidad
- El poder
- La comunicación, entre otros.

Es así que existen muchos factores que pueden afectar a un matrimonio, factores como los sociales o los culturales, pero para Sager (2003) existe un factor que tal vez ni los miembros conozcan, el cual es el matrimonio que cada uno formuló llamado también contrato individual.

Un contrato individual son aquellos conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener del matrimonio en general y de su esposo en particular (Sager, 2003). Los contratos individuales son fijados por los deseos y necesidades que cada individuo espera satisfacer mediante su relación, dichas necesidades pueden ser sanas o también pueden ser neuróticas y conflictivas.

Es así que cada miembro de la pareja actúa como si su propio programa matrimonial fuese un pacto convenido y firmado por ambos, dando como resultado dos conjuntos diferentes de expectativas, deseos, obligaciones. Se puede suponer que existe un acuerdo mutuo pero en realidad no es así. El problema se presenta cuando alguno de los miembros de la pareja cree que no se está cumpliendo el convenio pactado (al menos por él), por lo que el esposo defraudado puede reaccionar con manifestaciones de ira, ofensa o depresión, lo que dará comienzo a una desavenencia conyugal.

Debido a lo anterior Sager (2003) menciona que es importante que los miembros de la pareja trabajen dentro de la práctica terapéutica un contrato individual el cual deberá elaborarse de manera conjunta el contenido de dicho contrato, lo que les permitirá familiarizarse con las necesidades propias y de su compañero, siendo como único fin el mejorar la relación marital, el funcionamiento de la familia y el crecimiento de los miembros de la pareja ayudándoles a mantener una comunicación más abierta.

Capítulo III

TERAPIA SISTÉMICA

A que le llamamos sistema, según el diccionario de la Real Academia Española, Sistema o Sistémico: perteneciente o relativo a la totalidad de un sistema en general, perteneciente o relativo al organismo en su conjunto; es así como se puede hablar de varios sistemas, por ejemplo sistema político, social, sistema nervioso central, ecosistema etc. Cuando se habla de sistema siempre se refiere a la interrelación de las partes, la ciencia que más se ocupa de los sistemas en la teoría sistémica (*Revista "Anudando", Consejo Estatal contra las Adicciones, Querétaro, Año 6, Mayo - Junio 2005, Edición 32*).

Para van Gigch, (1990) un sistema es una reunión o conjunto de elementos relacionados. La terapia sistémica ha experimentado en las últimas décadas un desarrollo vigoroso. El enfoque sistémico trata de comprender el funcionamiento de la sociedad desde una perspectiva integradora donde lo importante son las relaciones entre los componentes.

Se caracteriza por tener una perspectiva relacional, contextual y pluralista para comprender el comportamiento humano y los problemas en oposición de los paradigmas epistemológicos clásicos que se basaban en el modelo causalista o también llamado lineal para solucionar los problemas crecientes del hombre.

El enfoque sistémico se ocupa de los sistemas estructurales de las relaciones, de los subsistemas, de la integración de los miembros en él, del respeto hacia cada uno de los miembros (protegiendo la diferenciación de cada uno), de las nuevas y viejas reglas de conducta de cada sistema o subsistema. Desde esta perspectiva la intervención tiene en cuenta e interviene en el contexto donde aparecen los conflictos.

El modelo sistémico aporta una innovación fundamental y característica al conjunto de las teorías y métodos existentes antes de su aparición: La capacidad de análisis e intervención a un nivel molar, que va más allá del

individuo y de los roles o interacciones diádicas que constituye. Al considerar al sistema como unidad de análisis desde la que generar hipótesis, y también como foco de la intervención, aporta un cambio cualitativo de gran trascendencia.

A diferencia de los tratamientos tradicionales, este tipo de terapias se centra en el “aquí y ahora” y no en el pasado, buscando orígenes del conflicto. Se parte de la premisa de que para modificar un problema no llega con el “insight” o con el darse cuenta de las causas del pasado que originaron los problemas actuales, ya que esta explicación puede ser esclarecedora e interesante pero no basta para producir un cambio en el problema. El cambio, desde esta perspectiva, se produce cuando el paciente puede mirar otras perspectivas a nuevas realidades y soluciones, es decir, se trata de saber cómo se mantienen los problemas, más que en saber por qué se produjeron. Es así que no se atiende al “por qué un individuo acciona de determinada manera” sino al “cómo lo hace”. De igual manera no importa “quién hace qué”, sino “cuándo” se realiza una determinada conducta.

Otra diferencia es la unidad de análisis, que no es el individuo aislado, sino el sistema más amplio como su familia, el trabajo, la escuela, etc. Se considera al individuo no sólo en su subjetividad, sino también en función de sus interacciones y sus relaciones con los demás. Entiende que el comportamiento de un individuo no se da aisladamente, sino que tiene sentido dentro de un contexto en el que siempre hay “otros” implicados. Por ello, se puede afirmar que su comportamiento está “conectado” de manera dinámica a los comportamientos de las personas con las que se relaciona.

Pero dicho enfoque parte básicamente de la Teoría General de los Sistemas, de la Teoría de la Cibernética y de la Teoría de la Comunicación.

- *La Teoría General de los Sistemas*

Fue desarrollada alrededor de 1945 por el biólogo austriaco Ludwing von Bertalanffy, el cual ofreció con esta teoría una nueva “filosofía” de la naturaleza dentro del pensamiento científico.

Bertalanffy nació en Viena en 1910 y estudio biología en su ciudad natal, se vio influenciado por el positivismo lógico y por el materialismo histórico – dialéctico, dichas influencias le permitieron plantear una explicación científica sobre los “todos” y las “totalidades” que hasta entonces se habían considerado cuestiones metafísicas (Salas, 2005).

En 1954 Bertalanffy junto con Kenneth Boulding, Anatol Rapopor y Ralph Gerard fundaron la Sociedad para la Investigación General de los Sistemas para impulsar el desarrollo de sistemas teóricos aplicables a más de uno de los compartimentos tradicionales del conocimiento, sus funciones principales son:

- Investigar el isomorfismo de conceptos, leyes y modelos de varios campos, y fomentar provechosas trasferencias de un campo a otro.
- Estimular el desarrollo de modelos teóricos adecuados en los campos que carecen de ellos.
- Minimizar la repetición de esfuerzo teórico en diferentes campos.
- Promover la unidad de la ciencia mejorando la comunicación entre especialistas (Bertalanffy, 1993).

El concepto básico del modelo teórico de Bertalanffy es el de sistema según el cual es un conjunto de elementos en interacción dinámica en el que el estado de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran. Por elementos de un sistema se entienden no solo sus componentes físicos sino las funciones que estos realizan, dichos elementos pueden ser conceptos, objetos o sujetos y pueden estructurarse como un sistema hombre – maquina ya que comprende los tres elementos. Por tanto un sistema es un agregado de entidades, viviente o no viviente o ambas. Es importante mencionar que los sistemas se pueden componer de otros sistemas los cuales se llaman subsistemas si mantienen una relación entre sí que los hace también un conjunto identificable y distinto.

Los sistemas reciben del exterior entradas (*inputs*) en forma, por ejemplo, de información, o de recursos físicos, o de energía. Las entradas son sometidas a procesos de transformación como consecuencia de los cuales se obtienen unos resultados o salidas (*outputs*). Se dice que hay realimentación o retroalimentación (*feed-back*): cuando parte de las salidas de un sistema vuelven a él en forma de entrada. La realimentación es necesaria para que cualquier sistema pueda ejercer control de sus propios procesos.

Debido a lo anterior Bertalanffy distingue entre sistema cerrado y sistema abierto:

- En cuanto al sistema cerrado sostiene que estos se encuentran dentro de la física y la química y no llevan a cambio ningún tipo de intercambio con el medio que los rodea, no hay intercambio de energía con el medio en que se está, es decir, que no intercambia información con su entorno, ello hace que predomine la homeostasis, se mantenga inmodificable el sistema y con tendencia a la desorganización o destrucción de orden (entropía).
- El sistema abierto se encuentra continuamente interactuando con el medio, considera que todos los sistemas vivos están abiertos al intercambio de materia, energía e información con el entorno, en ellos existe un equilibrio dinámico u homeostasis entre las entradas y las salidas, lo que permite que en el sistema haya cambios continuos así como también condiciones relativamente uniformes; señala que en estos sistemas existe una tendencia hacia niveles de mayor heterogeneidad y organización (entropía negativa) (Salas, 2005).

Se han definido ciertas propiedades formales válidas para diversos sistemas abiertos, tales como:

- La totalidad.- siendo que la modificación de un elemento de un sistema implica un cambio en el sistema en su conjunto.
- La no sumatividad.- El cambio en un miembro del sistema afecta a los otros, puesto que sus acciones están interconectadas mediante pautas

de interacción. Las pautas de funcionamiento del sistema no son reducibles a la suma de sus elementos constituyentes.

- La equifinalidad.- Un mismo efecto puede responder a distintas causas. Es decir, los cambios observados en un sistema abierto no están determinados por las condiciones iniciales del sistema, sino por la propia naturaleza de los procesos de cambio.
- La homeostasis.- Proceso de mantenimiento de la organización del sistema a través de feedback.

Según la teoría general de los sistemas cualquier cambio en un miembro del sistema afectará a los demás, de esta manera se piensa en la “totalidad”, y no en “sumatividad”, porque las pautas de funcionamiento del sistema no son reducibles a la suma de sus elementos constituyentes. En este sentido a un mismo efecto pueden responder distintas causas, y esto se da porque hay una permanente circularidad e interconexión entre los miembros de un sistema.

Es así que la Teoría General de los Sistemas es una ciencia general de la “totalidad”, en una forma elaborada sería una disciplina lógica – matemática puramente formal en sí misma pero aplicable a varias ciencias empíricas. Las metas principales de la Teoría general de los Sistemas son:

1. Hay una tendencia general hacia la integración de las diferentes ciencias, naturales y sociales.
2. Dicha integración gira en torno a una teoría general de los sistemas.
3. La teoría pudiera ser un recurso importante para buscar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia.
4. Al elaborar principios unificadores que corren verticalmente por el universo de las ciencias, la teoría nos acerca a la meta de la unidad de la ciencia
5. Esto puede conducir a una integración que hace mucha falta en la instrucción científica (Bertalanffy, 1993).

La Teoría General de los Sistemas comprende un conjunto de enfoques que representan distintos modelos conceptuales, sin embargo concuerdan en ser "teorías de sistemas. Los enfoques más importantes son:

1. La teoría clásica de los sistemas la cual aplica matemáticas clásicas, aspiran a enunciar principios aplicables a sistemas en general o a subclases definidas.
2. Computarización y simulación en donde los conjuntos de ecuaciones diferenciales simultáneas como camino hacia un modelo o a una definición son difíciles de resolver (salvo en casos especiales), por lo que las computadoras abrieron un nuevo camino en la investigación de sistemas facilitando el cálculo (que de otra manera habría requerido tiempo y energía) así como también abrieron campos donde no existían teorías o modos de solución matemáticos.
3. Teoría de los compartimientos en el cual el sistema consiste en subunidades con ciertas condiciones de frontera, entre las cuales se dan procesos de transporte.
4. Teoría de los conjuntos donde las propiedades formales generales de sistemas (sistemas abiertos y sistemas cerrados) pueden ser axiomatizadas en términos de teoría de los conjuntos.
5. Teoría de las graficas la cual elabora estructuras relacionales representándolas en un espacio topológico.
6. La teoría de las redes la cual está ligada a la teoría de los conjuntos, las graficas y los compartimientos y se aplica a sistemas tales como las redes nerviosas
7. Y la teoría de los autómatas la cual es la teoría autómatas abstractos con entradas, salidas y posiblemente ensayo y error y aprendizaje.

Un precedente más directo de la teoría de los sistemas fue la cibernética.

- *Teoría de la Cibernética*

La palabra cibernética proviene del griego κυβερνητική y significa "arte de pilotar un navío", Platón la utilizó con el significado de "arte de dirigir a los hombres" o "arte de gobernar".

Pero la cibernética tal como la entendemos hoy en día fue formalizada por Norbert Wiener en su obra Cibernética o el control y comunicación en animales y máquinas en 1948 y por otros, como William Ross Ashby.

La Cibernética se constituyó en un campo de comunicación y control. Inicialmente, la Cibernética restringió sus aplicaciones al estudio de máquinas de comportamiento autorregulable, semejante a comportamientos del hombre o del animal (robot, computadoras electrónicas, radar, piloto automático de los aviones, etc.), para los que resultaban necesarios los conocimientos obtenidos en diversas ciencias. Posteriormente, las aplicaciones de la Cibernética se trasladaron de la ingeniería a la biología, medicina, psicología, administración, etc.

Norbert Wiener nació en 1894 en Estados Unidos, siendo judío destacó en sus estudios como matemático, se doctoró en filosofía y se desempeñó como profesor del Instituto Tecnológico de Massachusetts (E.U).

Wiener define a la cibernética como la ciencia de la comunicación y el control en el ser humano y la máquina y es entendida como una teoría de los sistemas de control basada en la comunicación (transferencia de información) entre sistema y medio circundante y dentro del sistema y en el control (retroalimentación) del funcionamiento del sistema en consideración al medio (Salas, 2005). Esta teoría apareció como resultado de los adelantos en la tecnología de las computadoras.

Esta ciencia surgió de los problemas planteados durante la Segunda Guerra Mundial a la hora de desarrollar los denominados cerebros electrónicos y los mecanismos de control automático para los equipos militares como los visores de bombardeo. Wiener llevó los conceptos de cibernética, retroalimentación e información más allá de su campo, ya que los generalizó en los dominios biológicos y sociales.

El sistema cibernético presenta diversidad y es extremadamente complejo. Básicamente, es una máquina manipuladora de información, por sus relaciones con el ambiente. La actividad de su mecanismo depende de su capacidad de

recibir, almacenar, transmitir y modificar información. Es una máquina de operar informaciones: por su diversidad posee alto grado de incertidumbre, siendo descriptible apenas en términos de probabilidades. A medida que aumenta la diversidad, aumenta la capacidad permutativa de las condiciones de la máquina.

Para Kenneth Boulding (citado en www.webpicking.com/notas/bloch04.htm), los sistemas se ordenan según jerarquías, de la siguiente manera:

- Sistemas Cerrados
 - * sistemas estáticos.
 - * sistemas dinámicos simples.
 - * sistemas cibernéticos simples.
- Sistemas abiertos:
 - * sistemas abiertos.
 - * organismos inferiores.
 - * animales.
 - * hombre.
 - * sistema socio-cultural.
 - * sistemas simbólicos.

La cibernética contempla de igual forma los sistemas de comunicación y control de los organismos vivos que los de las máquinas. Para obtener la respuesta deseada en un organismo humano o en un dispositivo mecánico, habrá que proporcionarle, como guía para acciones futuras, la información relativa a los resultados reales de la acción prevista.

En el cuerpo humano, el cerebro y el sistema nervioso coordinan dicha información, que sirve para determinar una futura línea de conducta; los mecanismos de control y de auto corrección en las máquinas sirven para lo mismo.

El principio se conoce como feedback, que constituye el concepto fundamental de la automatización. La palabra “feedback” proviene del lenguaje radiotécnico y significa literalmente alimentar al revés; Habitualmente se la traduce como

retroalimentación, aunque también se utiliza el término retroacción, dándole a este vocablo su sentido lógico: acción de un efecto sobre uno de sus factores (Bloch,)

El concepto de "Feedback", determina que cualquier conducta de un miembro de un sistema se transforma en información para los demás. En este sentido se habla entonces de feedback positivo o negativo, según que las acciones favorezcan o tiendan a corregir acciones. La cibernética toma el concepto de "Homeostasis", según el cual a partir del feedback se tiende al mantenimiento de la organización del sistema.

Según Heinz von Foerster (1981 citado en Salas, 2005) la historia de la cibernética se puede observar como un proceso que se desarrolla en tres niveles de complejidad:

- 1) una Cibernética de "0 orden", implícita,
- 2) la Cibernética de "1er. Orden", reflexión explicitada en la obra de Norbert Wiener (1948), y
- 3) una Cibernética de "2º Orden", reflexión sobre la reflexión de la Cibernética.

- *Cibernética de 0 orden*

Herón de Alejandría, un ingeniero de la época más brillante de la ciencia del Helenismo, el año 62 A. C. fue el primero que inventó un sistema cibernético. Este sistema consistía en un mecanismo de retroalimentación negativa que regulaba el líquido que salía de una jarra al llenar un vaso, y se detenía en un determinado momento previsto anteriormente. El sistema de autorregulación se aplicó ya en ese entonces, pero no hubo desarrollos teóricos o reflexiones a ese respecto (Rodríguez de Rivera).

- *Cibernética de Primer Orden*

La cibernética de primer orden tiene que ver o se refiere a los sistemas que no cambian sus objetivos mientras no se les den nuevas instrucciones al respecto.

Se trata de unos sistemas prediseñados, mecanicistas y controlados, poco aptos para representar los sistemas sociales complejos que evolucionan y cambian autónomamente.

Un ejemplo típico de esa cibernética lo representa el termostato para regular la temperatura: el sistema de calefacción/refrigeración se pondrá en marcha automáticamente cada vez que la temperatura alcance niveles dados por encima o debajo del intervalo deseado de temperatura.

- *Cibernética de Segundo Orden*

La cibernética de segundo orden nace unos treinta años después de la cibernética de primer orden, en los principios de 1970. Dicha cibernética estudia ya no solo al sistema o concepto cibernético, sino a la cibernética como parte del sistema mismo.

El término fue acuñado por Heinz Von Foerster en el discurso a la Sociedad Americana de Cibernética, titulado "Cybernetics of Cybernetics". Este "manifiesto constructivista" dio los fundamentos para una teoría del observador y es a partir de aquí, que se puede entender la profunda influencia en el campo de las teorías sociales (Wikipedia). También es llamada cibernética de los sistemas observantes en la cual el observador se incluye dentro del sistema que observa y da cuenta de su propia participación en el proceso de observación, ya que es parte de él y necesariamente afecta lo que observa (Salas, 2005).

Se refiere a los sistemas que son capaces de modificar su objetivo o finalidad (o su camino) por sí mismos, sin necesidad de ser guiados por alguien o algo desde fuera del sistema.

Así, la segunda cibernética es una ciencia de acción en la que los mecanismos de comunicación y control permiten que el sistema reoriente o replantee continuamente su camino para alcanzar su objetivo primario.

Pese a que varios biólogos como Ludwig von Bertalanffy, uno de los fundadores de la Teoría de sistemas, impulsaron a la cibernética de segundo orden, sus principales entusiastas provinieron principalmente de la neurofisiología, pero sobre todo de la epistemología.

Von Foerster (citado en Salas, 2005) define la posición epistemológica del observador, ya sea que éste considere la existencia de una realidad trascendente a ser descubierta o se defina como un constructor de la realidad observada, de este modo, lo único que puede hacer el observador, es hablar de sí mismo.

La atmósfera de los modelos de la cibernética de segundo orden y su premisa básica es que el observador participa en la construcción de lo observado, enfatiza que el observador observa con los lentes de su experiencia y que invariablemente pone algo de sí mismo en lo observado.

- *Teoría de la Comunicación*

Otra de las teorías que influyeron en el enfoque sistémico fue la Teoría de la comunicación, la cual tuvo sus inicios en 1949 por Claude Shannon y Warren Weaver, los cuales propusieron la teoría matemática de la comunicación con formas de explicaciones simples y mecánicas que no toman en cuenta la retroinformación.

Desde diversas disciplinas, varios científicos se interesaron en el estudio de la comunicación y desarrollaron modelos complejos incorporando el concepto de retroinformación de Wiener y fundamentándolos en una epistemología circular. De esta forma se fue creando la nueva teoría de la comunicación.

Sin embargo se reconoce al antropólogo e inglés Gregory Bateson como uno de los iniciadores de esta nueva teoría. Bateson nació en 1904 y fue hijo de William Bateson, un reconocido biólogo británico, pionero en el campo de la genética, se graduó en antropología y dejó su país natal. Se casó con Margaret Mead, y se fue a radicar a los Estados Unidos, donde se desempeñó como profesor visitante de Antropología en Harvard. En los años siguientes trabajó

como etnólogo en Palo Alto, y posteriormente realizó trabajos experimentales en teoría de la comunicación con delfines.

Su influencia en el pensamiento norteamericano fue en su momento muy grande, sin embargo, nunca obtuvo un claro reconocimiento en los círculos académicos de ese país. En los últimos diez años de su vida los dedicó a la investigación teórica. Murió en Esalen, San Francisco, en julio de 1980 (Salas, 2005).

En los últimos cuarenta años los conceptos sistémicos, cibernéticos, comunicacionales y ecológicos, se han imbricado con el saber de la psicología y de la mano del movimiento de terapia familiar, desarrollado primero en los Estados Unidos y luego en el resto del mundo, han ocupado un lugar relevante en el campo de la psicología clínica.

A principios de los años cincuenta el antropólogo G. Bateson y experto en comunicación, comenzó la investigación que estudiaba las paradojas en la comunicación. Así comenzó a interesarse por las formas de relacionarse de los pacientes con el entorno institucional y familiar y qué variaciones producía esto en su conducta. Ideas que provenían de disciplinas jóvenes como la Cibernética, la Teoría General de los Sistemas y de la Física moderna lo llevaron a pensar temas propios de las ciencias de la conducta de un modo realmente original. Por ejemplo en lugar de preguntarse "por qué", o sea en base a qué causas, en el pasado individual, una persona se comporta de una manera determinada, Bateson se preguntaba "¿qué efectos del efecto tienen influencia sobre sus propias causas?", o "¿cómo está constituido el contexto actual de esta persona, para que su conducta tenga sentido, o sea coherente con la situación?, etc.". Así, Bateson fue un pionero en introducir cierta concepción teórica nueva en las ciencias humanas, su idea sistémica y cibernética de la comunicación que reemplazaba cierta forma de pensamiento causalista y lineal por otro "circular".

Dicha teoría parte de un axioma básico "Es imposible no comunicar", en este sentido todo comportamiento de un miembro de un sistema tiene un valor de

mensaje para los demás (incluso el silencio o la mirada, o la indiferencia dirían: "prefiero ignorarte", pero siempre comunican algo).

Por otra parte la comunicación implica considerar no solo el nivel semántico de una comunicación (nivel digital), sino también el emisor, el receptor, el entendimiento de un mensaje, la interacción, la puntuación de las secuencias comunicacionales entre los participantes, etc. (nivel analógico). Vale destacar que los sistemas abiertos se caracterizan por patrones de circularidad, sin que el comienzo o finalización estén precisados claramente. Por lo que la teoría general de los sistemas se interesa por la manera en que los participantes en la comunicación, marquen, pauten o dividan las secuencias de comunicación, y como estas se acomodan como causas y efectos de las interacciones.

Es así que la teoría de la comunicación es la teoría lingüística que establece los elementos que deben darse para que se considere el acto de la comunicación, dichos elementos son:

- Emisor: Es quien emite el mensaje, puede ser o no una persona.
- Receptor: Es quien recibe la información.
- Canal: Es el medio físico por el que se transmite el mensaje, en este caso Internet hace posible que llegue a usted (*receptor*) el mensaje (*artículo de Wikipedia*).
- Código: Es la forma que toma la información que se intercambia entre la Fuente (el emisor) y el Destino (el receptor) de un lazo informático. Implica la comprensión o decodificación del paquete de información que se transfiere.
- Mensaje: Es lo que se quiere transmitir.
- Situación o contexto: Es la situación extralingüística en la que se desarrolla el acto comunicativo.

Varios científicos involucrados en esta teoría comparten la concepción de que la comunicación es "...un proceso social permanente que integra múltiples modos de comportamiento, la palabra, el gesto, la mirada, la mímica, el espacio interindividual etc.", considerándola como un todo integrado regido por un conjunto de códigos y reglas determinados por cada cultura. El modelo

telegráfico de Shannon y Weaver que consideraba la comunicación como intercambio o transmisión de información se ha ampliado configurándose "el modelo orquestal de la comunicación", en el que ésta se considera un fenómeno social.

Desarrollo de la Terapia Sistémica

La Terapia Sistémica es una de las formas de trabajo terapéutico más reconocidos en la actualidad. Su mención nos conduce a la imagen de algo distinto, algo efectivo y novedoso para ayudar a las personas.

La aportación principal de los trabajos del grupo de Palo Alto a la Teoría de Sistemas consistió en abandonar el esquema tradicional de análisis de procesos psíquicos intra-individuales sustituyéndolo (y/o complementándolo) con el análisis de los procesos de interacción-relación comunicacional –que ellos inicialmente contemplaban como análisis de relaciones interpersonales esto es, pasaron del foco centrado en la psique individual a foco centrado en el “sistema social“.

El proceso psíquico (objeto de la terapia) fue así observado como elemento de una comunicación que en los casos a tratar terapéuticamente era visto como comunicación distorsionada dentro de un “campo social” (campo de fuerzas, según la idea de Kurt Lewin). Esta línea de terapia comunicacional está en los orígenes de la posterior “terapia familiar“ desarrollada sobre todo en el grupo de M. Selvini Palazzoli, con el llamado “modelo de Milán“

La aportación del grupo en el desarrollo del paradigma sistémico puede verse en haber logrado superar el esquema de interpretación según la “máquina cibernética” introduciendo el análisis sistémico. Por eso, esas terapias familiares pasan luego a configurarse como terapias sistémicas (la familia, amigos etc.) son considerados como un “sistema” de comunicación y relaciones que es lo que da sentido y permite comprender los comportamientos de los nudos individuales de ese sistema.

Es así que el observador y el sistema constituyen una unidad complementaria. Todo lo que se manifiesta aparece en dependencia del método empleado en la observación. Es complementario al método de observación externa.

Evidentemente, este enfoque también supera el clásico enfoque de la Psicología centrado en el interior del individuo y abre el campo del estudio de lo transpersonal, de lo trans-individual o trans-psíquico.

La terapia sistémica es un tratamiento psicológico que considera los trastornos y las enfermedades psíquicas anclados en los modelos de comunicación que los envuelven. Dado que los síntomas son componentes de los patrones de interacción, tienen una oportunidad de cambio si se los ataja. A diferencia de otras orientaciones terapéuticas, aquí media bastante tiempo entre sesión y sesión; a veces, de tres a seis semanas. El número total de sesiones no supera la decena.

La intervención sistémica plantea el paso del individuo al sistema, de lo intrapsíquico a lo interpersonal. Así no interesa un individuo "enfermo" sino las maneras de organización del sistema en el que un individuo demanda atención. Se diferencia también de otras maneras de intervención grupal o familiar en que no considera a los miembros de un grupo familiar como apoyatura del individuo enfermo. La intervención sistémica utiliza así la interacción como elemento de trabajo y comunicación. Es así que no se atiende en el "¿por qué?" un individuo acciona de determinada manera sino en el "¿cómo?" lo hace, de igual manera no importa quién hace qué, sino ¿cuándo? se realiza una determinada conducta.

La terapia sistémica utiliza también conceptos evolutivos, por ejemplo al considerar diferentes etapas de desarrollo, como es la de un sistema familiar (noviazgo, matrimonio, procreación, niñez, adolescencia, maduración). De esta manera cobra importancia no sólo lo que ocurre en cada una de esas fases, sino también las crisis que acompañan el paso de cada fase evolutiva hacia otra.

Toda organización busca su estabilidad mediante diversos procesos y desde esta estabilidad sobreviene el caos, el desorden, que no es más que el

principio de un nuevo ordenamiento diferente, que seguramente será un nuevo estado con mayor experiencia y de mayor complejidad. Por lo tanto esto implica una idea de salud que incluye el desorden. En este sentido la terapéutica se ocupa de los sistemas estructurales de las relaciones, de los subsistemas basados en uno mayor, de la integración de los miembros en él, del respeto hacia cada uno de los miembros (protegiendo la diferenciación de cada uno), de las nueva y viejas reglas de conducta de cada sistema o subsistema (límites familiares, alianzas internas). Desde esta perspectiva la terapéutica tiene un amplio campo de acción. Trabaja sobre las jerarquías, la permeabilidad de los miembros y las formas de organización de los sistemas.

En su origen, esta terapia se desarrolló para las familias en cuyo seno había alguien que sufría una enfermedad psíquica grave. Poco a poco se ha ido abriendo a otras situaciones patológicas.

El contexto más significativo de las personas es la familia. Desde el modelo sistémico ésta es entendida como un sistema en el que un grupo de personas interaccionan entre sí, y donde las relaciones entre sus miembros están influenciadas y organizadas por una serie de reglas. Mediante estas reglas de relación, el sistema familiar se configura como una totalidad. Es decir, las reglas dotan al sistema familiar de una identidad propia, fundamental para garantizar su estabilidad y equilibrio interno sin el cual la familia correría el riesgo de disgregarse, la variación de uno de ellos, produce una variación en el resto.

Al igual que las conductas funcionales, las disfunciones o síntomas de los individuos se consideran condicionadas por las relaciones que mantienen con el resto de las personas significativas. Así, los síntomas sólo pueden ser entendidos en relación al contexto en el que surgen, es decir, en su sistema -familiar, institucional, social, etc.

Así, vemos cómo la epistemología sistémica pasa de una visión lineal a una circular que permite no sólo colocar el problema en el contexto dentro del que se manifiesta, sino, además permite analizar cómo el paciente identificado -sintomático- y el resto de los miembros familiares participan en la aparición y

en el mantenimiento del síntoma. Su persistencia se explica a partir de patrones repetitivos de comunicación.

Son muchas y variadas las influencias que tiene esta línea de la psicología, que fundamentalmente, se apoya en una filosofía humanística donde no sólo existe el tú y yo sino que le da gran trascendencia al contexto familiar y social como parte del problema. También el terapeuta y todos los profesionales involucrados en él, son parte del mismo y su posible solución. Actúa sobre la familia como conjunto, en vez de hacerlo solamente sobre el individuo, y cita a los familiares a las sesiones, ya que considera que el abordaje de la misma es tanto o más importante, que el individual.

Al trabajar en terapia sistémica las intervenciones que se hacen están dirigidas a buscar un cambio en el sistema en el que la persona está inserta.

Las personas funcionan en un medio ambiente con el cual interactúan también, y dentro de este medio los sistemas están organizados jerárquicamente.

Si se considera a la persona individual como un sistema, el mismo está a su vez incluido en sistemas (llamados también subsistemas) los cuales pueden ser más complejos y por ende están por encima de él y lo influyen.

Se organizan en jerarquías y en el siguiente orden:

Persona u organismo

- Familia Nuclear
- Familia Extensa
- Subgrupo Comunitario (trabajo, amigos)
- Ciudad
- País
- Inserción del País en el Mundo

O bien:

- Persona
- Grupo Primario

- Grupos Secundarios
- Mesogrupo o Mesosistema
- Ecosistema

Dentro de esta línea se considera mas importante trabajar sobre él como y no sobre el porque, es decir no importan tanto las causas del pasado, sino la dinámica que hace que la familia funcione mal hoy.

Para ello es importante evaluar los roles y funciones que desempeñan los integrantes dentro de la familia, para qué le sirve en conjunto el tipo de interacciones entre sus miembros, y si los generan, que tipos de síntomas producen y así actuando sobre el sistema se producen cambios que les proporcionan a todos los miembros una cada vez mejor calidad de vida.

El abordaje sistémico-relacional es pues una modalidad de intervención que tiene en cuenta e interviene en el contexto donde aparecen los conflictos. Liberar al individuo de su malestar y de su riesgo de cronicidad pasa por intervenir sobre el sistema interpersonal completo. Es necesario que las reglas que determinan la homeostasis y el mantenimiento del síntoma pierdan su rigidez. Para ello, es necesario el cambio de las modalidades interactivas disfuncionales y favorecer modelos de relación más adecuados (Escuela Vasco Navarra de terapia familiar).

El trabajo con la familia se centra en potenciar los recursos de la propia familia para superar sus dificultades o el malestar psíquico de alguno de sus miembros. El/la terapeuta o equipo terapéutico trabaja con el conjunto de la familia, siendo su objetivo el cambio en el sistema familiar, bien en los aspectos estructurales y/o en la transformación de los procesos interaccionales en disfunción.

En cuanto a las áreas de intervención, la práctica del abordaje sistémico se realiza en diferentes contextos. El más conocido es el contexto clínico, donde se ocupa de la sicopatología y los conflictos de relación tanto en el individuo, pareja y familia.

También se realizan intervenciones sistémicas desde contextos como el escolar, el sanitario, el social o las organizaciones e instituciones. Más recientemente, el uso de este modelo se ha implantado con gran fuerza en las intervenciones relacionadas con los procesos de mediación en situaciones de separación o divorcio.

Terapia Sistémica y Pareja

Creo importante mencionar que la Terapia Sistémica puede ser aplicada en tratamientos individuales, de parejas, familias, grupos, grupos de trabajo y organizaciones, entre otros, cuya dinámica es observar a cada individuo en su entorno de relaciones y analizar síntomas y problemas como expresión de determinados patrones interaccionales.

Por lo anterior dicho enfoque ha demostrado su efectividad para el abordaje de la pareja al optimizar el tratamiento terapéutico en ellas y llevarlas a la resolución de la conflictiva humana. Esta terapia es un método de tratamiento que se caracteriza por tomar como unidad de observación a ambos miembros de la pareja y la relación se considera un sistema rígido por normas y reglas implícitas que trata de ser explícitas (Cervantes, 2002)

En dicho enfoque, la pareja es considerada como un sistema abierto, esto es, que además de estar compuesto por los subsistemas hombre-mujer, forma parte de otros supra-sistemas los cuales son la familiar, la comunidad y el grupo social, etc. siendo así que estos también tendrán influencia en la pareja.

La pareja es considerada también como un sistema circular en tanto que cada una de sus partes está relacionada de tal manera con la otra que su conducta es producto de su estructura interna de personalidad y del conjunto de circunstancias que le rodean (Díaz, 1998).

Durante el proceso de formación de la pareja intervienen diferentes procesos los cuales ayudarán a las parejas a mantener un equilibrio en su relación, dicho proceso es considerado dinámico ya que debe de estar sujeto a un desarrollo

el cual esta influenciado por el mundo exterior y si un elemento se modifica, todo el sistema tenderá a modificarse.

Los integrantes de la pareja elaboran y/o establecen acuerdos que les permitirá funcionar su sistema, dichos acuerdos deberán irse modificando ya sea implícita o explícitamente cuando la pareja cumpla con ciertas etapas o ciclos para poder llegar a evitar conflictos, ya que estos van dejando de ser funcionales y originan un desequilibrio en las parejas.

Sarquis (1995 citado en Cervantes, 2002) plantea las siguientes etapas las cuales se basa en los trabajos de Minuchin, Haley, Willi y Pittman:

1. Galanteo y elección de pareja: es considerada como la etapa de ensayo y prueba, donde el joven se hace un espacio en la sociedad a través de una pareja estable.
2. Matrimonio y consolidación de la pareja: en esta etapa es importante la construcción de un nosotros, lo cual implica regular la distancia, lograr un ajuste en lo sexual y dividir funciones. Ambos miembros tienen que reordenar las relaciones tanto con la familia de origen como con los amigos. Este proceso de adaptación es difícil y en ocasiones no se supera por problemas personales en el ámbito proximidad – distancia. Es aquí donde puede ocurrir una crisis de desencantamiento de la pareja la cual puede quedar suspendida con el nacimiento de un hijo.
3. La llegada de los hijos: suele ser una etapa crítica ya que la parentalidad no sólo cambia al matrimonio, sino también implica un cambio en el individuo. La pareja debe organizarse nuevamente para enfrentar las nuevas tareas y elaborar nuevas reglas en el sistema familiar. Los cónyuges comienzan a tratar conflictos a través del hijo haciéndolo responsable de problemas nuevos o antiguos. Así mismo la pareja estará preocupada durante años por la crianza de su(s) hijo(s).
4. Comienzo de la escolaridad: en esta etapa los padres deben de aceptar la influencia de otras personas sobre sus hijos, también

es aquí donde los padres se prueban a sí mismos a través de las calificaciones de sus hijos.

5. Periodo intermedio de matrimonio: en esta etapa tanto el hombre como la mujer están alcanzando los años medios de su ciclo de vida, el varón evalúa lo realizado y descubre que tiene poco tiempo para obtener lo que se ha propuesto lograr en la vida, mientras que la esposa dispone de tiempo para dedicarse a su desarrollo personal. Este periodo también puede ser difícil para los esposos ya que el hombre puede sentirse desilusionado con relación a sus metas. Mientras que la mujer se siente más dependiente de su apariencia física.
6. Cuando los hijos se van: durante esta etapa la pareja tienen que elaborar nuevos modos de relacionarse con los nuevos integrantes de la familia, así mismo es una etapa de desarrollo ya que pueden ser capaces de realizar sueños o proyectos olvidados.
7. La vejez, el último tiempo compartido: por lo general la pareja suele unirse con mayor fuerza durante esta etapa, suelen ser más dependiente el uno con el otro y ante la muerte de uno, el otro suele entregarse a la dependencia de otros.

El paso de estas etapas obliga a cada miembro de la pareja a elaborar nuevamente sus acuerdos y/o contratos de interacción y de esta forma evitar los conflictos.

Sin embargo es importante mencionar que pese a lo anterior, los conflictos siempre estarán presente en una relación de pareja, ya que suelen abarcar temas más específicos tales como:

- La diferencia de ser hombre y ser mujer
- Lealtades con la familia de origen
- Los hijos
- La intimidad

- El poder
- La comunicación, entre otros.

Es así que existen muchos factores que pueden afectar a un matrimonio, factores como los sociales o los culturales, pero para Sager (2003) existe un factor que tal vez ni los miembros conozcan, el cual es el matrimonio que cada uno formuló llamado también contrato individual.

Un contrato individual son aquellos conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener del matrimonio en general y de su esposo en particular (Sager, 2003). Los contratos individuales son fijados por los deseos y necesidades que cada individuo espera satisfacer mediante su relación, dichas necesidades pueden ser sanas o también pueden ser neuróticas y conflictivas.

Es así que cada miembro de la pareja actúa como si su propio programa matrimonial fuese un pacto convenido y firmado por ambos, dando como resultado dos conjuntos diferentes de expectativas, deseos, obligaciones. Se puede suponer que existe un acuerdo mutuo pero en realidad no es así. El problema se presenta cuando alguno de los miembros de la pareja cree que no se está cumpliendo el convenio pactado (al menos por él), por lo que el esposo defraudado puede reaccionar con manifestaciones de ira, ofensa o depresión, lo que dará comienzo a una desavenencia conyugal.

Debido a lo anterior Sager (2003) menciona que es importante que los miembros de la pareja trabajen dentro de la práctica terapéutica un contrato individual el cual deberá elaborarse de manera conjunta el contenido de dicho contrato, lo que les permitirá familiarizarse con las necesidades propias y de su compañero, siendo como único fin el mejorar la relación marital, el funcionamiento de la familia y el crecimiento de los miembros de la pareja ayudándoles a mantener una comunicación más abierta.

Capítulo III

PROPUESTA DEL TALLER

Se ha visto y mencionado por muchos profesionales y especialistas del tema que los problemas familiares y sobre todo de pareja son resultado de la falta de habilidades y conocimiento por cada uno de los cónyuges, si a esto le aunamos que en la actualidad se ha visto un incremento considerable de divorcios en el país caemos en la necesidad de desarrollar alternativas que favorezcan a la relación de pareja, por lo que creo necesario proporcionar a las parejas próximas a contraer matrimonio o un compromiso formal una educación que contribuya con el conocimiento mínimo necesario para el desarrollo de una relación sana que les permita afrontar conflictos de la mejor manera.

Siendo esto el interés de esta investigación, hago la propuesta de un taller que proporcione las herramientas necesarias para el establecimiento de acuerdos que favorezcan la relación de parejas próximas a contraer un compromiso formal, el cual se describe a continuación:

Objetivo: Proporcionar a las parejas próximas a contraer un compromiso formal herramientas necesarias para el desarrollo de acuerdos que les permita fortalecer su relación y prepararlos para los retos futuros y de esta forma prevenir el fracaso matrimonial.

Justificación: Debido a que la mayoría de las parejas se encuentran en un estado de enamoramiento al momento de aceptar un compromiso formal por el cual depositan en la pareja todas sus fantasías de hombre o mujer imposibilitándole así tener una visión real de su comportamiento y de su forma de ser, por lo tanto no lo pueden hablar o no pueden trabajar en ello, lo que les originará una problemática en su relación de pareja al término de esta fase. Por lo cual se pretende desarrollar un taller que facilite el proceso de comunicación y negociación entre la pareja desde sus inicios.

Dirigido: El presente taller esta dirigido a todas aquellas parejas que estén próximas a contraer un compromiso formal llámese matrimonio civil y/o religioso ó unión libre.

Duración: El taller tendrá una duración total de 16 hrs. cada sesión de dos horas cada una.

Sesiones: Se realizarán 8 sesiones

Los Temas a tratar son distribuidos por sesiones:

<p>Primera Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conociendo a los demás• Y los acuerdos• Expectativas del taller• Para qué vivir juntos	<p>Quinta Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajamos y nos divertimos• Tu, yo, nosotros
<p>Segunda Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Como vamos a compartir la vida• Nuestras familias	<p>Sexta Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Confianza y apoyo
<p>Tercera Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprendamos a dialogar	<p>Séptima Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nuestra sexualidad• Nuestros hijos
<p>Cuarta Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lo tuyo, lo mío, lo nuestro	<p>Octava Sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hasta que la muerte nos separe• Evaluación del taller• Cierre del taller

1.0 Primera Sesión:

Objetivo General: que los participantes y el instructor se conozcan para que de esta forma se facilite el desarrollo de las actividades del taller.

Actividades:

1.1 Conociendo a los demás

- se les proporcionará un gafete con su nombre a cada uno de los participantes.
- se proporcionará los objetivos del taller y se dará el orden del temario.
- se realizará la presentación de los miembros a través de una dinámica llamada la telaraña.

Dinámica “la telaraña”

Objetivo: presentación

Desarrollo: los participantes se colocan de pie formando un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de cordel el cual tiene que decir su nombre, procedencia, tipo de trabajo que desempeña, interés de su participación, etc. Luego, éste toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero, quien a su vez debe presentarse de la misma forma. La acción se repite hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de telaraña. Una vez que todos se han presentado, quien se quedó con la bola debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañero. Esta a su vez, hace lo mismo de tal forma que la bola va recorriendo la misma trayectoria pero en sentido inverso, hasta que regresa al compañero que inicialmente la lanzó. Hay que advertir a los participantes la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno, pues no se sabe a quien va a lanzarse la bola y posteriormente deberá repetir los datos del lanzador.

Materiales: gafetes, cordones y una bola de cordel

Tiempo: 20 min.

1.2 Y los acuerdos

Objetivo específico: establecer las reglas y los acuerdos del taller para alcanzar un óptimo desarrollo del mismo.

Actividad:

- se establecerán junto con los participantes las reglas y los acuerdos los cuales se deberán cumplir para el desarrollo del taller.

Material: hojas blancas, rotafolios, lápices y plumones.

Tiempo: 15 min.

1.3 Expectativas del taller

Objetivo específico: conocer la información que los participantes tienen sobre su pareja, así como también conocer las expectativas que tienen sobre el taller.

Actividad:

- se aplicará un cuestionario.

Cuestionario sobre expectativas del taller

Responde las preguntas lo más claro posible y no dejes ninguna en blanco.

1. Los principales motivos por los que asistí al taller son:

2. Mis expectativas respecto al taller son:

3. En el taller espero ver temas como:

¿Por qué?

4. Lo que me gustaría aprender en el taller es:

5. ¿Cómo soy en pareja?:

6. ¿Qué espero de mi pareja?:

7. ¿Cómo me comunico con mi pareja?:

8. Cuando me enojo soy:

9.- Cuando existe algún conflicto de pareja yo:

10. Conozco bien a mi pareja, si ó no, ¿por qué?:

Material: cuestionario impreso y lápices

Tiempo: 15 min.

1.4 Para qué vivir juntos

Objetivo específico: facilitar la expresión de necesidades y sentimientos entre la pareja.

Actividad:

- se realizará una presentación a través de diapositivas con información enfocada a la relación de pareja y sus expectativas,

- se realizará una dinámica llamada las expectativas.

Dinámica las “expectativas”

Objetivo: determinar las expectativas que tiene cada miembro sobre la pareja.

Desarrollo: los miembros de la pareja se van a alternar para contarse sus expectativas, iniciaran cada frase con las palabras “espero que tú”. Inicia uno de los miembros con la frase y luego hace una pausa para que el otro diga su frase (es necesario ser muy específico en sus expectativas y decir con exactitud cómo espera usted que él lo satisfaga y qué puede hacer para agradarlo). Lo harán durante 5 min.

Luego reflexionarán en silencio y hará una lista de lo que espera del otro en otros 5 min. Ahora en 1 min. quiero que se comuniquen sus resúmenes y se aclare cualquier desacuerdo acerca de lo que esperan uno del otro (sin llegar a discutir si son razonables o no) simplemente asegúrense que han entendido las expectativas del otro en forma clara.

Una vez que lo tienen claro empleen unos 10 min. para expresar como se sienten respecto a esas expectativas (no racionalice, ni juzgue, solamente describa como se siente).

Ahora dediquen de 5 a 10 min. en discutir sus expectativas del modo que deseen, dense cuenta de cómo se sienten y qué sucede entre ustedes mientras lo hacen y también discutan eso (si notan que se sienten tensos o que se están enojando díganse ya que siempre que revelen algo más de lo que se dan cuenta ayudará a clarificar que sucede entre ustedes).

Ahora hagan una pausa y reflexionen en silencio acerca de lo sucedido durante la discusión que acaban de mantener ¿comenzaron a clarificar su relación o sus demandas o iniciaron algún tipo de juego inculpador? ¿De que manera entablaron un contacto sincero, directo y honesto? ¿O intentaron eludir las expectativas del compañero?

Por ultimo túrnese para contarle a su compañero de qué modo no llena sus expectativas. Sea específico y dígame detalladamente todos los modos en que no la llena. Cuénteles uno de los modos en que lo decepciona y luego atienda mientras su compañero una de las maneras en que usted no llena sus expectativas, empleen unos 5 min. en ello.

Material: diapositivas.

Tiempo: 1 hr. 10 min.

2.0 Segunda Sesión

Objetivo General: que los participantes visualicen como van a compartir su vida en pareja, así como la influencia de la familia de origen en la relación de pareja.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor

2.1 Como vamos a compartir la vida

Objetivo específico: que los participantes identifiquen las características de los diferentes tipos de matrimonio.

Actividad:

- se realizará una presentación de diapositivas de los diferentes tipos de matrimonio y sus características.
- se realizará una dinámica para animar al grupo llamada el correo.

Dinámica "el correo"

Objetivo: buscar la animación en el grupo

Desarrollo: se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante, menos uno quién se queda de pie parado en el centro del círculo e inicia el ejercicio. El participante del centro dice, por ejemplo, "Traigo una carta para todos los compañeros que tiene bigotes"; todos los compañeros que tengan bigotes deben cambiar de sitio. El que está en el centro trata de ocupar una silla. El que se queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: "Traigo una carta para todos los que tienen zapatos negros", etc. Además, puede ser utilizadas para ubicar diferentes características como: tipo de trabajo o procedencia etc. Por ejemplo, "Traigo

una carta para los que son de x barrio"; "Traigo una carta para los que son hijos de obrero", etc. El coordinador debe tener cuidado de que las instrucciones sean bien comprendidas y de que las características no se repitan.

Material: se utilizará diapositivas de los tipos de matrimonio y sillas.

Tiempo: 1 hr. 10 min.

2.2 Nuestra familia

Objetivo específico: que los participantes identifiquen la importancia que tiene la familia política dentro de la relación de pareja.

Actividad:

- se hará una presentación con diapositivas con información relacionada a la familia política y la relación que tiene ésta en la pareja.

Material: diapositivas de la importancia de la familia.

Tiempo: 50 min.

3.0 Tercera sesión

Objetivo General: que los participantes identifiquen la importancia de la comunicación en la relación de pareja.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor.

3.1 Aprendamos a dialogar

Objetivo específico: que los participantes identifiquen las principales fallas en la comunicación y reconozcan su importancia.

Actividad:

- se realizará una dinámica enfocada a la comunicación llamada comunicación asertiva.
- se proporcionará información relacionada con la comunicación y la importancia de la misma dentro de las parejas.
- se realizará otra dinámica llamada no escuchar.

Dinámica “comunicación asertiva”

Objetivo: conocer el tipo de comunicación en las parejas.

Desarrollo: la dinámica consiste en que la pareja se sienta frente a frente y uno de los miembros hable de cualquier cosa durante 3min. Mientras que el otro miembro escucha, al término de los tres minutos, el miembro de la pareja que sólo escuchó deberá repetir exactamente lo que el otro miembro dijo y viceversa. Dicha dinámica mostrará si realmente escuchamos el mensaje que la otra persona desea transmitirnos o si sólo escuchamos lo que nos conviene.

Dinámica “no escuchar”

Objetivo: observar las dificultades en la comunicación, observar actitudes que echamos en falta cuando queremos sentirnos escuchados y no sucede y reflexionar sobre la actitud que tenemos cuando hablamos y sobre las actitudes que necesitamos para sentirnos escuchados.

Desarrollo: se divide al grupo en dos subgrupos, a los cuales el animador dará una serie de indicaciones para que cada uno de los grupos desempeñe. Uno de los subgrupos va a desempeñar el papel de no escuchar. Intentarán cambiar de tema, sin escuchar al compañero e incluso sin acompañar la conversación. El otro subgrupo intentará contar su problema “muy personal”, sin saber la reacción de sus propios compañeros. Una vez entendido todos sus roles a desempeñar, se formarán parejas de distintos grupos los dos integrantes. Intentarán actuar según el papel que les ha sido asignado (“el que cuenta el problema” o “de no ser escuchado”).

Posteriormente estableceremos un tiempo para reflexionar sobre los sentimientos de los dos subgrupos: tanto de los que contaban el problema, como de los integrantes del grupo que no escuchaban.

Material: diapositivas con información relacionada a la comunicación y su importancia.

Tiempo: 2 hrs.

4.0 Cuarta sesión

Objetivo General: que los participantes reconozcan la importancia de la negociación dentro de la relación de pareja.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor.

4.1 Lo tuyo, lo mío, lo nuestro

Objetivo específico: proporcionar a las parejas la importancia que tienen las negociaciones dentro de la relación.

Actividad:

- se realizará una dinámica llamada la alfombra de la verdad.
- se mostrará información a través de diapositivas información referente a la negociación y la importancia que tiene la misma en la relación de pareja.

Dinámica “la alfombra de la verdad”

Objetivo: proporcionar a la pareja un espacio equitativo en cuanto a tiempo y condiciones que les permita solucionar pendientes de su relación.

Desarrollo: se trabajará por parejas de novios, los cuales se acomodarán cada uno en un cojín que estarán colocados a poca distancia entre sí. Cada miembro de la pareja tendrá 5 min. para comentar a la otra persona aspectos enfocados a su relación, mientras que uno habla el otro sólo tendrá que escuchar, ambos tendrá sus 5 min. La única regla es hablar todo el tiempo en primera persona. Una vez transcurrido su tiempo (10 min. por ambos) tendrán otros 5 min. para que ambos negocien los aspectos relacionados a su relación y traten de llegar a acuerdos.

Al término de la dinámica comentaremos entre todos como nos sentimos con la sesión y que fue lo que más se dificultó de la sesión.

Material: dos cojines y diapositivas relacionadas a la negociación en la pareja.

Tiempo: 2 hrs.

5.0 Quinta sesión

Objetivo General: proporcionar a los participantes información relacionada a la importancia de la toma de decisiones y el establecimiento de roles en la relación de pareja.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor

5.1 Trabajamos y nos divertimos

Objetivo específico: que las parejas lleguen a identificar acuerdos referentes a los trabajos que seleccionen y del uso que ambos den a su tiempo libre.

Actividad:

- se les proporcionará información a través de diapositivas referente a la importancia que tiene el trabajo y el tiempo libre en las parejas y el uso que decidan dar de ellos.

Material: diapositivas con información relacionada al trabajo y al tiempo libre en la pareja.

Tiempo: 50 min.

5.2 Tú, yo, nosotros

Objetivo específico: que las parejas identifiquen las funciones y los roles que cada miembro tiene dentro de la relación de pareja , así como también poder negociar los cambios que se presenten de los mismos.

Actividad:

- se realizará un socio drama enfocado a los roles de los miembros de la pareja.
- se realizará una presentación a través de diapositivas referente a los roles de las parejas en la actualidad.
- se realizará una dinámica llamada guerra de sexos.

“Socio Drama”

Objetivo: Identificar los roles entre las parejas

Desarrollo: Se les pide a las parejas que intercambien papeles comportándose el hombre como la mujer y viceversa, además, les damos una situación hipotética conflictiva. De esta manera tienen que actuar conforme perciben a su compañero y al mismo tiempo saber la forma en que son percibidos por su par. Posteriormente haremos una reflexión de la dinámica y lo discutiremos.

Dinámica “Guerra de sexos”

Objetivos: Favorecer la comunicación y el intercambio, lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre sí mismo, los demás y el propio grupo, ver hasta que punto influyen los estereotipos.

Desarrollo: El animador situará a los integrantes del grupo según el sexo, es decir, las chicas se situarán en un lado de la clase y los chicos en el otro lado. Cada uno de los dos grupos elaborará entre todos los integrantes una lista sobre lo que piensan, los chicos de las mujeres y las chicas sobre los hombres. Una vez terminadas ambas listas, habrá dos portavoces uno el de las chicas y otro el de los chicos. Estas dos personas serán los encargados de exponer las ideas reflejadas en la lista.

Al finalizar entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué y trataremos el tema de los estereotipos.

Material: diapositivas con información enfocada a los roles de pareja

Tiempo: 1 hr. 10 min.

6.0 Sexta sesión

Objetivo General: proporcionar a los participantes la importancia que tiene la confianza en la relación de pareja.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor

6.1 Confianza y apoyo

Objetivo específico: promover en los participantes la importancia que tiene el apoyo y la confianza dentro de la relación de pareja.

Actividad:

- se realizara una dinámica llamada el paracaidista confiado.
- se les proporcionara información a través de diapositivas información relacionada con la confianza y los celos en las parejas.
- se realizará otra dinámica denominada nariz con nariz.

Dinámica “el paracaidista confiado”

Objetivos: crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo así como poner a cada participante en la situación de tener que confiar en sus parejas.

Desarrollo: se formarán dos grupos de parejas los cuales denominaremos como grupo 1 y grupo 2. Pasará al centro del salón el grupo 1 y se colocarán por parejas de novios, el grupo 2 sólo observará. Una vez colocadas el instructor dará las instrucciones: ya que están de frente uno de los miembros de la pareja se pondrá de espaldas al otro y se dejará caer, el otro miembro de la pareja se dispondrá a detenerlo para que no caiga al suelo. El participante que se tira, debe tener plena confianza en su compañero, sabiendo que éstos van a evitar su caída. Una vez que termino el grupo 1, pasa al centro el grupo 2 y se repiten las instrucciones mientras que el grupo 1 sólo mira. Es muy importante verificar la complejión de la pareja para cerciorarnos que no se vayan a lastimar.

Al finalizar la dinámica, entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, que sentimos antes de dejarnos caer, etc.

Dinámica "nariz con nariz"

Objetivos: desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas y verificar la confianza entre las parejas.

Desarrollo: todos los participantes se colocarán en círculo, una vez hecho esto se trabajara por parejas de novios los cuales se colocarán al centro del círculo. A cada uno de los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una cierta distancia (aproximadamente dos metros). Deben intentar con los ojos vendados y con ayuda de los demás integrantes del grupo según indicaciones orales de ellos, rozar nariz con nariz. Una vez realizado esto se puede pasar a realizarlo con otras parejas. Al terminar de pasar todas las parejas comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, etc.

Material: diapositivas referentes a la confianza y los celos en las parejas y un par de vendas o pañuelos.

Tiempo: 2 hrs.

7.0 Séptima sesión

Objetivo General: proporcionar a los participantes información con relación a la sexualidad y su importancia dentro de la relación de pareja.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor.

7.1 Nuestra sexualidad

Objetivo específico: sensibilizar a los participantes en la importancia que tiene la sexualidad en la pareja y de esta forma puedan alcanzar una sexualidad plena.

Actividad:

- se les proporcionará información relacionada a la sexualidad la cual abarca desde la importancia de la sexualidad, la comunicación de sus necesidades y una vida sexual plena.
- se realizará la dinámica del 7 para animar al grupo.

Dinámica “del 7”

Objetivo: buscar la animación en el grupo.

Desarrollo: se colocarán en círculo los participantes, el instructor dará las instrucciones: vamos a contar cada uno de nosotros en voz alta del 1 en 1 (ejemplo 1, 2, 3, 4, 5, 6,...), cuando nos toque los números 7 ó finalicen en 7 ó sean múltiplo de 7 sólo vamos a aplaudir (en esos números), así vamos a continuar hasta tratar de llegar al menos al número 100. Las personas que se equivoquen se irán saliendo del círculo e inicia de nuevo el conteo pero hacia

el otro lado. Se hará un ejercicio de prueba para ver si entendieron las instrucciones.

Material: diapositivas relacionadas a la sexualidad.

Tiempo: 1 hr. 10 min.

7.3 Nuestros hijos.

Objetivo específico: presentar a los participantes la importancia de la planificación familiar y la toma de decisiones en el número de hijos a tener.

Actividad:

- se realizará a través de diapositivas una presentación enfocada a la importancia de la planificación familiar y sobre la toma de decisiones de los hijos que quieran tener.

Material: diapositivas sobre la planificación familiar y el número de hijos a tener.

Tiempo: 50 min.

8.0 Octava sesión

Objetivo General: proporcionar a los participantes información relacionada con la última etapa en la relación de pareja y realizar el cierre del taller.

Actividad:

- Resumen de la sesión anterior por parte del instructor.

8.1 Hasta que la muerte nos separe

Objetivo específico: proporcionar a los participantes información relacionada con la última etapa en la relación de pareja.

Actividad:

- se realizará una presentación a través de diapositivas relacionadas con la última etapa en la relación de pareja.

Material: diapositivas con información relacionada a la última etapa de la pareja.

Tiempo: 1hr.

8.2 Evaluación del taller

Objetivo específico: verificar si se cumplieron las expectativas de los participantes a través del taller.

Actividad:

- se realizará la aplicación de un cuestionario para verificar si fueron cumplidas las expectativas de los participantes sobre el taller.

Cuestionario para la evaluación del taller

Responde las preguntas lo más claro posible y no dejes ninguna en blanco.

1. El taller cumplió con mis expectativas:

¿Por qué?

—

2. Los temas que recuerdo se tocaron en el taller son:

—

3. Los temas que más me gustaron son:

—

¿Por qué?

4. Los temas que no me gustaron son:

¿Por qué?

5. Me hubiera gustado que incluyeran temas como:

¿Por qué?

6. El taller me aportó algo que he empezado aplicar en mi vida diaria de la siguiente forma:

7. He notado que en mi pareja se han manifestado algunos cambios a partir de que comenzamos a asistir al taller:

8. Como califica UD. al instructor del taller:

9. Si me informaran sobre la realización de un taller parecido me gustaría o no asistir por la siguiente razón:

10. Además de lo anterior, me gustaría hacer el siguiente comentario:

Material: cuestionario impreso y lápices.

Tiempo: 15 min.

8.3 Cierre del taller

Objetivo específico: efectuar el cierre del taller para parejas próximas a contraer un compromiso formal.

Actividad:

- se realizará una técnica llamada elaboración de un convenio
- se pedirá a los participantes que comenten como se sintieron en el transcurso del taller, así como también se les entregara su constancia de participación y se
- agradecerá su asistencia al mismo.

“Elaboración de un convenio

Objetivo: escribir por medio de un convenio las expectativas y las metas que cada uno de los integrantes tiene respecto a su relación.

Desarrollo: se acomoda al grupo en parejas de novios, se les explica que van a elaborar un proyecto de vida en común, deberán tener claro las metas que desean alcanzar como pareja a corto, mediano y largo plazo. Todo esto será escrito en forma de cuento o historia y la guardarán en un lugar en donde ambos la puedan revisar las veces que sea necesario, así como también una vez alcanzada cada meta deberán establecer nuevas para el futuro.

Material: hojas blancas, plumas y constancias de participación.

Tiempo: 45 min.

CONCLUSIONES

Dada la importancia de la institución familiar, se han realizado diversos esfuerzos por conservarla ya que vemos que esta institución se ha ido desquebrajando poco a poco y cada vez más las familias se van desintegrando por diversos motivos. Según datos del INEGI durante el 2004, se registraron más de 600 mil matrimonios; siendo la edad promedio al matrimonio de los contrayentes de 27.5 años para los hombres y de 24.7 en las mujeres. En el mismo año, se registraron alrededor de 67 mil divorcios; la edad promedio al divorcio en las mujeres es de 34.5 años por 37.2 en los varones. En el país se registraron 11.3 divorcios por cada 100 matrimonios. (www.inegi.gob.mx).

Ante esta realidad, psicólogos y algunos otros especialistas dirigen sus esfuerzos a evitar la desintegración familiar y por ende la separación de la pareja los cuales se enfrentan a serios problemas.

La relación de pareja es en si ya compleja dado que es la unión de dos personas las cuales fueron educadas de forma diferente cada una, siendo entonces que la pareja tendrá que enfrentar desde sus inicios diversos tipos de situaciones, los cuales algunos parecerán fáciles pero otros no tanto, es así que tendrán que desarrollar un sistema de comunicación compartida, así como cierta habilidad para resolver problemas.

Sin embargo existen otros elementos que están presentes e influyen en la pareja, tales como el conocimiento que cada uno tenga de si mismo así como de su pareja, las ideas y expectativas que manejen sobre su relación formal (sea matrimonio o unión libre), la familia, los acuerdos que establezcan (en caso de hacerlo desde el inicio de la relación formal), etc. y la manera en que la pareja organice dichos elementos, dependerá el grado de desarrollo que alcance dicha relación.

Si a esto le agregamos los cambios políticos, económicos y sociales por los cuales el país ha pasado, nos da como resultado un cambio en la ideología que

teníamos acerca del matrimonio, la pareja y en si la familia ya que ahora no solo se habla de una relación de pareja, sino también de relaciones de fin de semana e incluso de ciber romances.

Aunado a esto también vemos que cada vez más las mujeres concluyen carreras universitarias así como también son más las mujeres que se incorporan al ámbito laboral y no sólo eso, sino que estas ocupan puestos que eran únicamente del sexo masculino.

Los roles en las relaciones de pareja también han cambiado, ya que los hombres le dedican más tiempo a las labores del hogar e incluso están más relacionados con la educación de los hijos mientras que las mujeres se desarrollan en el ámbito laboral.

Otro aspecto importante que hay que tener en cuenta es que en la actualidad es mucho más fácil el divorcio que años atrás por lo que las parejas que piensan que no tienen una relación en común toman la decisión de divorciarse no importando el tiempo que lleven en su relación.

Es posible que gracias a estos cambios las relaciones de pareja e incluso la familia presenten crisis en su dinámica. Hoy en día es más difícil que tanto los hombres como las mujeres puedan llegar a un compromiso formal ya que tienen en mente otras prioridades dejando a un lado o descartando por completo el matrimonio o la unión libre.

Una de las principales razones (sino es que la más importante) por lo que los individuos no se arriesgan e incluso no aceptan el compromiso formal es por gastar toda su energía en la búsqueda de su independencia y por ende alcanzar el éxito anhelado, lo que les permitirá tener cierto status dentro de la sociedad.

Es así entonces que las personas deciden no formalizar una relación e incluso descartan la idea de formar una familia dado que tienen otras prioridades; sin embargo aquellas que si deciden y quieren formar una familia retardan un poco más su matrimonio.

Dado lo anterior, es de gran importancia establecer programas de prevención que ayuden a disminuir la desintegración familiar y por lo tanto les enseñe a las parejas afrontar de una mejor manera sus conflictos para llegar a evitar una separación. Es importante que ambos integrantes de la pareja, sobre todo antes del matrimonio, exponga claramente su forma de ser y lo que están dispuesto a dar y lo que esperan recibir, para que bajo un análisis realista se acepte o se descarte la posibilidad de vivir con esa persona.

Sin embargo son pocas las instituciones que ofrecen un taller que proporcione a las parejas información que les permita establecer acuerdos para el desarrollo de su relación.

La iglesia católica es una de las instituciones que brinda a las parejas estas pláticas, las cuales suelen ser un requisito necesario para que se lleve acabo el matrimonio. Las pláticas que ofrece la iglesia se dirigen a prevenir algunos problemas que pudieran surgir en el matrimonio. Algunos de los temas que proporciona la iglesia en sus pláticas son relacionados con la fidelidad, el compromiso, la fe, la paternidad, la economía y la familia.

Sin embargo las parejas que sólo se casan por lo civil o que deciden vivir en unión libre no están al alcance de dicha información por lo que se corre el riesgo de no poder identificar oportunamente los conflictos que los puedan llevar a la separación.

La escuela para padres es otro de los programas que tratan de solucionar y/o evitar conflictos, sin embargo esta más relacionado a la familia en general (padres e hijos), ya que se enfocan a la educación y trato hacia sus hijos y en si a la familia en general.

La presente tesina hace una aportación a la propuesta mencionada, ya que consideramos necesario una preparación enfocada a la relación de pareja

previa al compromiso formal y de esta forma facilite su desarrollo óptimo.

Es así que el taller que se propone para las parejas próximas a contraer matrimonio, además de buscar la prevención primaria a los problemas de la relación antes de que surjan, intenta a través de una serie de dinámicas y de información, desarrollar herramientas necesarias que les permita el establecimiento de acuerdo los cuales les ayudarán a afrontar de manera adecuada las situaciones difíciles que se les presente dentro de su relación.

BIBLIOGRAFIA

1. Acevedo, A. (1998) Aprender Jugando, dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultaría. México: Editorial Limusa.
2. Acevedo, A. (1991) Aprender Jugando, 60 dinámicas vivenciales. México, Editorial Limusa.
3. Aguilar, E. (1987) Como elegir bien a tu pareja (6ta. Ed.). Colombia: Editorial Pax México.
4. Alberoni, F. (1992) Enamoramiento y amor. España: Editorial Gedisa.
5. Alvarado, J. y Sánchez, L. (1997) La evolución de valores y principios familiares que influyen en las nuevas relaciones de pareja. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
6. Andrade, S. y Márquez, R. (2002) La codependencia en la pareja, manual practico de autoayuda. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
7. Auping, J. (1995) Jóvenes construyendo su matrimonio. México: Editorial Promesa.
8. Avelarde, P., Díaz, R. y Rivera, S. (2000) El compromiso en la relación de pareja, ¿Qué dicen ellos, qué dicen Ellas? La Psicología Social en México, VIII, 1-8.
9. Bertalanffy, L. (1993) Teoría General de los Sistemas; fundamentos, desarrollo y aplicaciones. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
10. Bueno, M. (1985) Relaciones de pareja, principales modelos teóricos. España: Editorial D.D.B.
11. Calvo, I. (1973) Pareja y familia. Buenos Aires: Editorial Amorrortú.
12. Casado, L. (1991) La Nueva Pareja: Barcelona, Editorial Kairos.
13. Cervantes, M. (2002) Análisis del contrato marital, desde un enfoque cognitivo conductual y sistémico. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

14. Craig, J. (2001) Desarrollo psicológico. México: Editorial Prentice Hall.
15. Ceron, B. A. y López, R. V. (2001) Taller de elección de pareja: una alternativa para la prevención de la violencia intrafamiliar, dirigido a jóvenes de nivel medio superior. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
16. Cibernética, Dr. Roberto Bloch, www.webpicking.com/notas/bloch04.htm
17. Cibernética, <http://es.wikipedia.org/wiki/Cibern%C3%A9tica>
18. Chávez C. y Trinidad J. (2000) Estilos de comunicación dentro de la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
19. Deras, B. E. (2000) La psicoterapia sistémica, una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
20. Díaz, A. R. (1998) Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
21. Diosado, A., Arguello, F. y Flores, M. (2001) La elección de pareja. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
22. Döring, T. (2000) La pareja o hasta que la muerte nos separe, ¿un sueño imposible? (3ª. Ed.). México: Editorial Fontamara.
23. Escobar, S. D. y Rodríguez, M. A. (2003) Las formas adecuadas del manejo de conflicto en la pareja a través del manual teórico – práctico desde una perspectiva de género. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
24. Espadas, C. L. M. (2002) Relaciones de pareja satisfactorias, una propuesta mas allá de lo ideal desde la perspectiva de genero. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
25. Estrada, G. (1994) La formación de la pareja. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

26. Esteva, T. N. (1992) Relación de Pareja. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
27. Fernández, J. (1996) Varones y Mujeres, desarrollo de la doble realidad del sexo y del género, Madrid: Pirámide.
28. González, C. (1995) Estrategias para facilitar la comunicación funcional en las parejas, una aproximación cognitivo-conductual. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
29. Grace, C. (1994) Desarrollo Psicológico. (6ta. Ed.). Massachusetts: Editorial Prentice Hall Hispanoamericana.
30. Heredia, J. (2003) Relación de pareja: sexualidad como punto de conflicto. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
31. www.inegi.gob.mx
32. Jürg, W. (1985) La pareja Humana: relación y conflicto. Madrid: Editorial Morata.
33. Lemire, J. (1990) La pareja Humana: su vida, su muerte, su estructura. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
34. López, J. (1983) Hombres y mujeres: porqué la infidelidad. México: Editorial Universo.
35. Martínez, A. (2003) Instrumento para identificar las características de los diferentes tipos de matrimonio: habituado al conflicto; desvitalizado o vital. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
36. Minuchin, S. (1986) Familias y terapia familiar. México: Editorial Gedisa.
37. Money, J. y colb. (1983) La sexualidad humana (un estudio comparativo de su evolución): México, Editorial Fondo de Cultura Económica.
38. Ortega (1986) Evolución de la familia: México, Editorial UNAM.
39. Padilla, V. T. (2000) El gozo en las parejas que trabajan, Los cambios del hombre frente a la metamorfosis de la mujer, Compendio, México.

40. Pérez, A. J. (2003) Análisis de la vigencia o desaparición de los motivos que orillan a mujeres y a hombres a formar un matrimonio y sus repercusiones en el trato de ambos integrantes durante el ciclo vital de este. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
41. Pérez, V. E. y Reyes, L. G. (2004) Expectativas sobre el matrimonio de las parejas próximas a casarse. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
42. Rage, E. J. (1996) La pareja, elección, problemática y desarrollo. México: Plaza y Valdez Editores.
43. Ramírez, S. G. y Vásquez, C. S. (2002) Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo, una propuesta preventiva. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
44. Rattner, J. (1987) Psicología y psicopatología de la vida amorosa: una traducción de la psicología profunda de la sexualidad y el amor en sus manifestaciones sanas y enfermas. México: Editorial Siglo XXI.
45. Resendíz, M. C. (2001) Relaciones democráticas: el papel de los roles sexuales en las relaciones de pareja. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
46. Revista "Anudando", Consejo Estatal contra las Adicciones, Querétaro, Año 6, Mayo - Junio 2005, Edición 32).
47. Robles, O. F. (2005) Residencia en terapia familiar sistémica. Reporte Experiencia Profesional, Maestría en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
48. Rojas, E. (1991) La elección en el amor, remedios para el desamor. México: Editorial Planeta.
49. Rojas, L. (1994) La pareja rota. México: Editorial Espasa Calpe.
50. Sager, J. C. (2003) Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja. Buenos Aires, Editorial Amorrortu.

51. Salas, O. M. (2005) Residencia en Terapia Familiar Sistémica. Reporte de experiencia profesional, Maestría en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México, México
52. Salama, P. H (2005) Ponle oreja a tu pareja, cómo triunfar en pareja... sin ahogarse en un vaso con agua. (9ª Ed.) México: Editorial Diana.
53. Sánchez, A. B. (2003) Nivel de depresión en hombres y mujeres ante el divorcio. Tesis de Licenciatura en Psicología, Centro Cultural Universitario Justo Sierra A.C. Incorporada a la UNAM.
54. Sastre, M. (1994) La relación interpersonal enriquecedora, una alternativa de crecimiento personal desde un enfoque humanista. Tesina de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
55. Stevens, J. (2000) El darse cuenta, sentir, imaginar y vivenciar; ejercicios y experimentos en terapia gestáltica. México: Editorial Cuatro Vientos.
56. Shammy, L. (2005) Trucos y consejos para vivir en pareja. Madrid: Editorial Edimat.
57. Tordjman, G. (1989) La pareja. México: Editorial Grijalbo.
58. Van Gigch, J. (1989) Teoría General de los Sistemas: México, Editorial Trillas.