



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO.

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA.

TESIS: “ SOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS EN LA PAREJA”.

Presenta para obtener el grado de: Licenciado en Psicología:

Roxana Joanna Carbajal Velasco.

Lic. María Salomé Angeles Escamilla.

Dra. Patricia Guillermina Landa Duran.

Dra. Sandra Angelica Anguiano Serrano.

Tlalnepantla, Estado de México. 2007





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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:

Mil Gracias Salomé: Por ser parte clave de este proyecto, aportando su experiencia y conocimientos, pero sobre todo por el apoyo recibido, para la conclusión de un proyecto tan importante en mi vida profesional y personal. Gracias!!!

Gracias a: Dra. Patricia Landa y a la Dra. Sandra Anguiano, por su participación en este proyecto, aportando sus valiosos conocimientos. Gracias!!!

A mi familia: Mi abuelita Domi, mis tíos José y Rica, mis primas Sandri, Pepe y Mony, mis sobrinos Didi, Alex y Dany, mi hermano Rúben y por supuesto mi mamá Coco; a cada uno de ustedes, gracias por su cariño y apoyo; pero sobre todo gracias por creer en mi... Los quiero mucho!!

A tu memoria papá, para que te sigas sintiendo orgulloso de "Tú chiclón"... Gracias por tu cariño y por siempre hacerme sentir amada por ti, por enseñarme a disfrutar de mi trabajo y a ser noble, sensible y respetuosa. TQM. y te llevó en mi corazón.

A ti mamá por ser la luz de mi vida, el motor que me impulsa a ser mejor cada día; por tu amor, tus cuidados, tu ejemplo, tu fortaleza... Por ser una gran mujer en toda la extensión de la palabra. TE AMO Y ME SIENTO ORGULLOSA DE TI!!

A ti Ricky por enseñarme una gran lección de vida : Luchar hasta el fin con todo lo que se tenga... Gracias por compartir tu estancia por este mundo conmigo, por las travesuras juntos, los buenos y malos tiempos, por ser un gran hermano.... TQM!! Vivirás siempre en mi corazón.

A ti Nancy, por la amistad que me has brindado a lo largo de estos años, por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas, alimentando mi espíritu y fortaleciéndonos de las experiencias. Gracias!!!...

A ti Pke por compartir conmigo y aprender juntos de la hermosa experiencia que es el amor... Gracias por el tiempo juntos.

SOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS EN LA PAREJA

(Enfoque Terapéutico)

Resumen.....	03
Introducción.....	04
Capítulo 1: PERSPECTIVA HISTÓRICA DE LAS RELACIONES DE PAREJA....	10
1.1 Estudio de la pareja a través de la historia, enfatizando su relevancia como fenómeno social desde la antigüedad.....	10
1.2 Orientaciones que han abordado particularmente el surgimiento de la pareja.....	13
1.2.1. Filosofía.....	13
1.2.2 Sociología.....	15
1.2.3 Religión.....	18
Capítulo 2: ENFOQUES PSICOLÓGICOS.....	23
2.1 Psicoanálisis.....	24
2.1.1 Concepto de pareja.....	26
2.1.2 Definición de conflicto.....	26
2.1.2.1 Áreas de conflicto en la pareja.....	27
2.1.3 Métodos de evaluación o diagnóstico.....	29
2.1.4 Alternativas de tratamiento.....	36
2.2 Humanista.....	38
2.2.1 Concepto de pareja.....	40
2.2.2 Definición de conflicto.....	40
2.2.2.1 Áreas de conflicto en la pareja.....	41
2.2.3 Métodos de evaluación o diagnóstico.....	43

2.2.4 Alternativas de tratamiento.....	44
2.3 Cognitivo-conductual.....	46
2.3.1 Concepto de pareja.....	49
2.3.2 Definición de conflicto.....	49
2.3.2.1 Áreas de conflicto en la pareja.....	51
2.3.3 Métodos de evaluación o diagnóstico.....	54
2.3.4 Alternativas de tratamiento.....	56
Capitulo 3: SOLUCIONES PACÍFICAS A LOS CONFLICTOS DE PAREJA.....	63
3.1 Prevención.....	63
3.1.1 Aprender a elegir a la pareja.....	70
3.1.2 Aprender a comunicarse en pareja.....	74
3.1.2.1 Proceso de comunicación.....	76
3.1.2.2 Comunicación verbal y no verbal.....	78
3.1.3 Comunicación asertiva.....	80
3.1.4 Solución de problemas y toma de decisiones.....	85
3.1.5 Manual “Solución Pacífica de Conflictos en la Pareja”.....	90
Conclusiones.....	132
Anexos.....	I
Bibliografía.....	135

RESUMEN

Es notable, la importancia que tienen las consecuencias de los problemas de pareja, debido a: A) su incidencia en aumento progresivo; B) sus consecuencias psicológicas y sanitarias, tanto en los miembros de la pareja como en su contexto familiar y sociolaboral; C) su función para un ajuste adecuado de las familias a los cambios elicitados por el ciclo de vida y D) las dificultades que presenta su tratamiento profesional, terapéutico y legal cuando el problema esta en una fase de deterioro notable (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Siendo evidentes las consecuencias psicológicas, emocionales, físicas y sociales en su mayoría irreversibles, no sólo para los miembros de la pareja sino también directa o indirectamente para las personas cercanas a ellos, es necesario preponderar el trabajo preventivo a fin de evitar o cuando menos minimizar dichas consecuencias.

En vista de que los esfuerzos a la fecha han sido insuficientes, es indispensable incrementar el ahínco para dar continuidad y abrir nuevas brechas en el trabajo con las parejas. Por tal motivo y con base en lo anterior, se llevará a cabo una revisión teórica acerca de los conflictos en la pareja, concepción, diagnóstico, principales alternativas de intervención, desde diferentes enfoques terapéuticos, resaltando el enfoque cognitivo-conductual, en el que se basa el presente trabajo. Buscando con todo esto ofrecer una propuesta a manera de un práctico manual que sirva de apoyo a los interesados en el trabajo con parejas. El cual plantea, que la adecuada elección de una pareja probabilizará el cumplimiento de expectativas personales y satisfacción con la relación; Ya una vez elegida la pareja, es de vital importancia recurrir a una solución pacífica de conflictos en la pareja, es decir, que se busque una solución afable, recurriendo a habilidades de comunicación asertiva, solución de problemas y toma de decisiones que facilite a los miembros resolver la situación y prevenir futuros conflictos, resultando esto redituable para la relación y para cada miembro de la pareja en si.

INTRODUCCIÓN

Se considera, a la pareja como la unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos y en la gran mayoría de los casos también legales, viéndose notablemente influidas por la diversidad cultural, sexual, ideológica, económica, y motivados por el deseo libre de los individuos a convivir con otra persona para compartir compañía, ayuda y placer (Caceres, J. y Escudero, V. 1994); basando la relación en el intercambio de refuerzos entre sus miembros en diversos áreas (amistades, tiempo libre, tareas domésticas, relaciones sexuales, etc. (Macías, A.D. y Méndez 1988).

La relación constructiva, es el tipo de relación en que ambas partes están dispuestas a construir su relación y hacerla gratificante para cada uno de los miembros y para la pareja en si misma; en esta se tienen reglas, ayuda al progreso individual, a crecer y proporcionar paz interior, brindando a la vez suficiente tiempo y espacio libre para la individualidad de ambos, respetando los derechos de cada uno y su privacidad, comunicándose de manera apropiada, abierta y asertiva; enfrentando y solucionando los problemas para mantener la relación viva y dinámica. Por el contrario en la relación destructiva los individuos se degradan a sí mismos y a la otra persona; en este tipo de relaciones se pueden presentar daños psicológicos, emocionales e inclusive físicos que son irreversibles (Velas, D. 2002).

Rage (1996), dice que la interacción con otro suele hacer muy compleja la relación, ya que no hay dos personas iguales; en este sentido las relaciones pueden ser satisfactorias ayudando al desarrollo, o al contrario, pueden ser frustrantes generando destrucciones en las personas que conforman esa pareja; así en dicha relación se puede crecer individualmente, o bien puede constituir un estancamiento en el desarrollo personal (Jiménez, H. 2002); los problemas de pareja en consecuencia, suelen experimentarse como fallos o errores del objetivo esencial de la relación (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Una explicación resumida del desarrollo de problemas en la pareja es que al vivir juntos la pareja tiene que afrontar nuevas situaciones a las que ha de adaptarse, apareciendo entonces potenciales fuentes de problemas como: a) El desajuste entre expectativas y realidad, b) El aburrimiento ó monotonía, c) Cambios significativos y lo imprevisto y d) El desacuerdo en temas importantes.

Todas la parejas tienen que hacer frente a diversas demandas a lo largo del ciclo de vida (Denominadas transiciones, estadios, tareas evolutivas, eventos vitales, etc.) esas demandas configuran en mayor o menor medida situaciones estresantes o tensiones que han de resolverse.

La fuente de esas demandas es unas ocasiones externas a la pareja y en otras interna; los problemas de pareja se relacionan con esas transiciones de diversas formas; la situación estresante en interacción con los recursos de la pareja para resolverla causan las crisis, mismas que tienen consecuencias en el contexto familiar y social en el que se dan (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

A partir de nuestras vivencias en el seno familiar, estaremos en la posibilidad de adquirir herramientas, actitudes, valores y patrones de comunicación para desenvolvemos en el mundo exterior; si la experiencia fue frustrante, agresiva, dolorosa o fría, es muy posible que ese sea el patrón a seguir a lo largo de la vida ya que la persona no conoció otra cosa en los años en que se formó su carácter, autoestima y personalidad (Rage, A. 1996).

Siendo así y ya que la pareja reproduce la familia que a su vez reproduce la sociedad, es comprensible que muchos dediquen sus estudios a tratar de comprender la formación, composición, interacción y funcionamiento de dicha institución.

La calidad de la relación en pareja influye determinantemente en el ambiente afectivo y emocional, y este participa en la génesis de la salud física y en la producción de enfermedades somatomórficas como el asma (Klinnert y colaboradores, 1992) y las disfunciones sexuales.

Así la depresión, baja autoestima e insatisfacción marital se asocia irremisiblemente a la dinámica de pareja (Fincham y Bradbury, 1993), que por otro lado produce, además consecuencias en las personas cercanas a ellos (Tyra, 1992).

Por otra parte todo esto conlleva una desintegración familiar, donde existe una división de las partes que la conforma ocasionando la separación de la pareja, que es el núcleo de la familia, teniendo consecuencias psicológicas, emocionales, físicas y sociales que son irreversibles o que no pueden tener reparación dentro del sistema. La desintegración familiar se manifiesta básicamente en la violencia intrafamiliar, la separación y el divorcio.

Las consecuencias negativas que tienen la separación y divorcio en la salud mental y física de ambos esposos quedan patentes en los estudios realizados al respecto desde diferentes perspectivas (por ejemplo, Bloom, Asher, y White, 1978), dichas consecuencias abarcan desde los accidentes de auto, las enfermedades, hasta el suicidio y homicidio. Incluso algún estudio prospectivo que indaga en los factores que predicen la muerte y duración de la vida, encontró que la estabilidad del matrimonio era el mejor predictor (Berkman y Syme, 1979).

También hay evidencia de que el conflicto de la pareja está asociado a problemas en los hijos, tanto de salud como de competencia educativa, social y conductual (Emery, 1982; Emery y O'Leary 1982; Gable, Belsky 1992; Markman y Leonard, 1985). Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Por tanto la cronificación de problemas de pareja, con la ruptura y separación como consecuencia, tienen una importancia notable por: a) su incidencia en aumento progresivo; b) sus consecuencias psicológicas y sanitarias, tanto en los miembros de la pareja como en su contexto familiar y sociolaboral; c) su función para un ajuste adecuado de las familias a los cambios elicitados por el ciclo de vida; d) las dificultades que presenta su tratamiento profesional, terapéutico y legal cuando el problema esta en una fase de deterioro notable.

Con respecto al tratamiento de los problemas específicos en la pareja, es común que las intervenciones comiencen cuando los problemas son muy abrumadores o cuando las repercusiones sobre los hijos comienzan a ser patentes; en este punto, los problemas de pareja, las pautas conflictivas y dolorosas de la relación, se incrustan en la vida de la pareja durante un proceso a veces muy prolongado, siendo difíciles de cambiar, e incluso, reducir el nivel de tensión y conflicto (ya no digamos rehacer una forma satisfactoria de convivencia) puede resultar complicado en esa situación, ante esto hay muchos profesionales que plantean y justifican la necesidad de enfoques preventivos.

Por otro lado, la relación de pareja, como contacto fundamental de convivencia, puede considerarse como una fuente potencial de recursos positivos para la prevención de múltiples problemas psicológicos y de salud. En este sentido los programas de preparación para la relación de pareja pueden tener una eficacia preventiva importante (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Dentro de dichos programas preventivos, es de vital importancia el proceso comunicativo, ya que por medio de este nos relacionamos con el mundo, conocemos, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos (Rage, A. 1996). Es frecuente que al interior de la pareja, muchos de los problemas no provienen de lo que se ha dicho, sino de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo; es decir del producto de una mala o nula comunicación, sirviendo por tanto, como un preeditor de la satisfacción y estabilidad de la relación. Parece cada vez más claro que no importa demasiado en que medida una pareja es compatible o incompatible, sino en que medida son capaces de manejar y solventar su incompatibilidad (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Pero desafortunadamente apenas existen programas preventivos de los problemas de pareja que cumplan ciertas características: a) Basarse en los resultados contrastados de estudios predictivos del fracaso de la relación; b) definir claramente la intervención que se realiza sobre las parejas, sus objetivos y la forma de realizarla.

c) hacer una evaluación exhaustiva del impacto y eficacia del programa mediante un seguimiento de varios años y con la inclusión de un grupo control (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

A pesar del desarrollo de diversos enfoques, aportaciones teóricas y terapéuticas sobre la pareja, es evidente que no profundizan sobre habilidades involucradas en la interacción de la pareja, además de que no cuentan con una fundamentación sobre la adquisición y desarrollo de las mismas, han considerado muy poco las habilidades e información que las parejas jóvenes requieren para establecer una relación de pareja con posibilidades de asimilar cambios y problemas de una pareja que dentro o fuera del matrimonio tengan una vida en común permanente. (Díaz, A. 1998).

Por tanto y debido a que la pareja es la célula de la sociedad, resulta de vital importancia perpetrar esfuerzos en pro de su desarrollo ya que de ello dependerá el futuro de la misma; siendo evidentes las consecuencias psicológicas, emocionales, físicas y sociales en su mayoría irreversibles, no sólo para los miembros de la pareja sino también directa o indirectamente para las personas cercanas a ellos, es necesario preponderar el trabajo preventivo a fin de evitar o cuando menos minimizar dichas consecuencias. En vista de que los esfuerzos a la fecha han sido insuficientes, es indispensable incrementar el ahínco para dar continuidad y abrir nuevas brechas en el trabajo con las parejas. Por tal motivo y con base en lo anterior, se llevará a cabo una revisión teórica acerca de los conflictos en la pareja, concepción, diagnóstico, principales alternativas de intervención, desde diferentes enfoques terapéuticos, resaltando el enfoque cognitivo-conductual, en el que se basa el presente trabajo, ya que dicho enfoque aborda la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva, así como también enseña habilidades sobre solución de conflictos y búsqueda de reforzamiento recíproco, a diferencia de otras perspectivas. Buscando con todo esto ofrecer una propuesta a manera de un práctico manual que sirva de apoyo a los interesados en el trabajo con parejas.

Para su realización el trabajo se dividirá en tres capítulos los cuales son:

Primero. Se realizará un estudio de la pareja a través de la historia, enfatizando su relevancia como fenómeno social desde la antigüedad; abordando su surgimiento, desde tres diferentes orientaciones que son: Filosofía, sociología y religión.

Segundo. Se presentará la concepción de pareja y conflicto, las áreas de conflicto al interior de la pareja, así como los métodos de evaluación y diagnóstico; por último el tratamiento al respecto, todo esto desde diferentes enfoques teóricos como el humanista y el psicoanálisis, preponderando el enfoque Cognitivo-Conductual.

Tercero. Se mostrarán las herramientas que el enfoque Cognitivo-Conductual, ofrece para la solución de conflictos, tales como: la comunicación asertiva, la solución de conflictos a través de la negociación y la toma de decisiones. También se abarcará como la adecuada elección de una pareja, sirve como medio preventivo para la satisfacción en la relación, así como para la prevención y mejor manejo de conflictos en la pareja.

Finalmente se propondrá un manual denominado “solución pacífica de conflictos en la pareja”, mismo que abarcará los elementos ya mencionados: A) Elección de pareja, B) comunicación asertiva, C) negociación y D) toma de decisiones; para como su nombre lo indica un mejor manejo y prevención de conflictos en la pareja.

CAPÍTULO I: PERSPECTIVA HISTÓRICA DE LAS RELACIONES DE PAREJA.

1.1 Estudio de la pareja a través de la historia, enfatizando su relevancia como fenómeno social desde la antigüedad.

La relación de pareja siempre implica determinadas combinaciones de afecto, atracción y compromiso, la manifestación de estos componentes en distintos momentos históricos y lugares geográficos puede ser diferente, así lo que se considera como una expresión aceptable de los mismos puede variar en el tiempo y el espacio, ya que el modo en que se manifiesta es una construcción social primordial para una sociedad (Sternberg, R. 2000).

Nuestra cultura occidental ha desarrollado sus propios estilos de vida: educación, alimentación, vivienda, filosofía de vida, necesidades de todo tipo que forman la llamada "idiosincrasia del grupo". Sólo a través de la historia conocemos muchos de los valores que tuvieron nuestros antepasados, aprendiendo de su experiencia. Muchos de estos elementos los encontramos en las principales culturas de la antigüedad, para analizar la influencia que tuvieron con respecto a la relación de pareja, en la cultura occidental, mencionaremos ciertos aspectos generales de algunas de ellas (Rage A. 1997).

En la antigua Grecia la atención se centraba en el varón. El matrimonio era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. La poligamia se consideraba antihelénica. Se esperaba fidelidad de la mujer, las leyes del divorcio eran simples, el esposo podía divorciarse por varias causales entre ellas: el adulterio, la incompatibilidad de caracteres y la esterilidad; Lo sexual no era el elemento central, ya que aparecían otros de especial importancia: intelectual, emocional, estético y otros más, existía la ausencia de represión sexual (Rage A. 1997).

Por su parte el matrimonio Romano era monógamo, y exigía fidelidad de parte de la mujer; El adulterio de la mujer era castigado severamente por el código patricio, ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de la propiedad. Los aristócratas romanos apreciaban la virginidad de las mujeres, su pérdida se consideraba como de mal agüero; para el hombre la limitación era no seducir a la mujer del otro.

En India, aunque generalmente el matrimonio era monógamo, existían algunas tribus polígamas. No existió la dicotomía entre sexo y religión, la sexualidad tenía fines religiosos, no les preocupaban las relaciones prematrimoniales pero debía ser dentro de la tribu de lo contrario el castigo era la excomuni3n, en la India actual los padres pueden casar a dos ni3os antes de la pubertad, incluso sin conocerse (clase baja), en la clase alta el matrimonio es m3s bien monógamo, solo cuando la mujer era est3ril se le permitía tener otra mujer.

Por 3ltimo la organizaci3n de la familia en China era b3sicamente monog3mica, pero practicaban tambi3n la poligamia. Actualmente en China se considera al "amor conyugal" como un bien social y un elemento de estabilidad, se trata del amor virtual y no del amor pasional, los sentimientos son tiernos, pero no apasionados; hasta donde se puede saber, las relaciones prenupciales son la excepci3n, ya que dentro del contexto de la reforma, se consideran como malsanas. En China, la mujer es monógama, pero permanece sometida al jefe de la familia, que no es necesariamente el esposo. El divorcio era legalmente aceptado, pero la mujer no se atreve a pedirlo, en cambio se puede usar el repudio de la mujer, especialmente por los suegros, que se angustian por no tener nietos, la mujer guarda silencio cuando su marido habla, y b3sicamente en la provincia las mujeres caminan detr3s de los hombres (Rage A. 1997).

Los cambios en las actitudes hacia el sexo, el matrimonio y la relaci3n de pareja ocurridos en el transcurso de la historia, reflejan necesidades de modificaci3n, pero a menudo estas quedan insatisfechas. Las primeras tribus israelitas, por ejemplo permitían los matrimonios polig3micos en los cuales las mujeres eran

considerados poco más que enseres domésticos, personas de tercera categoría. Los matrimonios eran más bien de origen legal y no tenían importancia religiosa alguna. Algunos hombres se quedaban sin compañía femenina como consecuencia de la poligamia y se hizo necesaria una asignación más equitativa de las mujeres, de ahí surgió la monogamia (Weber, M. 1999).

Con la evolución de las leyes mosaicas, fundamento de la moralidad judeocristiana actual, el matrimonio y el sexo llegaron a considerarse como pertenecientes a una esfera más elevada que la simple legalidad. Mucha de la interpretación antigua de estas leyes incluyendo la necesidad de las mismas, estaba basada en la necesidad de las tribus principales. De este modo se desarrollo una sola justificación para la actividad sexual: la procreación, por extensión la actividad sexual encaminada a cualquier otra finalidad volviese un acto de perversión (Rees y Zimmerman, 1974).

En los tiempos modernos, las culturas tienen concepciones del amor diversas y divergentes; uno de los motivos por los que el amor difiere entre las culturas consiste en que la experiencia del amor depende, en parte de factores externos definidos por la propia cultura. Uno de los factores externos se traduce simplemente en la presencia de una persona considerada como socialmente deseable y un destinatario apropiado de los sentimientos sexuales , por otro lado factores tales como la apropiación social parece influir en el tipo de sentimientos y relaciones que las personas mantienen entre sí. Las culturas difieren en las relaciones a las que otorgan aprobación social, así como en el amor que puede originarse de ellas.

En el siglo XVIII y XIX, durante la época del Romanticismo, se creía que el amor era incontrolable y que los hombres y las mujeres se enamoraban sin razón alguna. Resumiendo la concepción del amor parece estar relacionada con la visión dominante de la naturaleza humana en una época determinada; así por ejemplo durante la Ilustración, la idea de que el amor era una pasión racional, estaba asociada a la creencia de que los seres humanos eran innatamente racionales,

mientras que en el Romanticismo, la idea de que el amor era una pasión incontrolable reflejaba el convencimiento predominante en aquella época de que el hombre no era una criatura innatamente razonable y que estaba profundamente influido por sus emociones.

Actualmente, las percepciones acerca de quien puede ser el objeto apropiado de nuestro amor también están conformadas por convenciones de aceptabilidad definidas culturalmente, pareciendo comunes en todas las concepciones de amor: a) el amado, b) los sentimientos que acompañan a el amor, c) las ideas asociadas al amor y d) las acciones o relaciones entre el amante y el amado, es imposible tratar de entender totalmente una concepción del amor de pareja en cualquier tiempo y lugar sin saber lo que piensa el individuo sobre estos cuatro aspectos de las relaciones amorosas. Se puede descubrir algo acerca de estas conceptualizaciones y de sus correspondientes aspectos no sólo mediante el análisis directo de una cultura, sino también a través de su literatura (Sternberg, R. 2000).

No solo las culturas antiguas consideraron a la pareja, sino que a lo largo de la historia, el estudio al respecto de la misma, cobro gran relevancia, haciéndose presente en diferentes ámbitos como: la filosofía, la religión, el arte, la antropología, la sociología, y por supuesto la psicología, dedicando una parte importante de su campo de estudio al surgimiento y desarrollo de la pareja.

1.2 Orientaciones que han abordado particularmente el surgimiento de la pareja.

1.2.1. Filosofía.

Dentro de la filosofía, mencionaremos las aportaciones de algunos de los principales representantes, para dar una idea general de la aportación que sus ideologías tuvieron en cuanto a la concepción de pareja, algunos de los cuales son:

Sócrates (470-399 a. C.)

Figura central en el nacimiento y en la posterior evolución de la filosofía, con el culminó la primera etapa de la filosofía griega y de él surgieron los principales planteamientos que dieron cauce a las grandes concepciones del siglo IV a. C.

Sócrates, resalta las facultades intelectivas, en los seres humanos, por sobre las pasiones, ciertos egoísmos y algunas tendencias instintivas, que pueden desviarlos de su camino moral. Sócrates dejará como doctrina: los hijos del espíritu son superiores a los de la carne y los únicos que reportan gloria a los hombres.

Platón (427-347 a.C.)

Fue discípulo de Sócrates. Su verdadero nombre era Aristocles, pero le apodaron Platón debido a su gran estructura física. A él le debemos la fundación de la Academia, básica en el desarrollo del saber occidental y que existió hasta el año 529 d. C. En sus escritos Platón hace referencia al amor como fuerza motora en el ser humano, y con ello sienta las bases para el origen del amor en pareja; plantea que el amor hace a los hombres vivir honesta y virtuosamente, por cuanto que la vergüenza y la emulación ante nadie se siente con tanta intensidad como ante el amado, llevándolo incluso a los mayores actos de sacrificio y heroísmo.

- Admite y alaba la relación entre personas del mismo sexo, en especial entre hombres.
- Sitúa la acción benéfica del Amor en el amante y al amado en una situación de correspondencia.

Aristóteles (384-322 a. C)

Para Aristóteles el amor, no es más que amistad, es decir :”Son dos cuerpos con una sola alma”. Para Aristóteles hay tres tipos de amistad, Amistad de Utilidad, de Placer y de Virtud.

A) Las amistades de utilidad son aquellas que se basan únicamente en nuestra propia necesidad.

B) La amistad de placer es basada en la cantidad de placer que se recibe del otro.

C) Las amistades de virtudes son los familiares, entre estas amistades, se pueden hacer dos distinciones: Las amistades, y la persona con la que uno decide pasar el resto de su vida.

Aristóteles considera que en una relación, el amor entre personas, consiste en desearse el bien y ser afectuosos el uno con el otro. Pueden ser útiles y pueden obtener placer de la relación, aunque estas no son las características principales del amor. Querer a una pareja, es quererse a sí mismo; Cree que el amor no es sólo una virtud, sino una relación por la cual la gente aprende a ser buena, una actividad en la que somos entrenados y practicamos todas las virtudes, aprendiendo así a ser virtuosos, compartiendo el tiempo con personas que son buenas, encontramos el bien en nosotros mismos.

La amistad, léase desde luego amor, porque así es como se consideraba por la mayoría en esta época; es comprensiva, es tolerante, es juiciosa, es generosa, es la llave del éxito en cualquier actividad que emprenda el ser humano, especialmente, en instituciones de carácter humanitario (Abad, P. J. y Díaz, H. C. 1996).

1.2.2 Sociología

La Sociología se define como el estudio sistemático, riguroso y científico de la sociedad. Implica un modo particular de ver el mundo que nos rodea desde una determinada perspectiva, ésta consiste en “ver lo general en lo particular” es decir, identificar pautas o patrones generales en la experiencia social de las personas: edad, ocupación, raza, etc. Se reconoce que cada individuo es único pero que es influenciado por variables sociológicas, como puede ser la clase social, el género, etc. (Peter Berger).

En cuanto a la concepción de pareja, está ha ido cambiando conforme lo hace la sociedad misma. Hoy día uno se casa por amor, antaño de casaban por interés, hoy día se elige libremente, antaño uno era casado por sus padres. En una sociedad de religión y de moral cristiana, el matrimonio está fundado por un derecho que reglamenta la sexualidad. Dentro de un cuadro jurídico-eclesiástico, la institución se inscribe en contextos sociales, económicos y culturales muy variados.

En la sociedad antigua, ya sea de naturaleza campesina, aristocrática o burguesa, los miembros de la pareja dependen del patrimonio de sus padres para instalarse independientemente en la vida activa: la estrategia patrimonial dirige las uniones.

Pareja Obrera:

La unión en pareja se lleva acabo de manera más libre, en el que el sentimiento es lo que esta en primer lugar, pero que se asocia a dos capacidades de trabajo, dos salarios y cuyos roles en la relación son más diferenciados para ambos.

Pareja Burguesa:

El modelo de pareja burguesa continúa siendo una alianza entre dos grupos familiares. "en el siglo XIX, en una sociedad caracterizada por la movilidad social, el matrimonio ocupaba un lugar estratégico en la carrera y más que en épocas anteriores, era temida la unión desigual. Los pequeños burgueses hacían de la relación, un establecimiento, pues estas categorías sociales eran las más frágiles y deseosas de proteger un estatus social precario.

Pareja Contemporanea:

Hasta los años setenta se hablaba fácilmente de una "pareja nueva", unión de amor romántico fundado en la libre elección del compañero, en la búsqueda de una valoración amorosa de la pareja, por oposición a la pareja "tradicional" impuesta por los padres. Este modelo "moderno", a su vez, se ha convertido en símbolo, a finales de la década de los ochenta, de un modelo que, si no está en

vías de desaparición, sí tiene, al menos, la competencia de otras formas de unión, a veces estables, a veces precarias, que rechazan la institucionalización. Los interrogantes relativos a la pareja contemporánea deben tener en cuenta, como un dato integrante, el aumento del divorcio y de la unión libre.

La Edad de Oro Francesa (1930-1987).

Para 1972, el modelo de pareja se caracteriza entonces: 1) por su intensidad; 2) por la joven edad de los cónyuges; 3) por el escaso número de divorcios, 4) por una tasa de fecundidad elevada, aunque en baja desde 1964.

Hoy día, las exigencias del amor parecen incompatibles con la relación de pareja. El rechazo del matrimonio es el rechazo a someter la relación de pareja a otras fuerzas que no sean los sentimientos. Las esperas que pesan sobre esta pareja son múltiples: afectivas, sexuales, materiales, y no dejan lugar a la transacción. Ello explica tanto el número de divorcios como la ruptura de uniones libres.

Ya no se trata de intervenir en nombre de un discurso puramente moral, sino de combatir la pobreza que es la fuente de desuniones en la pareja. El patrocinio, la filantropía y el catolicismo reformador social serán reemplazados por los principios higienistas de comienzos del siglo XIX en su labor de regeneración de la pareja.

Por parte del pensamiento marxista, sabemos que una reflexión original articula la evolución de la sociedad y las relaciones de producción. Engels planteaba la hipótesis de que la aparición de la pareja conyugal estaba relacionada con un modo de apropiación privada, con el deseo del cabeza de familia de transmitir la herencia

Antes de 1914, la pareja estaba regida por reglas muy estrictas, que comprometía todo el futuro de la explotación familiar, era la ocasión de una transacción económica de la más alta importancia, contribuía a reafirmar la jerarquía social y la posición de la familia, era asunto de todo el grupo más que del individuo. Era la familia la que se casaba y uno se casaba con una familia.

Entonces podemos preguntarnos, en un contexto tal de estrategias y de transacciones, ¿qué lugar había para la elección personal de los dos jóvenes, qué peso podía tener una inclinación amorosa, una atracción recíproca?.

1.2.3 Religión

En la Biblia, Dios creó al hombre, pero a pesar que lo rodeaban muchas cosas, había soledad en su corazón. Le regaló una compañera. “Hombre y mujer los creó; los bendijo y les dijo: Crezcan y multiplíquense”. Dios instituyó así el matrimonio en el Paraíso Terrenal haciendo a Adán y Eva marido y mujer. (Oremus).

Como todas las cosas, la relación de pareja y posteriormente la familia tiene una iniciación, que partiendo del punto de vista de la religión lo es: El matrimonio; es decir el Sacramento en que Jesús santifica la unión del hombre y de la mujer, dándoles la gracia para que se amen como esposos cristianos y ayudándoles a cumplir sus deberes de esposos y padres. Amar sacramentalmente quiere decir, mantener el amor, único y precioso, dentro de la profunda certeza y experiencia de un amor más grande: convertirlo en una especie de continuada “encarnación”.

Etapas de la Relación de Pareja:

1. El encuentro:

Al principio, el encuentro sucede como enamoramiento. En todo encuentro verdadero, de hecho, se da un “yo” que aprende su valor en la medida en que se encuentra un “tú” que lo acoge; pero no se debe olvidar que también el “tú” es a su vez un “yo” que necesita ser acogido de la misma forma y para el mismo destino.

2. El enamoramiento:

Amar significa ofrecerse al otro, donarse abriendo al otro la propia intimidad, aceptando “perderse por el otro”: el misterio de un “yo” de hecho se revela frente a otro “yo”, pero sólo en el momento en que los dos aceptan totalmente convertirse

en un “tu”. Con frecuencia, uno se enamora sin conocer casi nada del otro. Pero esto sucede porque el enamoramiento es sólo una intuición del bien originario de la unidad.

3. Matrimonio:

Del enamoramiento nacerá el matrimonio: la historia de un hombre y una mujer que voluntariamente se someten juntos a un vínculo que los mantendrá unidos de por vida. El matrimonio es fundado por Dios, con este acto humano nace una institución confirmada por la ley divina y formada a semejanza de la unión de Cristo con la Iglesia, y se establece por la alianza de los cónyuges. Además el sacramento del matrimonio les otorga el don para que los esposos, viviendo el evangelio de Jesús puedan llegar un día a ser santos y entrar en el cielo.

En el matrimonio religioso las cualidades que se esperan de los esposos son:

El esposo:

El esposo es la cabeza de la familia, como Cristo es la cabeza de la iglesia. Debe manifestar gran interés en su familia, debe ser especialmente cuidadoso de los sentimientos de una esposa débil.

La esposa:

Es deber de la esposa renunciar a sus deseos y voluntad, en favor de su esposo. sin perder dignidad al ceder así a aquel a quien ella eligió por consejero y protector.

Fines del Matrimonio:

A) El bien de los esposos: Los esposos se acompañan durante toda la vida en lo bueno y en lo malo y juntos comparten todos los aspectos de la vida. Juntos se realizan como personas y trabajan para ser felices.

B) El bien de los hijos: La vocación de esposos es también la vocación a ser padres. Pero los hijos no solamente se tienen, sino que también se educan, y el ambiente familiar bueno es el mejor de todos para que el niño o la niña sean bien educados.

Efectos del Matrimonio:

1. Unidad exclusiva entre los esposos: Quedan indisolublemente unidos en todos los aspectos de la vida, de manera que el hombre no puede separarlos, y de ahora en adelante se comparten todo.

2. Fecundidad se refiere a los plenos derechos conyugales para la procreación de los hijos y a su educación, debiendo recibirlos y educarlos en la moral cristiana, infundiéndoles los valores de: Amor, diálogo, respeto, responsabilidad, justicia y solidaridad. los hijos no son sólo un producto del matrimonio, sino la máxima realización del amor conyugal.

3. Fidelidad e indisolubilidad del vínculo, los esposos deben ser siempre fieles en su matrimonio a los compromisos del día de la boda. El Matrimonio no se debe romper, porque tiene un carácter sagrado. Por eso la infidelidad o adulterio es considerado moralmente ilícito y como uno de los pecados más graves para los cristianos.

4. Diálogo sincero y continuo: Es necesario el diálogo en todo matrimonio y hablar mutuamente de los problemas.

5. Capacidad de reconocer y admitir con sencillez y humildad las propias faltas.

6. Ayuda mutua: Cada cónyuge debe procurar el bien del otro.

La Iglesia católica es contraria al divorcio porque se basa en las palabras del mismo Jesucristo: "Lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre".

Pero la Iglesia declara nulos algunos matrimonios cuando se comprueba que un hombre y una mujer no reunían todos los requisitos exigidos para convertirse en matrimonio. No debemos confundir los conceptos de separación, divorcio y nulidad:

Separación. Algunos matrimonios se han separado porque alguno de los cónyuges ha abandonado a su pareja, otros se han distanciado tanto que ya no hay manera de reconciliarse de nuevo y viven solos (Juan Pablo II).

Nulidad Matrimonial. A veces, la Iglesia, declara nulos algunos matrimonios tras un proceso eclesiástico. Resulta que algunos matrimonios no cumplen todos los requisitos para que un hombre y una mujer sean marido y mujer, pero las causas de la nulidad deben ser anteriores a la boda y no posteriores.

Divorcio. En la simple separación no se rompe el vínculo matrimonial, pero en el divorcio sí. normalmente es el juez civil el que concede el divorcio y la separación de bienes.

En el fracaso del matrimonio: Podemos enumerar varios ejemplos: 1.- Visiones distintas del matrimonio. 2.- Cuando la pareja no ha tenido tiempo de conocerse bien durante el noviazgo y en el matrimonio descubren sus defectos. 3.- Cuando no se tienen la suficiente confianza y no hay diálogo. 4.- Cuando uno de los cónyuges dedica demasiado tiempo al trabajo o a los amigos y descuida su familia. 5.- La edad excesivamente baja de los contrayentes, o la diferencia de edad de los mismos. 6- La infidelidad y el adulterio, el engaño o el abuso en el campo de la sexualidad. 7.- Cuando los parientes de algún cónyuge se meten demasiado en la familia. 8.- Cuando uno de los cónyuges es demasiado violento, autoritario o soberbio y maltrata físicamente o psicológicamente al otro. 9.- Los problemas de alcoholismo, las drogas, el no saber administrar una casa y malgastar el dinero, etc. (Fe y Vida 8º).

El amor entre los esposos no es automático ni constante sino que hay que trabajarlo y cuidarlo día a día, para que no decaiga el amor y la ilusión de los primeros años de matrimonio. Por eso deben cuidarse mucho el respeto, la responsabilidad, la dignidad, la igualdad de los dos, el diálogo, la plena confianza con el otro, la capacidad de reconocer los propios errores, la ayuda mutua, la corrección fraterna, etc.

Como se revisó a lo largo del capítulo, el tratado de la relación de pareja, así como del “amor” que los une, data de mucho tiempo atrás, y se aborda desde diferentes perspectivas, mismas que han ido evolucionando desde entonces, pero resultando aún a la fecha insuficientes para dar respuesta a las interrogantes que surgen. En adelante el trabajo se centrará en el enfoque “Psicológico”, motivo de estudio, del presente proyecto; y desde el cual se pretende abordar de manera más completa dicha temática, a fin de ofrecer una propuesta teórica- práctica para el trabajo con parejas.

CAPÍTULO II: ENFOQUES TERAPÉUTICOS.

Ante las problemáticas que enfrenta la pareja y considerando la gran importancia que posee para el individuo y la sociedad, diversas disciplinas se han interesado en su estudio mientras que otras más, en dar diferentes alternativas de cambio. Entre estas se encuentra la antropología, sociología, derecho, filosofía y obviamente la psicología. Debido a que el quehacer del psicólogo se encuentra frecuentemente ligado a conflictos de pareja, Liberman y et. Al. (1987) expresan que existen gran número de escuelas de terapia en pareja y familiar, que tienen diferentes supuestos, lenguajes, énfasis, técnicas y estructuras de cambio, así como distintas concepciones sobre sus necesidades de desarrollo. Es importante recalcar que dentro de la terapia de pareja, existen diversas orientaciones teóricas, y dependiendo de ellas el método y estilo de trabajo del terapeuta variarán; el presente trabajo, presenta aspectos introductorios a la terapia de pareja desde el punto de vista del psicoanálisis, humanismo y el cognitivo-conductual, respectivamente (García, S. y Navarro, L. 1997).

Por tanto, en el presente capítulo se revisarán las diferentes concepciones de pareja, la definición de conflicto, así como las áreas del mismo; la manera en que los diferentes enfoques teóricos (psicoanálisis, humanista y principalmente el cognitivo-conductual) evalúan, diagnostican e intervienen en la terapia de pareja. Como se verá, a pesar de tener planteamientos teóricos que los diferencian, estos enfoques en la terapia de pareja, acentúan la importancia de la comunicación clara y exacta, el escuchar enfático, la expresión adecuada de sentimientos, la necesidad de resolver conflictos y las estrategias de resolución de problemas, para todas las parejas y en especial para las que enfrentan dificultades en su relación (Díaz, A. 1998).

2.1 Psicoanálisis.

La teoría más antigua y debatida de la psicopatología, comienza con el trabajo de Sigmund Freud a finales del siglo XIX e inicios del XX; aunque su teoría Psicoanalítica original ha pasado por muchas revisiones, para crear otras teorías Psicodinámicas (Adler 1959, Bowlby 1969-1980, y Jung 1935-1956) su teoría sigue siendo el patrón de referencia contra el cual se comparan la mayoría de las teorías de campo. En su teoría del desarrollo de la personalidad y la psicopatología, Freud plantea que la estructura de la personalidad se divide en tres partes (Ello, Yo y el Superyo), también que los seres humanos estamos impulsados a experimentar el placer y evitar el dolor; propuso que se nace con un conjunto predeterminado de necesidades psicológicas pulsiones e instintos que componen el Id (Ello), el Superego (Superyo) es la internalización de los principios morales o la conciencia de las reglas que rigen toda la sociedad organizada. Por último el (Yo) es la conexión del individuo con el mundo, quien debe mantener el equilibrio entre el Ello y el Superyo. Al surgir choque entre estas estructuras, se guarda en el inconsciente, pues traerlo a la conciencia generaría mucha ansiedad en el sujeto; para evitarlo se crean mecanismos de defensa que al ser inefectivos se manifiestan como síntoma en el organismo. De igual manera planteó que el sujeto durante su infancia, atraviesa por etapas psicosexuales: Oral, Anal y Fálica, cada una va a tener acciones específicas para obtener placer, variando el objeto-fin al que este dirigido y a la fuente de la que surge, hasta llegar a la etapa ulterior en la que los genitales se constituyen como fuente y fin de su sexualidad. De esta manera, la personalidad del individuo se va configurando en un largo camino en el que las relaciones con las personas significativas del mundo exterior se van trasladando e instalando en el interior del individuo, formándose así los “objetos internos” y las “relaciones objetales” internas inconscientes, que son las versiones particulares que el individuo ha introyectado de su contacto con las personas de su ambiente, tal y como el sujeto las vivió inconscientemente, de los personajes y escenas de su vida . Cuando se repiten y reiteran demasiadas formas de relación en la infancia se forman “patrones de relación”, los cuales reflejan el conflicto central infantil, así como las defensas que se han erigido frente a él y

determinarán, en parte, las posiciones que adopte en dichas relaciones (Avelarde y Santos, 1991; en Díaz, A. 1998). Como se observa, para éste enfoque es generalmente en la infancia donde quedan establecidas, en su interior, las formas de relación del individuo con los objetos que se eligen de su entorno.

La psicopatología que se presente dependerá de que etapa sea la que no se supere satisfactoriamente, causando recuerdos de experiencias frustrantes, insatisfechas e inaceptables del amor, resentimiento o desilusión hacia alguno o ambos padres, quedando fijadas en el inconsciente, siendo reprimidas o proyectadas según sea el caso, pero seguramente perturbando el desarrollo del sujeto. Por ello el objetivo de la terapia Psicoanalítica es ayudar a el paciente a lograr un “insight” ó capacidad de introspección sobre las fuentes y orígenes del problema, haciendo consciente lo antes inconsciente, esta transferencia de uno a otro estado, facilita el proceso de cambio y reduce o elimina la necesidad del paciente de usar los mecanismos de defensa, liberando así la libido, permitiéndole funcionar de una manera más adaptada (Compas, b. y Gotlib, I. 2003).

Ahora bien, Con respecto a los conflictos en las relaciones de pareja, la terapia psicoanalítica propone que el éxito de la pareja dependerá de que tan bien han sido superadas las diversas etapas de desarrollo individual (psicosexual) de los miembros, ya que si las han superado significa que han formado su propia identidad al mismo tiempo que mantienen una sensación de autonomía, lo que posibilita la unión satisfactoria con otra identidad diferente a la suya, existe la capacidad de tolerar y valorizar las diferencias de los demás pudiendo experimentar y desarrollarse a base de estas diferencias precisamente. Además plantea que para que una relación funcione, es necesario que ambos miembros sean capaces y tengan las habilidades necesarias para sobrellevar y dar solución a los posibles conflictos que como pareja enfrenten, además de ser flexibles y en ocasiones hasta tolerante con el compañero (Meissner, 1978 en Díaz, A. 1998).

2.1.1 Concepto de Pareja

El psicoanálisis se aproxima a la relación de pareja, a la que viene a llamar “relación de objeto”, término con el que se refiere a la relación que el sujeto establece con una persona real o fantaseada (“objeto”, “objeto de amor”) en la medida que las “pulsiones”, los “mecanismos de defensa”, el grado de desarrollo de la “estructura del yo”, se apuntan hacia el y éste le procura satisfacción (Díaz, A. 1998).

2.1.2 Definición de Conflicto

El psicoanálisis postula que el individuo encara y realiza una elección de pareja influido por los procesos conflictivos de su mundo interno; tiende a percibir y a detectar ciertos rasgos que conducen a realizar una elección particularizada y nada casual. Se hace una elección consciente, pero inconscientemente, esta elección está respondiendo a las necesidades conflictivas inconscientes del sujeto. En la mayoría de las relaciones interviene el enamoramiento, sobre lo que el psicoanálisis brinda una explicación al citar que es la proyección de todos los ideales propios sobre la personalidad del compañero(a), lo que hace más placentero el hecho de unirse a éste (Fenichel, 1966; Lepp, 1960 y Gonzales, 1979 en Díaz, A. 1998). Ya que el objeto ocupa el ideal del yo, se establece entre ellos una general y recíproca identificación del yo.

Es decir, el contenido de las proyecciones, se deriva de las relaciones objetales primarias, las cuales son transferidas al cónyuge recreando patrones de relación antigua dependiendo del grado de diferenciación del yo, reflejando en esta matriz emocional, las necesidades emocionales infantiles, que al no ser satisfechas en la relación de pareja, ocasiona que surjan problemas de frustración entre los cónyuges. Los conflictos pueden ser saludables o destructivos para la pareja. Saludables en tanto la pareja se encuentre en posibilidades de resolverlos de modo que se conviertan en pautas de desarrollo para sus miembros y no en trabas que los aleje y lleve a la destrucción de la pareja (Díaz, A. 1998).

Este enfoque afirma que las causas que provocan los problemas de pareja, se deben a conflictos que en la infancia de uno o de ambos no se pudieron resolver, ya sea provocado por el complejo de Edipo o de Electra, o por situaciones neuróticas presentadas por los padres de dichos cónyuges. Así mismo Bergler (1987), menciona que el conflicto de pareja, constituye según las apariencias, una reproducción de las situaciones de Edipo, pero en el análisis se revela sin embargo, que el origen se halla en el impulso preedípico. Para este autor sucede a veces que la mujer proyecta sobre su pareja sus conflictos inconscientes relacionados con la madre. En muchos casos el hombre odia en su esposa a una persona que en realidad no existe: la madre perversa, sádica, que todo niega a su hijo.

De esta manera los psicoterapeutas, postulan una relación compleja entre los traumas tempranos y los síntomas actuales porque evocan antiguos conflictos que habían sido reprimidos por el individuo (García, S. y Navarro, L. 1997).

El psicoanálisis parte de la idea de que los problemas pueden ser explicados desde la estructura interna de la personalidad de cada uno de los compañeros, por lo que su terapia puede trabajar por separado con los elementos intrapsíquicos de cada miembro de la pareja, en grupo o ambas, con las variedades de técnicas y corrientes que dentro de ella existen, suponiendo que por ende una vez que los individuos resuelvan su problemática individual, su relación de pareja tendrá mejores alternativas (Díaz, A. 1998).

2.1.2.1 Áreas de Conflicto en la Pareja

Layman (1972) menciona que los principales problemas en la pareja que se manifiestan en esta corriente teórica son los de tipo sexual y los de comunicación. Haciendo referencia a los tipo sexual ya que considera que éstos, los problemas edípicos son el factor principal causante de disfunciones sexuales, así el psicoanálisis determina que las inhibiciones sexuales se adquieren invariablemente sobre las bases de las contingencias negativas que son el producto de interacciones específicas padre-hijo, durante la fase edípica (4 o 5

años); se refuerzan y mantienen por la represión de impulsos incestuosos produciendo angustia. En el área de comunicación, uno de los principales problemas que se presentan es la búsqueda (de uno o ambos cónyuges) de complementariedad, es decir la búsqueda de una persona por medio de la cual sus necesidades sean complementarias. Si el hombre tiene una tendencia dominante, buscará una pareja con la cual pueda practicar esa tendencia, lo cual lógicamente provocará la presentación de problemas maritales en el área de comunicación y posiblemente en otras. Aludiendo a lo que dicen muchos autores, en la base del funcionamiento de la pareja hay que colocar la colusión-, se entiende un recíproco acuerdo inconsciente que determina una relación complementaria en la cual cada uno acepta desarrollar ciertas partes de sí, conforme las necesidades del otro y renuncia a desarrollar otras partes que, en cambio, proyecta sobre el compañero.

Tal y como afirma Dicks (1967), haciendo énfasis a los mecanismos sobre los cuales se basa la colusión, la idealización, la escisión y sobre todo, la identificación proyectiva. La idealización que caracteriza al comienzo las situaciones de enamoramiento, pone en marcha la colusión de la pareja y, en las situaciones fisiológicas, se transforma en una suerte de “ilusión sostenida” entre sus miembros que permite la permanencia modulada y realista del matrimonio a lo largo del tiempo; en las situaciones menos favorables, en cambio, la desilusión de ella derivada puede llegar a causar bruscos quebrantamientos del vínculo matrimonial.

La identificación proyectiva recíproca y complementaria determina un intercambio de sentimientos, de emociones y de partes de sí de cada uno de los miembros con respecto del otro. Este proceso puede llegar hasta la externalización de partes del sí mismo (García, S. y Navarro, L. 1997).

2.1.3 Métodos de Evaluación o Diagnóstico.

El psicoanálisis emplea diversos procedimientos útiles para diagnosticar las psicopatologías, teniendo como objetivo: a) Lograr un acercamiento al examinado, b) Tener una visión más dinámica del examinado, comprendiendo e integrando los elementos parciales de éste, y c) Describir al examinado en algún aspecto específico como: capacidad intelectual, personalidad, habilidades específicas, etcétera, o en su totalidad, de acuerdo a un propósito inicial ya sea el diagnóstico clínico diferencial, definición de adecuación a un cargo en caso de selección de personal, entrega de información con fines pedagógicos, etcétera.

El Psicodiagnóstico clínico es un campo de aplicación particular del Psicodiagnóstico, que posee una finalidad específica; utilizar las distintas técnicas que conforman una batería de tests para obtener un diagnóstico, un pronóstico y una dirección de la cura en el caso que sea indicado que el evaluado requiera tratamiento psicológico. Las técnicas de base que conforman una batería psicodiagnóstica confiable deben integrar distintos tipos de estímulos y tareas. Así debemos incluir técnicas proyectivas gráficas tales como el H.T.P. (Test de la Casa, Test del Árbol y el Test de la Figura Humana), el test de Bender, el test de Wartegg. Luego consideramos los Test Proyectivos Verbales: tales como el Cuestionario Desiderativo y el test de Phillipson. Mas allá que existen muchas otras técnicas confiables para ser administradas lo importante es que una batería clínica debe incluir siempre las técnicas citadas, puesto que estas están desde hace muchas décadas lo suficientemente validadas y han dado prueba de su efectividad en la evaluación psicológica.

H.T.P. de E. Hammer

Se entrega al cliente la hoja con el eje mayor en posición horizontal.

Se registra la secuencia de lo que se dibuja y borra, comentarios y gestos; luego se piden asociaciones verbales:

Casa: ¿Cuántos años tiene?, ¿Dónde la ubicarías?, ¿Cuál es la parte más linda?, ¿Por qué?, ¿A dónde conduce esta puerta?, ¿A dónde esta otra?, ¿Está habitada?, ¿Por quién o quienes?, etc.

Árbol: ¿Conoces uno así?, ¿Cómo se llama?, ¿Cuántos años tiene?, ¿Está vivo?, ¿Qué hace allí?, ¿Tiene algo que ver con la casa? , etc.

Persona: ¿Cómo se llama?, ¿Cuántos años tiene?, ¿Qué hace allí?, ¿Tiene algo que ver con la casa?, etc.

Figura Humana

El analista le pide al paciente que dibuje una persona entera “Puede ser cualquier clase de persona que quieras dibujar siempre que sea una persona completa”. Se registra la secuencia, los comentarios y borraduras que realice el paciente. Si se ha dado la consigna de Koppitz, podríamos continuar pidiendo, en otra hoja, que dibuje a una persona de otro sexo. Otra opción después de tomar Koppitz es tomar el test de las dos personas.

El Test de Bender

Es un Test que integra por un lado aspectos psicológicos, emocionales y conductuales presentes en el sujeto con los aspectos neurológicos y motrices que fácilmente se ponen en evidencia cuando existe en el evaluado alguna perturbación en este sentido. Por otra parte contribuye a realizar un diagnóstico diferencial respecto a estructuras psicopatológicas que puedan estar presentes.

Los Test Proyectivos Verbales

Conectan con los aspectos más secundarios y maduros del psiquismo del sujeto, debido a que utilizan el discurso verbal como modo de expresión de la personalidad; articulan estructuras psicológicas, mecanismos de defensa y estilos de conductas.

El Cuestionario Desiderativo

Investiga la posibilidad de utilizar el mecanismo de identificación proyectiva de manera normal o patológica, sin entrar en una crisis de angustia, estados confusos o desestructuración psicótica. Permitiendo evaluar además el nivel de inteligencia, el grado de coherencia en el pensamiento, el nivel de creatividad y el criterio de realidad, presente en el sujeto al momento de su aplicación.

El terapeuta, después de recoger una respuesta pregunta todo lo necesario para aclararla debidamente. Por ejemplo: “Me gustaría ser un caballo de carrera”. “¿Por Qué? “Porque son elegantes y veloces”.

Luego se dice: “Piensa que más te gustaría ser”

A partir de aquí hay dos técnicas: una es la de pasar a otra categoría y otra es la de preguntar libremente y, por ejemplo, aceptar dos o tres respuestas referidas a la misma categoría, para después inducir un cambio (“Bueno ya elegiste tres animales ¿qué más te gustaría ser que no sea persona o animal?”). Se trata de obtener tres categorías: animal, vegetal e inanimado. No se utiliza la palabra cosa porque circunscribe la respuesta a lo material. Así, recogemos tres niveles de identificaciones complementarias. Se registran los tiempos de reacción porque son indicadores útiles. Luego de las tres elecciones positivas se piden tres negativas ¿qué es lo que menos.....?

Es útil interpretar las categorías positivas como las defensas que el sujeto utiliza ante situaciones límites y las categorías negativas como lo que advierte inconscientemente el YO que puede pasarle si no las utiliza o el precio que paga por utilizarlas.

Test de Relaciones objetales de Philipson

Se administra en tres tiempos o etapas:

- 1) Administración: es el registro de la producción verbal y no verbal espontánea.
- 2) Interrogatorio: una vez recogida la última historia o respuesta, se le muestran en orden las láminas y se pregunta acerca de lo que quedó incompleto, confuso o contradictorio.
- 3) Examen de Límites: se hace al finalizar el interrogatorio y consiste en poner al sujeto en condiciones más limitadas para obtener una respuesta respecto a algo a lo cual espontáneamente evitó. Por ejemplo, ninguna historia tiene desenlace: se le dice “ busca una lámina cuya historia pueda tener un final... algunos dicen que esto termina así (se le dice el final) a ti ¿que te parece, podría ser?”. En el CAT: Si en el Philipson no vio seres humano, no incluyó color o no se refirió nunca al contenido de realidad, se utiliza también este recurso. Es útil para el diagnóstico diferencial si en todas las láminas distorsionó la percepción; por ejemplo, vio perros en vez de pollitos, o murciélagos en vez de monos, etc. Si puede aceptar el final, el diagnóstico es más a favor de Borderline que de psicosis.

El TRO de Philipson

Se basa en la Teoría de las Relaciones Objetales de Melanie Klein. Investiga las fantasías inconscientes más primitivas, el modelo de relación objetal, las ansiedades básicas y las defensas más regresivas, además de las evolucionadas (series A y B, respectivamente). La inclusión del color y lo poco estructurado del estímulo permite una comparación y complementación con el Roscharch.

Instrucción: te voy a mostrar unas láminas. Tienes que decirme qué ves, qué está pasando, qué pasó antes y que es lo que va a pasar. Se trata de inventar una historia. Se registra el tiempo de reacción; Si por el contrario reacciona con negativismo puede utilizarse como último recurso, mostrarle todas las láminas y pedirle que elija él la o las que le parezca para hacer una historia (examen de límites) y finalmente sugerirle la historia final de alguna para ver si la acepta o no. Debe ser administrado en forma completa en una sola entrevista.

Con respecto a la lámina en blanco la consigna es: “ahora le voy a mostrar esta lámina que como ves no tiene nada. También tienes que imaginar la lámina además de la historia.”

Es muy útil comparar A1, en la que puede aparecer lo más pesimista o patológico con la lámina en blanco que le ofrece al sujeto la mayor posibilidad de fantasear (defensa maníaca) a gusto.

El Psicodiagnóstico de Roscharch

El terapeuta le ira mostrando al paciente las tarjetas una a una, preguntándole que ve en ella. Una vez obtenida la respuesta se espera a ver si el sujeto da otras. Si no, se le pregunta: ¿ves algo más o ya está? En ese momento se le aclara: “yo se las doy así, pero puede moverlas como quiera” y se anota así y se registra si efectivamente la giro o no. Anotando la hora de comienzo y fin de la administración del test: la hora al entregarle cada lámina y los tiempos de reacción.

Al finalizar la última lámina se dice: “Bueno ahora se las voy a mostrar de nuevo para hacerle algunas preguntas porque yo tengo que imaginarme lo mismo que usted”. Y se pide la localización de cada respuesta. “Dijo que acá veía un animal” ¿Qué animal ve?, ¿Parecido a cual?”.

La localización no ofrece mayores dificultades ya que el mismo sujeto indica con su dedo el área que abarca cada concepto. Puede ser todo (W), casi todo (WX), un detalle grande (D), un pequeño detalle (Dd), un pequeñísimo detalle (dd), un detalle raro (dr), un detalle con espacio en blanco (DS), o todo con espacio en blanco (WS) o tan solo un detalle de borde (De).

Los determinantes son más difíciles de interrogar. Los más importantes entre ellos son:

- a) movimiento humano
- b) movimiento animal
- c) movimiento inanimado
- d) respuestas de claroscuro
- e) respuestas de forma
- f) respuestas de textura
- g) respuestas de color acromático
- h) repuestas de forma, color forma y color puro.

La pregunta clave es “¿Por qué te parece que es un...?”.

Si la repuesta no es demasiado clara, hay que preguntar más. Por ejemplo un sujeto ve en la lámina 1 un pájaro: ¿Dónde lo ve? Acá. ¿Dónde esta el pico? Acá. ¿Y dónde la cabeza? Es esta.”

Si esto ocurriera en otra lámina con una zona coloreada, conviene preguntar si el color tiene algo que ver o no. Si se refiere al blanco, gris o negro, como color conviene asegurarse de que lo incluye como color ya que se clasifica como color acromático (C) y es importante en el diagnóstico. Si se dice que al que de en una zona coloreada es de ese color sin dar una respuesta o explicación lógica por ejemplo osos rosados, en la lámina VIII, es importante anotarlo porque ese uso arbitrario del color implica una adaptación emocional pasiva y superficial. También es importante ver si usa los distintos matices del color para definir formas, porque entonces el color no es tal y funciona como claroscuro.

También puede ser utilizado para diferenciar áreas: lo verde es un hombre, lo naranja dos brujas, y lo rosa dos nenes (Lámina IX). El uso simbólico del color es otra posibilidad, por ejemplo: “el ser, la nada y la violencia”, dijo un sujeto al ver la lámina II. Se refería al gris, el blanco y al rojo respectivamente.

El movimiento inanimado aparece en figuras humanas, animales u objetos que son movidos por fuerzas extrañas a ellos mismos. Por ejemplo: “pájaros muertos que caen” es movimiento inanimado.

El claroscuro es un determinante que aparece cada vez que lo que atrae al sujeto es lo gris. Puede aparecer como oscuridad, como luz, como humo, como vista aérea, como radiografía, etc. (no como color).

Con respecto a la forma no es conveniente conformarse con el que el sujeto responda “por la forma”. Conviene pedir una descripción más detallada ya que puede tratarse de una forma muy bien vista (F+) una popular o standart (F) una forma vaga (F+/-) o una mal vista (F-).

Una vez finalizado el interrogatorio, puede ser necesario hacer el examen de límites toda vez que el sujeto ha omitido algo esencial en las etapas anteriores. Por ejemplo no hay ninguna figura humana, ninguna en movimiento, nada de color, ninguna popular, etc. Esto se hace progresivamente:

- 1) Algunas personas ven seres humanos en estas láminas ¿usted ve algunas?” le señalamos todas las láminas.
- 2) Si responde que no, le mostramos las láminas III y VII.” ¿Y aquí?”
- 3) Si responde que no le señalamos en las láminas la figura popular puede decir: “Ah! Sí ahora la veo” y conviene pedir la descripción para que no sea un sí de compromiso. Si no la ve, se le dice: “Bueno no importa, cada uno ve lo que ve”, para evitar decepcionarlo.

A veces responden enseguida señalando directamente las figuras de las láminas II, III y VII. Entonces se le pregunta: ¿Qué le parece, por que no la vio antes?”. Es interesante su respuesta pues a veces dicen: “es demasiado obvio, por eso no se lo dije...”.

Una manera de terminar el test y de recoger más material es darle todas las láminas y pedirle que elija la más linda, agradable, o fácil y la más fea, desagradable o difícil y que diga por qué. Esto siempre aporta un material diagnóstico interesante sobre todo correlacionándolo con la parte más linda y la más fea e la casa del HTP.

2.1.4 Alternativas de Tratamiento

El objetivo de la terapia psicoanalítica, es buscar que el paciente aflore los conflictos reprimidos en el inconsciente y lo traiga a la conciencia, empleando para ello: A) Interpretación, B) Asociación libre, C) El análisis de transferencia, D) Análisis de los sueños, E) Hipnosis y F) Catarsis, (García, S. y Navarro, L. 1997).

Interpretación

El terapeuta replantea la conducta o los sentimientos del paciente en un nuevo lenguaje y marco de referencia, que es la teoría psicoanalítica.

Asociación Libre

Al paciente acostado en un diván, se le motiva a decir cualquier cosa que le venga a la mente durante el curso de la sesión terapéutica. El terapeuta es solo un escucha cuidadoso y atento que no guía las verbalizaciones del paciente, por el contrario, la función de este será únicamente dar sentido a la secuencia de asociaciones del paciente, entender e interpretarlas; suponiendo que cada asociación se relaciona de alguna manera con el contenido de la verbalización previa, debido a que los mecanismos de defensa están relajados emergiendo así el material inconsciente.

Análisis de Transferencia

Consiste en traer al presente las necesidades y conflictos inconscientes del paciente, proyectándolos en el terapeuta, haciéndolos visibles y accesibles a su conciencia. La función del terapeuta es solo ser escucha sensible, pero pasivo.

Análisis de los Sueños

Freud distingue entre dos niveles de contenido en el análisis de los sueños: Contenido manifiesto (contenido real del sueño) y el contenido latente (Lo que el contenido manifiesto representa simbólicamente). El trabajo de sueño comienza cuando el terapeuta le pide al cliente que efectúe una asociación libre con el contenido manifiesto del sueño. Esas asociaciones proporcionan a su vez material adicional para un análisis posterior, necesitando del análisis de muchos sueños y asociaciones para hallar el origen del problema.

Hipnosis

Este método lo emplean para “hurgar en el inconsciente”, como lo creía Freud; Los pacientes tienen contacto con la información del inconsciente, sólo cuando están bajo hipnosis; aunque después de salir de este estado, los mecanismos de defensa continuaban asegurando que estarían inconscientes de ese material, olvidando así lo que hablaron.

Catarsis

El paciente experimenta con profundidad sus sentimientos y conflictos, desbloqueando y liberando las emociones reprimidas, aliviando así el sufrimiento emocional.

El analista puede emplear una o más de las técnicas que el psicoanálisis propone para afrontar los conflictos; para el caso de la terapia con parejas, además podría recurrir a: La terapia de apoyo, la terapia catártica, la orientación, el consejo, la ayuda social, la terapia de grupo, la terapia individual y la terapia breve. (Thomson, 1987 en Díaz, A. 1998).

Es importante mencionar que en este enfoque los terapeutas que acceden a tomar en tratamiento a parejas que han decidido acudir a un psicoanálisis, casi nunca ven al compañero. La pareja no entra en tratamiento, por lo tanto el psicoanálisis es tratamiento basado en una relación intensa de uno entre el paciente y el terapeuta (Souza y Machorro, 1980).

2.2 Humanista

Durante la década de 1950, emergió una tercera fuerza en la psicología Estadounidense, en parte como reacción al dominio de la teoría Psicoanalítica y Conductual de la época, ya que se contraponía a estas, pues mientras el Conductismo centra su atención en el medio y el Psicoanálisis en lo biológico, el Humanismo lo hacía en la capacidad interior del hombre para avanzar en sentido positivo, postulándose así por una visión más positiva de la naturaleza humana. (Compas, B. y Gotlib, I. 2003). El enfoque humanista también conocido como enfoque personalizado, se basa en los principios de la filosofía existencial y la fenomenología, al considerar al ser humano como una totalidad así como un ser con la posibilidad de cambiar por su propia voluntad (“ser libre y libre para”), se centra en el estudio de aspectos como los siguientes: valores humanos, cualidades humanas, individualidad, conciencia, propósitos, ética, límites de alcance de la naturaleza humana (Freiberg, 1985). Considerará al hombre en su singularidad, y por lo tanto que sólo puede estudiarse como una unidad, estima además que el ser humano en estudio no puede igualarse a un objeto, como hace el conductismo, ni ser considerado un manojo de instintos, como propone el psicoanálisis, sino que debe valorarse como una persona.

La consideración personal implica el respeto, en cada momento, a la capacidad de decidir y a las decisiones del hombre (Segrera, A. 2000).

Las raíces de la psicología Humanista pueden encontrarse con William James, quien incorporó conceptos como “el libre albedrío y sentido de si mismo”, como piedras angulares de la teoría, continuando así a lo largo del siglo XX.

La más influyente de las teorías humanistas, es la “Centrada en la persona” de Carl Rogers, quien compartía con Freud la suposición de que los seres humanos nacen con pulsiones y necesidades innatas, sin embargo difería radicalmente con él, en cuanto a su naturaleza. Rogers contemplaba una pulsión innata hacia la realización de todas las competencias y potenciales de la persona, es decir hacia la autorrealización y el crecimiento (Compas, B. y Gotlib, I. 2003). Fundamentalmente en la teoría de Rogers, su concepción de una tendencia actualizante, se concibe como la tendencia inherente del organismo por desarrollar o fortalecerlo, cuyo objetivo es no sólo lograr la satisfacción de necesidades como aire, alimento, agua, etc. Sino también al crecimiento y diferenciación del organismo (García, S. y Navarro, L. 1997).

La teoría humanista pone énfasis en las experiencias psicológicas del momento presente y se basa en la creencia “humanista” de que todas las personas se sienten motivadas para y son capaces de, mejorarse a si mismas. Se piensa que las personas resuelven sus problemas si el terapeuta establece una relación cálida y comprensiva. La estrategia terapéutica fundamental implica alentar a los clientes para que dirijan su propia terapia (Kendall, P. y Norton-ford, J. 1989).

2.2.1 Concepto de Pareja

Ya que es un enfoque “centrado en la persona”, como su nombre lo indica, la atención la enfoca hacia el cliente de manera individual; pues plantea que la relación de pareja tendría que llevar a comprenderse mejor uno mismo, a un crecimiento personal y de respeto frente a esa otra individualidad que es otro diferente a uno, ya que se da por hecho que entre todos los individuos existen diferencias (Díaz, A. 1998).

2.2.2 Definición de conflicto

El humanismo considera que las personas son innatamente buenas y efectivas; sólo se tornan inefectivas y perturbadoras cuando el aprendizaje es fallido o las experiencias traumáticas interrumpen el desarrollo normal (Compas, b. y Gotlib, I. 2003).

Para este enfoque el conflicto en cuanto a la relación de pareja, tiene múltiples facetas que en gran medida derivan de las expectativas que poseen los individuos acerca de la relación, las cuales surgen de todas las influencias a las que están sujetos los miembros de la pareja. Un segundo aspecto generador de conflictos es el manejo de los límites de proximidad/distancia, el cual es aprendido dentro de la historia personal de cada uno (Freidberg y et. al, 1995, en Díaz, A. 1998).

Para el humanismo, existen diferencias en la relación de pareja debido a la individualidad de sus miembros, pero desafortunadamente, en vez de ser aceptadas y manejadas como fuentes de enriquecimiento y desarrollo, se tiende a buscar una homogeneización que minimice tales diferencias, por lo que cuando eso no se logra surgen las emociones negativas y el conflicto basado en la idea que las diferencias alejan y no enriquecen (Díaz, A. 1998).

Es importante señalar que el conflicto no siempre se entiende como algo malo, sino que se puede leer de dos formas: aquello que es un problema y obstaculiza la relación o aquello que es inevitable y que permite sentar las bases, los límites y los ajustes para que una relación se desarrolle (Freidberg y et. al, 1995, en Díaz, A. 1998).

2.2.2.1 Áreas de Conflicto en la Pareja

El humanismo considera, que los conflictos en la pareja frecuentemente incluyen la evitación del conflicto o la comunicación indirecta e incompleta, lo que mantiene la problemática y a la pareja en estado de desequilibrio que impide el desarrollo de sus miembros (Díaz, A. 1998).

Entre los factores causantes de un conflicto en la pareja está una distorsión en el desarrollo de la personalidad, necesidades insatisfechas de afecto que no permiten aceptar las diferencias de nuestra pareja (Rogers, 1987).

Rage (1997) enumera algunos de los principales conflictos a los que puede enfrentarse la pareja:

Incompatibilidad de caracteres.

1. Los cónyuges no saben exactamente porque no se entienden: no se trata de pequeños detalles, como la forma de comer y algunos detalles sociológicos; en el fondo se trata de una incapacidad muy real de soportarse mutuamente más tiempo, debido a la gran dificultad de que ellos mismos no saben en donde esta el problema.
2. Se presenta como un estado de hostilidad contra la personalidad del cónyuge, más que en contra de los actos mismos: por lo que el cónyuge haga o diga no es verdaderamente la causa de la hostilidad, sino un pretexto para que se manifieste la hostilidad existente. La dificultad en este caso es que la hostilidad se ha mezclado con el amor.

3. La imposibilidad de entenderse bien no indica forzosamente falta de amor o buena voluntad de uno de los cónyuges o de los dos; es probable que el problema en estos casos persista debido a que la pareja no se ha puesto a reflexionar en común. Existe una gran frustración entre los dos, con su respuesta típica, la agresividad.

Celos

Se puede decir que los celos son sentimientos universales, y en este sentido no son enfermizos. La conducta que evoca es lo que con frecuencia es irracional. Los celos pueden ser buenos o malos, dependiendo no tanto de lo que sentimos, sino de lo que hacemos y de la forma en la que actuamos de acuerdo con lo que sentimos.

Los celos infundados son una de las actitudes del amor inmaduro, es posible que en su fantasía esa persona celosa quiera que su pareja sólo exista para ella en una forma posesiva; esta actitud dificulta enormemente las relaciones interpersonales y crea hostilidad entre los cónyuges, que acaba por levantar una barrera alta y angustiosa entre ellos.

Autoritarismo

Es otra de las actitudes que pueden dañar la vida en pareja. Se podría definir "como la actitud opresiva que uno de los cónyuges impone constantemente al otro, respecto de sus puntos de vista, sus gustos y decisiones, como si el otro no tuviera en el hogar ningún tipo de autoridad y su obligación fuera obedecer. No considera a la pareja como igual, existe un sentimiento de superioridad absoluta. El parecer de la otra parte no cuenta en sus decisiones y no se lo considera como su igual; obviamente en esas parejas la comunicación es muy pobre, ya que existe una enorme confusión de ideas y roles".

2.2.3 Métodos de Evaluación o Diagnóstico

Dentro de esta terapia no se busca etiquetar. El terapeuta humanista se vale de una escucha empática, donde entiende las emociones y sentimientos de las personas, para después hacerles entrar en contacto con ellas, buscando que este pueda reconocerlas y expresarlas, en cuanto a la relación de pareja , esto se hará de uno hacia el otro.

Se basa en la idea de que las personas, y por tanto las parejas están buscando un desarrollo, el cual si en un momento y en contextos determinados está detenido u obstaculizado, es necesario que el terapeuta humanista razone y dialogue con la(s) persona(s) acerca de las soluciones inadecuadas que estén dando a sus problemas existenciales (Freidberg y et. al, 1995, en Díaz, A. 1998).

El proceso de evaluación que se desarrolla en este enfoque posee las siguientes características:

- a) Es un proceso fluido, flexible y cambiante; el cliente no tiene que seguir manteniendo el sistema de valores que habían sido aprobados por las figuras de autoridad.
- b) Es muy diferenciado; el cliente puede actuar de modo diferente con la misma persona en diferentes momentos.
- c) El locus de valoración está en el individuo; el cliente hace la distinción entre el juicio personal de un evento y el juicio de otros, y es capaz de tomar decisiones que difieren de las tomadas por expertos.
- d) El proceso de evaluación, más que un proceso rutinario, automático o preconcebido, es vivo, inmediato y puede ser muy complejo, tomando en cuenta una variedad de grupos de experiencias pasadas y presentes.

e) El criterio del proceso de evaluación, es el grado en el que una acción en particular contribuirá a la actualización de la persona, da valor y es sensible a las relaciones profundas con otros (Propuestas por Rogers, 1983).

2.2.4 Alternativas de Tratamiento

La terapia humanista se concentra en enseñar las habilidades básicas de escucha y comunicación, que forman la base de este enfoque, para lo cual recurre a los siguientes medios: El uso de preguntas, parafraseo, reflejo de sentimientos expresados por los clientes, apoyar a los clientes a explorar sus valores y creencias, y ayudarlos a entender el significado de sus emociones y experiencias (Compas, B. y Gotlib, I. 2003). Y principalmente, la empatía, consideración positiva- incondicional y congruencia (García, S. y Navarro, L. 1997).

Rogers (1957) plantea que para que ocurra un cambio positivo en la terapia, que facilite el crecimiento positivo y el alivio al sufrimiento del cliente, deberían estar presentes tanto en el cliente, el terapeuta y en la relación entre ambos, seis condiciones centrales:

- 1) El cliente y el terapeuta deben estar en “contacto psicológico”.
- 2) El cliente se encuentra en un estado de incongruencia psicológica y emocional, es decir una discrepancia entre el yo verdadero y el yo ideal, que lo convierte en alguien vulnerable y ansioso.
- 3) El terapeuta es congruente, integrado o genuino en la relación. Dentro de la relación con el cliente, este tiene conciencia precisa, de su propia experiencia permitiéndole comportarse de forma que no contradiga esos sentimientos.
- 4) El terapeuta experimenta consideración positiva incondicional hacia el cliente, manteniendo una aceptación cálida de la experiencia del cliente, sin emitir juicio alguno, centrándose únicamente en las necesidades del cliente.
- 5) El terapeuta adquiere una comprensión empática de la experiencia interna del cliente y se esfuerza por comunicársela. Sintiendo el mundo privado del cliente como si fuera su propio mundo, pero sin mezclar sus sentimientos.

- 6) La comprensión empática y la consideración positiva incondicional del terapeuta debe ser comunicada al cliente para influir sobre su conciencia y facilitar el cambio.

La función del orientador humanista es la de permitir que los miembros de la pareja puedan completar sus necesidades en forma satisfactoria, incluyendo la expresión de las emociones que frecuentemente rechazan. Para ello el orientador humanista debe escuchar más allá del mensaje inmediato de la persona y captar lo que realmente está transmitiendo la persona (Rogers, 1987). El terapeuta tiene la función de generar un clima de aceptación que permita la más completa expresión dentro de la terapia de los puntos de vista de cada uno de los miembros de la pareja.

En el manejo de los conflictos, específicamente la función del terapeuta es permitir que cada uno de los miembros de la pareja se exprese y sea escuchado por el otro, ya que esto requiere de toda una disciplina y capacidad introspectiva que se va adquiriendo a través de las intervenciones del terapeuta que busca hacer resaltar los aspectos positivos y la parte no expresada verbalmente por cada uno de los individuos, esto es, la pareja va aprendiendo a “escuchar” al otro cada vez con mayor precisión y empatía, descubriéndose los mensajes subyacentes en la comunicación y el conflicto (Freidberg, 1995).

Cuando la pareja ha conseguido una buena comunicación, es porque se ha logrado entrar en contacto con las partes más vulnerables, de manera que se comprenden las motivaciones propias y las del otro, entonces se obtiene una relación de desarrollo mutuo, que buscará la exploración conjunta. Una vez que se ha logrado reestablecer la comunicación en la pareja y que han iniciado una exploración conjunta de sí mismos, dentro de la terapia humanista se manejan aspectos como la eliminación de máscaras y disolución de roles, suspendiendo la crítica y buscando los aspectos positivos de la relación, así como la valoración interna y aceptación del “ser” como proceso. Finalmente se busca desarrollar en la pareja un juicio crítico sobre su relación, que tomen distancia y observan alguna

interacción problemática que han empezado a comprender de una forma distinta, sin que sean influidos por el punto de vista del terapeuta; y, buscando alternativas que logren la satisfacción de la necesidad que se encuentra detrás de la conducta problemática, cuya intención subyacente es positiva (Díaz, A. 1998).

A pesar del desarrollo de estos enfoques y sus aportaciones teóricas y terapéuticas sobre la pareja, es evidente que no profundizan sobre habilidades involucradas en la interacción de la pareja, además de que no cuentan con una fundamentación sobre la adquisición y desarrollo de las mismas; por lo que no son los enfoques más funcionales para identificar cuales son las habilidades básicas que en la relación de pareja se emplean así como para obtener información específica sobre éstas, de modo que tampoco permiten prevenir problemas y fracasos matrimoniales; Han considerado muy poco las habilidades e información que las jóvenes parejas requieren para establecer una relación de pareja con posibilidades de asimilar los cambios y problemas de una pareja que dentro o fuera del matrimonio tenga una vida en común permanente. Resulta necesario abordar los planteamientos que brinda el enfoque cognitivo-conductual sobre la relación de pareja ya que de manera explícita manifiesta la importancia y la involucración de habilidades dentro de la interacción cotidiana de una pareja, además es el único enfoque que posee los elementos para explicar la adquisición y el desarrollo de éstas habilidades (Díaz, A. 1998).

2.3 Cognitivo-Conductual

A finales del siglo XIX y principios del XX, en Estados Unidos surgió una forma diferente de concebir la conducta y las psicopatologías, planteada por Freud y el Psicoanálisis, predominante hasta ese entonces, esto como resultado de las investigaciones que se llevaban acabo en los laboratorios de las academias de Psicología, surgiendo así el “Conductismo” que se centraba en los principios del aprendizaje observable; primeramente con Ivan Pavlov y el “Condicionamiento Clásico” y después con J. Watson, posteriormente surge el “Condicionamiento Operante o Instrumental” a cargo de B. F. Skinner, quien proponía que no se

consideraran únicamente los antecedentes y los elementos ambientales (Clásico), sino también las consecuencias o las condiciones ambientales que siguen a una conducta , para probabilizar que incremente o decremente la conducta, según sea el caso. Todo esto basado en la ley del efecto de Thorndike (1927). Un cambio importante a la teoría conductual se dio gracias a Albert Bandura quien condujo una serie de estudios del aprendizaje por observación o modelamiento (Condicionamiento vicario), argumentando que el aprendizaje que se da por la experiencia directa, también se puede dar de manera vicaria, sugiriendo que el cambio conductual puede ser mediado por cogniciones; estableciendo así el escenario para la investigación que cuestionó algunos de los principios originales del “Conductismo”, surgiendo como respuesta a ello las teorías “Cognitivas”, que plantean que los individuos se ven afectados no sólo por el mundo objetivo que les rodea, sino también por sus percepciones e interpretaciones subjetivas del mundo, dándole importancia a el contexto social donde se desarrolla la conducta, su frecuencia, magnitud e intensidad; así como las consecuencias (reforzadores) de la misma que pueden actuar de manera positiva o negativa. Dando paso así a la terapia Cognitiva. Perfeccionada posteriormente por Albert Ellis y Aaron Beck, principales exponentes de dicha corriente psicológica, cuya aportación causo una profunda influencia en la práctica de la psicología clínica, así como en el tratamiento de la depresión, ansiedad, trastornos de alimentación, dolor crónico, problemas sexuales y de pareja, entre otros.

Aaron Beck, teórico cognitivo influyente en la psicología clínica, desarrollo lo que se conoce como “Terapia Cognitiva” a partir de su experiencia con pacientes deprimidos, proponiendo que los esquemas y cogniciones negativas originan y predisponen a los trastornos psicológicos.

Por su parte Albert Ellis propuso la “Terapia Racional Emotiva” (TRE) A-B-C, centrándose en la identificación de creencias irracionales (B) causantes de los trastornos, en presencia de eventos activadores (A) que acarrearán consecuencias emocionales (C); posteriormente agregó dos elementos más a su teoría para complementarla, enseñando a los pacientes a cuestionar sus creencias irracionales (D) para por último pedirles que evaluaran los efectos (E) de este cuestionamiento, permitiéndoles sustituir estas creencias irracionales por otras más adaptadas y efectivas. (Compas, B. y Gotlib, I. 2003).

Al respecto de la terapia Cognitiva con parejas, las nuevas investigaciones permitieron detectar que la modificación de la conducta no basta para solucionar los conflictos en pareja dando más realce a el enfoque Cognitivo-Conductual, ya que no trata de hacer una ruptura sino de abordar dos esferas que en apariencia están en contradicción, por un lado el comportamiento que es observable, y por otro las cogniciones que se denominan aspectos subjetivos del comportamiento humano. Estas últimas son un factor importante que propician los problemas en pareja y son denominadas errores cognitivos. Por tanto, el objetivo de la terapia cognitivo-conductual de pareja es abordar la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva, así como también enseñarles habilidades sobre solución de conflictos y búsqueda de reforzamiento recíproco (Cervantes, M. 2002).

La terapia Cognitivo- Conductual representa un ejemplo excelente de la interrelación de la ciencia y la práctica, en la medida en que más investigaciones evalúan la efectividad de la terapia en el tratamiento de trastornos psicológicos particulares, perfeccionando aspectos específicos con base en dichos estudios, proporcionándole así el apoyo empírico (Compas, b. y Gotlib, I. 2003).

2.3.1 Concepto de Pareja

Desde este enfoque, se considera a la pareja, como una relación interpersonal cuyo mantenimiento está sujeto a la regla general de intercambio de reforzamiento. A su vez este sistema de interacción implica una interdependencia respecto al funcionamiento de uno de ellos, que repercutirá en la interacción, provocando un resultante distinto, que en el caso de implicar disminución de reforzamiento llevará una solicitud de cambio de comportamiento (Vincent y Weiss, 1975, en García, S. y Navarro, L. 1997).

La pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros, las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes (García, H. 2002).

2.3.2 Definición de Conflicto

Conflicto en la pareja, es cualquier situación de discusión que enfrenta la pareja en relación a algún aspecto de la vida, peleas y discusiones de pareja. La ciencia del comportamiento mantiene que el desacuerdo o conflicto en la pareja, está en función directa con el bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes (Costa, M. y Serrat, C. 1998).

Este enfoque cuenta con dos modelos acerca de las disfunciones de la relación de pareja, que proponen Ellis (1987) y Beck (1988) respectivamente, los cuales son:

A) El Modelo de Ellis (1987):

Este modelo distingue entre insatisfacción de pareja (I.P) y perturbación de pareja. (P.P). Uno o ambos miembros de la pareja, a partir de ciertas experiencias personales (modelos familiares de sus padres como pareja, otros modelos

sociales, historia de relaciones de pareja anteriores, etc.) desarrolla una serie de expectativas no realistas sobre como tiene que funcionar una pareja (mitos) y/o bien lleva a la relación sus propias características personales, que pueden ser incompatibles con las del otro miembro. Este proceso produciría el resultado cognitivo-emocional de "Deseos no satisfechos" e "Insatisfacción de pareja" (I.P) A partir de esta insatisfacción uno o ambos miembros de la pareja pueden producir una perturbación de la relación de pareja (P.P.) esto se desarrollaría al valorar el estado de insatisfacción anterior de modo irracional (creencias irracionales implicadas serían: (1) Exigencia de trato justo: "Tu no deberías actuar como lo haces porque está mal o amenazas mi autoestima" y (2) Catastrofismo: "Si se expresan las cosas que me insatisfechen de la relación puede ocurrir algo horrible y no debo hacerlo". Ambas creencias irracionales producirían un estado de perturbación de la pareja (P.P), en concreto la primera llevaría a una respuesta emocional de ira intensa y conducta aversiva hacia el otro miembro (menos gratificación o refuerzo, más conducta de "castigo") y la segunda creencia irracional produciría una respuesta emocional de ansiedad o temor intenso y una conducta inhibida (no asertiva). El resultado final de todo el proceso sería que la conducta de cada miembro produciría un feedback que es distorsionado cognitivamente por el otro en función de sus propias creencias irracionales.

B) El Modelo de Beck (1988):

La relación de pareja suele pasar por dos fases generales: (1) "Enamoramiento": en general se trata de una relación íntima sin apenas problemas prácticos, donde se activan una serie de creencias y expectativas románticas (mitos, fase de "Idealización de la relación") y (2) "Cotidianidad": se produciría una frustración de expectativas y creencias románticas ("Desilusión"), irrumpirían una serie de problemas prácticos (hijos, finanzas, toma de decisiones, etc.) y se "activarían" el "Pacto matrimonial" (Perspectivas personales, supuestos personales o esquemas cognitivos latentes; que mientras más egocéntricos sean, más disfunción van a

generar). Estos esquemas cognitivos suelen girar en torno a dos contenidos temáticos: (1) Interés afectivo y (2) Valoración personal. Se habrían desarrollado a partir de modelos familiares (relaciones parentales) y otras experiencias (p.e historia de pareja).

La conducta de cada miembro de la pareja lo podría activar, y esa activación produciría una serie de distorsiones cognitivas que llevaría a una serie de círculos viciosos de estilos personales de relación inflexibles, sobretodo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas (García, H. 2002).

2.3.2.1 Áreas de Conflicto en la Pareja

El desarrollo de conflictos en la pareja, se presenta cuando al vivir juntos, la pareja tiene que afrontar nuevas situaciones a las que ha de adaptarse, apareciendo entonces potenciales fuentes de problemas como: a)Desajuste entre expectativas y realidad que se produce al convivir a diario, b)El aburrimiento, monotonía y rutina que surgen al perder valor reforzante en la relación después de un período prolongado, c)Cambios significativos y/o imprevistos, nacimiento de un hijo con malformación, pérdida de trabajo, aparición de un amante, etc. d)El desacuerdo en temas importantes como ideología, política, etc.(Macía, A y Méndez, C. 1988). Las peleas en la pareja se dan a menudo sobre las responsabilidades (quien se encarga de hacer las cosas) y el poder (quien decide lo que hay que hacer), las finanzas, las relaciones con miembros de la familia de origen, el cuidado de los hijos, actividades sociales y de trabajo fuera de la familia, sexualidad e intimidad y la comunicación (Weissman et al, 2000).

Hay algunas áreas en las que los problemas aparecen con frecuencia, por ejemplo, la percepción de desigualdad en la distribución del trabajo, pero no son irresolubles y, en general, no dan lugar a la ruptura; aunque amargan la relación. Sin embargo, hay otras fuentes de conflicto que atacan a la propia constitución de la relación de pareja, como el sexo extramatrimonial, la bebida y las drogas, que predicen el divorcio con bastante seguridad.

En el mismo sentido hay que considerar los celos del marido y la locura en el gasto de dinero de la mujer (Fishman y Beach, 1999).

Al analizar la relación de pareja, se ha encontrado que algunas áreas ocupan un papel importante, puesto que en ellas se encuentran diferencias cada vez con más frecuencia, que en otras y son: Comunicación, interacción sexual, reforzamiento recíproco y solución de problemas (García, S. y Navarro, L. 1997). Entre los demás aspectos que presentan crisis en la relación de pareja, se encuentra el factor económico, social, afectivo, los roles e incluso las actividades recreativas y tiempo libre. (Caceres, J. Escudero, V. 1994; Ferreira, 1992; Bernstein, P. y Bernstein, M. 1992; y Mc Cary, J. 1996). En las parejas clínicas o problemáticas, comparadas con las parejas armoniosas, hay una mayor tendencia e intercambiar conductas calificadas como negativas, por su impacto en la relación y a enzarzarse en espirales sin fin de rivalidad y emociones negativas esto se concreta en datos como los siguientes:

- . Proporción de conductas que muestran acuerdo respecto de las que muestran desacuerdo es claramente menor en las parejas en conflicto.
- . Las muestras de afecto negativo expresadas a través de la comunicación no verbal son significativamente mayores en las parejas en conflicto.
- . También la frecuencia de las conductas críticas, rechazo, sarcasmo, acusaciones, etc. Es mayor en las parejas conflictivas.
- . En las parejas en conflicto hay una mayor frecuencia de un patrón de contraqueja (las quejas y demandas de uno son contestadas con quejas por el otro), mientras que en las parejas armoniosas las quejas se ven validadas por las conductas de reconocimiento del otro.
- . Las parejas en conflicto muestran una tendencia marcada a la reciprocidad negativa, esto es, a contestar con conductas negativas del otro.

. También las parejas conflictivas interpretan en mayor medida los mensajes del otro como hostiles o negativos, aunque la intención que el otro pone en esos mensajes sea transmitir algo positivo.

Hay elementos que pueden matizar y clarificar algunas de esas características. Así, por ejemplo, resulta interesante el tipo de discusiones de las parejas, el tiempo que llevan como pareja, el estadio del ciclo de vida en que se encuentran, el nivel de conflicto o “clinidad” en que se encuentran; también el tipo de filosofía-ideología que tiene la pareja respecto al conflicto (que piensen que lo mejor es evitarlo o que lo mejor es abordarlo abiertamente y sin tapujos) influye en el impacto de algunas conductas (Caceres, J. y Escudero, V, 1994).

Finalmente, Beck (1990) hace un resumen de los problemas más frecuentes que ha encontrado entre las parejas:

- a) La manera en que las percepciones negativas pueden vencer los aspectos positivos de la relación.
- b) El viraje que se produce de la idealización a la desilusión. En otras palabras, porque la imagen de la pareja cambia.
- c) Cómo los compañeros pueden ver el mismo suceso de manera diferente.
- d) La imposición de expectativas y reglas rígidas que llegan a producir frustración y enojo.
- e) Como las parejas dejan de oír lo que se dice y a menudo oyen cosas que no se han dicho.
- f) Los conflictos en la toma de decisiones importantes y el fracaso de la vida en pareja, como la predisposición personal y la incapacidad, llegan a desbaratar su funcionamiento.
- g) El papel de los pensamientos automáticos que proceden al enojo y al comportamiento contraproducente.
- h) La hostilidad que llega a separar a las parejas (Rage, 1997).

2.3.3 Métodos de Evaluación o Diagnóstico

Linscott y DiGiuseppe (1998), describe cuatro métodos para evaluar las cogniciones: a) Métodos expresivos: el cliente piensa en voz alta mientras realiza una tarea, de esta forma el psicólogo trata de tener acceso a los pensamientos del cliente de manera directa b) Métodos productivos: el cliente registra sus pensamientos acerca de un acontecimiento en particular, pretendiendo identificar cogniciones disfuncionales o inadaptados del cliente, c) Métodos inferenciales: empleados más en investigación que en clínica, evalúan los esquemas cognitivos o expectativas que guían las percepciones e interpretaciones del cliente sobre sus experiencias del medio ambiente, como la tarea de nombrar colores de Stroop y la tarea de codificación autorreferente, y d) Métodos de aprobación: conocidos como evaluación por cuestionarios o evaluación por inventarios de autoreporte, evaluando no solo cogniciones sino también actitudes y emociones. Por ejemplo: Cuestionario de pensamientos automáticos, escala de actitudes disfuncionales, cuestionario estilo explicativo, cuestionario del temor, índice de sensibilidad y ansiedad, inventario de trastornos alimenticios, cuestionario para el examen de trastorno alimentario, escala de compulsión a la comida, entre otros (Compas, b. y Gotlib, I. 2003).

Algunos de los métodos de evaluación que se emplean bajo este enfoque son: la entrevista, observación, registros, el automonitoreo, e inventarios (Caballo, 1991).

Entrevista

Se emplea para recabar información, elaborar diagnósticos y construir el rapport, con los clientes, incluye preguntas cerradas y abiertas, parafraseo, reflejo de sentimientos; e involucra interpretaciones, consejos y autorevelaciones del entrevistador. Pueden tener un formato estructurado, semiestructurado o no estructurado, según se requiera.

Observación

La observación de la forma de comportarse en el hogar, escuela, consultorio y demás entornos en que se desenvuelve el cliente, proporciona información más detallada sobre las conductas problema y las contingencias ambientales que rodean a tales conductas.

Registros

Consiste en evaluar la conducta, ya sea a través de escalas de registro establecidas o alguna diseñada por el terapeuta. Estas mediciones intentan proporcionar información sobre una amplia gama de conductas de un individuo en un período más prolongado de lo que es posible con la observación.

Automonitoreo

Se instruye a los clientes a que observen y registren su conducta tal y como ocurre, sirve para obtener información acerca de la tasa, magnitud y circunstancias que rodean la ocurrencia de la conducta predefinida a evaluar.

En cuanto a la evaluación en el tratamiento con parejas se trata de determinar cual es el punto de partida en la calidad de la relación cuando acude a consulta, para lo que se puede utilizar algún cuestionario de propósito general con la Escala de Ajuste Marital (Locke y Wallace, 1959) o la Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1976). Son escalas que distinguen entre parejas conflictivas o no y sirven para poder ir evaluando el progreso en la terapia (Cáceres, 1996; Costa, M. y Serrat, C. 1998).

La evaluación puede continuar con una visión general del problema que trae a la pareja a la consulta para lo que el terapeuta se puede plantear una serie de preguntas de tipo general (Córdova y Jacobson, 1993): ¿Cómo está de afectada la pareja? ¿Cuáles son los elementos que los dividen? ¿Cómo se manifiestan estos elementos en la relación? ¿Cuál es el compromiso de la pareja con la relación?

¿Cuáles son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos? ¿Cómo les puede ayudar el tratamiento?

Las áreas que se tienen que considerar en la evaluación según Cs de Birchler, Dumas y Fals-Stewart (1999) son: *Carácter*. Hay que detectar si existe alguna psicopatología en los miembros individuales y ver si hay que tratarla y si se hace por medio de la terapia de pareja o individualmente. *Contexto cultural y social*. Incluyendo los aspectos religiosos, étnicos y de las familias de origen, que puedan originar problemas dentro de la pareja. *Contrato*, incluyendo las expectativas implícitas que tienen los compañeros sobre la relación y que pueden ser inalcanzables o disfuncionales. *Compromiso* con la concepción. *Cuidado*. Sobre todo el intercambio de conductas positivas. *Comunicación* para detectar alguno de los problemas o falta de habilidades que se han mencionado. Capacidad para *resolver problemas*, teniendo en cuenta las relaciones de poder y dominancia que se han establecido en la pareja. (García, H. 2002). La evaluación tiene como objetivo descubrir cuales son las áreas de conflicto y la forma en que estos se dan, detectando las conductas, las cogniciones y las emociones envueltas.

2.3.4 Alternativas de Tratamiento

Previo a toda intervención y elaboración de estrategia de modificación de la conducta problema, deberá efectuarse un análisis de la conducta para determinar el tipo de técnica a utilizar y los objetivos a alcanzar. (García, S. y Navarro, L. 1997).

Análisis funcional de la conducta

El clínico examina los antecedentes, las conductas y las consecuencias, identificando tanto las conductas que se necesitan cambiar como las contingencias ambientales que se deben modificar a fin de lograr el cambio deseado. Se trata de, considerando el motivo de consulta, determinar las conductas problema para establecer el programa de tratamiento.

Con respecto al tratamiento con parejas, la terapia cognitivo conductual se ha centrado en dotar a la pareja de esas habilidades. En consecuencia los objetivos básicos del tratamiento son: a) el aumento del intercambio de conductas positivas para lo que se emplea de forma amplia el contrato conductual (Bornstein y Bornstein, 1988; Gottman, 1998) Por ello en el tratamiento se incluye la enseñanza de las técnicas de negociación precisas para hacer los contratos; b) la comunicación y resolución de problemas; c) cambios cognitivos para manejar creencias, atribuciones, etc. La terapia cognitivo conductual, hasta hace poco tiempo, no afrontaba de forma directa, aunque sí indirectamente, los conflictos en las áreas del compromiso, la intimidad, el apego o las emociones, que, como se ha visto, son parte fundamental de la relación (García, H. 2002).

En cuanto a algunas técnicas empleadas en el tratamiento bajo este enfoque se encuentran: Terapia Racional Emotiva, el ensayo de conducta, modelado, seguimiento de instrucciones, autoinstrucciones, reforzamiento, retroalimentación, tareas para casa, resolución de problemas, intercambio de conductas positivas, generalización.

Terapia Racional Emotiva (TRE)

Se fundamenta en las emociones, la conducta de un individuo y de su interpretación de la realidad. Es decir es un método terapéutico sumamente directivo, que se basa en la suposición de que los problemas de un individuo se deben a su interpretación errónea de hechos y metas (Morris, G. 1992).

Ensayo de conducta

- a. Descripción de la situación.
- b. Representación de lo que el paciente hace normalmente en esa situación.
- c. Identificación de las conductas-cogniciones desadaptativas.
- d. Identificación de necesidades y derechos básicos implicados en esa situación.

- e. Identificación de un objetivo adecuado para la respuesta del paciente, evaluación de los objetivos a corto y largo plazo.
- f. Sugerencias de respuesta alternativas al individuo y del resto del grupo.
- g. Demostración de una de estas respuestas por parte del otro (modelado).
- h. Práctica previa del paciente como preparación para la representación de papeles.
- i. Representación del paciente de la conducta elegida, teniendo en cuenta la conducta del modelado, las sugerencias aportadas, su propio estilo.
- j. Evaluación de la eficacia de la respuesta por lo que ha representado el papel y por el resto del grupo, incluido el terapeuta (refuerzo positivo y señalamiento de los aspectos a mejorar).
- k. Repetir el ensayo tomando en cuenta las observaciones.
- l. Repetición de los pasos anteriores los necesarios.
- m. Se repite la escena entera con las mejoras incorporadas.
- n. Últimas instrucciones para el paciente: refuerzo y tareas para casa.
- o. Próxima sesión evaluación de la generalización a la vida real.

Modelado

Ilustra los componentes no verbales de la actuación a manera de enfoque de una situación particular. Donde el terapeuta muestra una conducta para que el paciente la tome como muestra y pueda replicarla, siendo importante que considere que es sólo una opción y no la única manera correcta de actuar.

Seguimiento de Instrucciones

Información e indicaciones que se le dan al usuario. Primero es la información general y específica del programa de entrenamiento en habilidades sociales, y de las técnicas que se emplean; segundo es la información particular sobre lo que constituye una respuesta apropiada sobre las necesidades del individuo.

Las instrucciones proporcionan una base y una explicación razonada para los ejercicios y los ensayos de la conducta posteriores, además de indicar precisamente al paciente que es lo que debe hacer. Al principio de cada sesión habrá que transmitirle de forma clara cual es el objetivo de la misma y de cada una de las actividades programadas.

Autoinstrucciones

Se considera derivada de los aprendizajes cognitivos instruccionales y se incluye como una técnica cognitiva de la modificación de la conducta, el objetivo de esta técnica es el cambio del comportamiento a través de la modificación, o la implantación de nuevas cogniciones.

Reforzamiento

Es la recompensa a la conducta realizada por el paciente, señala una actuación como competente para que sea incorporada a la actuación socialmente habilidosa. La recompensa social es el refuerzo más utilizado y es efectivo para la mayoría de la gente. Debe administrarse inmediatamente después de la conducta deseable emitida, pudiendo ser de manera verbal y no verbalmente: asentar con la cabeza, expresión facial, aplausos, alabanzas, ánimos, privilegios, vales, etc.

Retroalimentación

Información específica que se proporciona al sujeto para el desarrollo y mejora de una habilidad puesta en práctica, puede ser dada por el terapeuta u otros compañeros de grupo en caso de haberlo, pudiendo corregir o añadir uno o varios aspectos.

Tareas para casa

Son una parte esencial del entrenamiento en habilidades sociales ya que constituyen el nexo entre el entrenamiento en la sala de terapia y la generalización a las situaciones concretas de la vida real. Las tareas deben elaborarse y

acordarse junto con el paciente, las instrucciones de las mismas deben ser detalladas, la tarea debe tener una alta probabilidad de éxito, el paciente debe registrar lo que sucede (logros, dificultades, sentimientos, grado de eficacia), dar retroalimentación en la siguiente sesión, considerar los recursos materiales y personales para llevarlas a cabo.

Solución de problemas

Se les enseña a los pacientes en el programa de entrenamiento una técnica para solucionar los problemas, que surgen cuando el entorno no responde como esperaba; se enseña una estrategia sistemática para que se puedan superar los problemas o dificultades imprevistas o sobre la cual no se ha adquirido la habilidad suficiente.

Un problema puede ser algo nuevo, no esperado, una dificultad o situación que crea alarma o ansiedad, o bien la combinación de lo anterior.

Los pasos a seguir en la solución de problemas son:

1. Pare y piense ¿Existe un problema?, ¿Cómo puedo solucionarlo?
2. ¿Cuál es el problema?
3. ¿Cuáles son las diferentes formas en que se puede solucionar el problema?
4. Evalúe las alternativas: ¿Es viable?, ¿Se puede hacer?, ¿Sirve para solucionar el problema?, Consecuencias positivas (ventajas), Consecuencias negativas (desventajas).
5. Escoja y planee realizar una de ellas.
6. ¿Qué recursos le hacen falta?
7. ¡llévelo a cabo!, fije una fecha y una hora.

Intercambio de conductas positivas

Se enseñan los fundamentos de la modificación de conducta, aprendiendo como una conducta responde a sus consecuencias, como extinguir y fomentar conductas, etc.

Se utilizan y enseñan técnicas para realizar contratos, los cuales tienen que ser libres, sin imposiciones por ninguna parte, utilizando términos claros y explícitos, sin margen a las interpretaciones, que contengan ventajas para ambos. Hay que tener en cuenta que las conductas incluidas en el contrato tienen que estar ya incorporadas en el repertorio comportamental del que tiene que hacerlas (Costa, M. y Serrat, C. 1998).

Se emplean una serie de técnicas y juegos que propician el intercambio de conductas positivas, entre ellas se citan: Pillar a su pareja haciendo algo agradable, y hacérselo saber, tener una lista con deseos que el otro puede ir haciendo, observar la conducta agradable de la pareja para evitar la atención selectiva, recordar los lugares, fechas, canciones, etc. que han sido símbolos de las cosas que han unido a la pareja, etc. (Cáceres, 1996).

Generalización

Desempeño de habilidades sociales competentes y eficaces, bajo condiciones diferentes a las entrenadas, a partir de las habilidades aprendidas bajo las condiciones del entrenamiento. Puede cambiar el lugar, las personas, situaciones, conductas y tiempos.

Hay varias clases de generalización: A lo largo del tiempo (mantenimiento), en diferentes contextos, diferentes situaciones interpersonales, empleo de respuestas similares, ampliando el repertorio adquirido, y con personas diferentes.

El terapeuta no puede dejar la generalización al azar, no sólo debe asegurar el éxito de los primeros intentos del comportamiento nuevo, sino que tiene que identificar las áreas de funcionamiento que necesitan de entrenamiento posterior. Algunos de los elementos que aumentan la probabilidad de generalización son: el empleo de situaciones relevantes múltiples, entrenamiento con diferentes personas, entrenar a personas del ambiente para que brinden refuerzo, de apoyo y mantenimiento, y una reestructuración cognitiva, autocontrol y discriminación. (Caballo, 1991).

Como se ha visto, dentro de la Psicología clínica existen diversos modelos teóricos, que emplean estrategias y procedimientos diferentes, basándose en la concepción particular de la psicopatología o trastorno, según sea su postura al respecto. Debido a ello es importante que las personas que pretendan acceder a una terapia psicológica cualquiera que fuese está, puedan estar mejor informadas antes de encontrarse con el terapeuta, para ser más capaces de tomar una decisión acerca de emprender cualquier tratamiento propuesto.

A pesar de tener planteamientos teóricos que los diferencian, estos enfoques en la terapia de pareja, acentúan la importancia de la comunicación clara y exacta, el escuchar enfático, la expresión adecuada de sentimientos, la necesidad de resolver conflictos y las estrategias de resolución de problemas, para todas las parejas y en especial para las que enfrentan dificultades en su relación (Díaz, A. 1998).

En el caso del tratamiento con parejas, se mostraron sólo tres de las diferentes alternativas del trabajo que se ha realizado, sin dejar de lado las debilidades que aún se tengan que atender. Para el presente trabajo se ha elegido el enfoque Cognitivo-Conductual por considerar que es el más adecuado en comparación con los otros dos enfoques para el trabajo con parejas; ya que dicho enfoque aborda la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva, así como también enseña habilidades sobre solución de conflictos y búsqueda de reforzamiento recíproco; que a su vez permiten notar resultados rápidamente, lo que mantiene el interés de la pareja en el tratamiento, evitando su abandono, y también ofrece cambios a largo plazo que benefician la relación, y a cada miembro en sí.

CAPITULO III, SOLUCIÓN PACÍFICA A LOS CONFLICTOS DE PAREJA.

Como se ha visto, existen diferentes enfoques teóricos que abordan los problemas de pareja, desde diferentes posturas. En el caso particular del enfoque Cognitivo-Conductual, el objetivo de la terapia, es abordar la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva, así como también enseñarles habilidades sobre solución de conflictos y búsqueda de reforzamiento recíproco (Cervantes, M. 2002).

Partiendo de este punto de vista, la finalidad del presente capítulo, es resaltar la importancia que tiene el manejo de una comunicación asertiva, para solucionar los conflictos de manera pacífica, así como conocer el procedimiento que conduciría a una adecuada toma de decisión. También se expondrá como la adecuada elección de una pareja, funciona como medio preventivo para lograr satisfacción en la relación e incluso la prevención y mejor manejo de los conflictos que surgen al interior de la relación.

3.1. Prevención

Los patrones o estilos diferentes que adoptan las parejas ante situaciones problemáticas y cotidianas tienen varios aspectos genéricos comunes; Dos de ellos y que son útiles para entender el desarrollo y prevención de crisis son:

- a) Las reglas de la pareja: la relación de pareja puede entenderse como regulada por unas reglas (implícitas) que se definen y redefinen continuamente en el transcurso del tiempo que dura la relación; el conocimiento de esas reglas se desprende de la observación y análisis de las redundancias o pautas repetitivas que se dan en el comportamiento comunicativo de las parejas.

- b) La flexibilidad de la pareja: el grado en que se dan diferencias entre la conducta de cada individuo con respecto al otro miembro de la pareja, sirve para situar a las parejas en un continuo cuyos polos están ocupados por la maximización de las diferencias (parejas muy complementarias en las que cada miembro tiene un comportamiento claramente diferente) y por la minimización de las diferencias (parejas muy simétricas en las que ambos se caracterizan por el mismo tipo de comportamiento); la capacidad de flexibilizar e intercambiar pautas divertidas de conducta recíproca dentro de este continuo entre la maximización y minimización de las diferencias puede ser una de las claves del éxito ante situaciones de crisis provocadas por dificultades o transiciones de la pareja en períodos de su vida. . (Caceres, J. y Escudero, V, 1994).

Partiendo de lo anterior, encontramos que algunos programas dirigidos a prevenir las crisis en las relaciones de pareja, toman en cuenta algunos otros aspectos relacionados con la interacción que mantienen los miembros de la pareja. Sin ser necesariamente este el orden; estos son:

Dominio. Las formas en que se ejerce influencia y control entre los miembros de la pareja y el reparto del poder dentro de la relación; ésta dimensión se relaciona con el acuerdo en la definición de roles en la relación.

Afecto: Las formas en que se intercambian expresiones de afecto positivo y negativo, fundamentalmente a través de la conducta no verbal que genera un “tono emocional” determinado en la relación. Esta dimensión, junto con la de dominio, ha sido calificada como los aspectos básicos de la comunicación interpersonal.

Claridad de comunicación: Análisis de la claridad con que son enviados y recibidos los mensajes en la pareja y, lo que es quizá más importante, de la sincronía entre la intención que se quiere que tenga un mensaje y el impacto que éste produce en el otro miembro de la pareja.

Intercambio de información: Las pautas que se establecen en las transmisión recíproca de hechos, deseos, explicaciones, etc.

Conflicto: Esta dimensión es compleja y confluyen en ella elementos de las otras señaladas. Hace referencia al grado de confrontación y tensión que se genera en la interacción de la pareja. El conflicto conlleva, por lo general, negatividad afectiva y confrontación en el plano de dominio.

Apoyo y validación: Esta dimensión hace referencia a las formas en que dentro de la relación de pareja se confirma la identidad y el valor de la otra persona a través de la validación de sus conductas y de las muestras de comprensión y acuerdo. (Caceres, J. y Escudero, V, 1994).

Al igual que estos aspectos, resulta especialmente importante para el enfoque preventivo de los programas dirigidos a parejas, la información cualitativa que nos ofrecen los estudios longitudinales y el análisis detallado de las diferencias entre hombres y mujeres (por ejemplo (Buehlman, Gottman y Katz, 1992; Gottman, 1993; Gottman y Levenson, 1988; Gottman y Krokoff, 1989; Haefner, Notarius y Pellegrini, 1991; Levenson y Gottman, 1985; Markman, 1979, 1981; Smith, Vivian y O'Leary, 1991) Veamos de forma sintética algunos aspectos esenciales: (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

1.- La buena intención no es suficiente, uno de los primeros estudios longitudinales que se plantearon la posibilidad de conocer que comportamientos interactivos de las parejas predecían el declive seguro de su satisfacción, realizó un seguimiento de una muestra de parejas a los dos años y medio y a los cinco años de una primera evaluación que tuvo lugar antes de que las parejas se casaran , el resultado más sobresaliente de este estudio, y que ha sido posteriormente confirmado por otros, es la importancia que tiene la interpretación (el impacto) que hace cada miembro de la pareja de los mensajes del otro; el nivel de positividad con que se perciben los mensajes, resultó ser un buen predictor de la felicidad conyugal de las parejas cinco años después de ser evaluado.

Conseguir una buena sincronía entre la intención afectiva que se pretende tengan los mensajes y el impacto que efectivamente tienen en el otro parece un claro objetivo de la prevención.

2.- No todas las conductas negativas tienen el mismo efecto, algunas conductas que aparecen como asociadas a la insatisfacción de la pareja no parecen perniciosas para la satisfacción y estabilidad de la pareja en el futuro, lo cual obliga a agudizar el enfoque que han de tener los programas preventivos. La conducta de ira de los varones no es un elemento preeditor de las crisis en la pareja, y sí que lo es; sin embargo, su conducta defensiva, su contención y retirada emocional, la imperturbabilidad y distanciamiento de los varones ante los problemas de pareja; por su parte el criticismo, la defensividad, muestras de aversión y desprecio por parte de la mujer, son un primer paso claro hacia el deterioro de la pareja y hacia la ruptura. Un alto nivel de críticas y negatividad produce desprecio y tensión, que a su vez producen defensividad, que a su vez produce una imperturbabilidad y retirada emocional, este es el proceso que resulta más destructivo para la relación. Por ello los programas preventivos tienen que basarse en información longitudinal.

3.- La tensión en la pareja se ve reflejada en su reacción fisiológica. Algunos de los estudios dirigidos a conocer los aspectos de la interacción de la pareja que predicen las crisis y separaciones futuras han incluido diversas medidas de la activación fisiológica de los miembros de las parejas mientras discuten un tema conflictivo. Los resultados analizados en detalle, confirman lo encontrado a través de la observación sistemática. La magnitud de la reactividad fisiológica de la pareja durante la evaluación de sus discusiones resulta predictiva del declive de su satisfacción como pareja e incluso de la separación y divorcio (Gottman, 1993; Gotean y Levenson, 1992) estos datos pueden tener relevancia para los programas de prevención y de educación en resolución de problemas (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Uno de los aspectos que los estudios longitudinales están dejando cada vez más claro es que hay una variabilidad de formas de relacionarse que se producen en parejas estables y funcionales. Esto debería de reforzar una estrategia de flexibilidad en los programas de prevención y educación o enriquecimiento de parejas. Así Gottman (1993) describe tres tipos diferentes de parejas que en seguimiento de varios años resultan estables. Las parejas que denominan “volátiles”, tienen un alto nivel de expresividad emocional que se hace patente desde el principio y durante todo el transcurso de sus discusiones; sin embargo su confrontación esta contrabalanceada con un alto nivel de positividad afectiva y no llegan a peligrosos espirales de conflictos. En el otro extremo, las pareja denominadas “evitadores del conflicto” se caracterizan por evitar intentos de controlar o persuadir al otro y reducen al máximo su expresividad emocional en sus discusiones; se centran en los valores y sentimientos que tienen en común y bloquean así sus desacuerdos. El tercer tipo es intermedio a los dos, su nivel de expresividad emocional esta centrado en cuanto a su magnitud y momento de aparición en las discusiones.

Podría parecer que este tercer tipo podría ser un modelo para los programas preventivos y de mejora, de las habilidades, pero hay que tener en cuenta que los tres resultan ser modos adecuados de mantener la pareja en buen estado; tienen en común un avance favorable a la positividad emocional y afectiva respecto de la negatividad y confrontación, aunado a la capacidad de resolver los problemas que los cambios vitales generan (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Desafortunadamente apenas existen programas preventivos de los problemas de pareja que cumplan ciertas características consideradas como básicas en el trabajo con las mismas, y que de ser tomadas en cuenta dentro de los estudios preventivos, enriquecería el trabajo en esta área; dichas características son:

A) Basarse en los resultados contrastados de estudios predictivos del fracaso de la relación.

B) Definir claramente la intervención que se realiza sobre las parejas, sus objetivos y la forma de realizarla.

C) Hacer una evaluación exhaustiva del impacto y eficacia del programa mediante un seguimiento de varios años y con la inclusión de un grupo control.

Una experiencia que reúne esas características, es la llevada a cabo por Markman y colaboradores (Markman, Floyd, Stanley y Storaasli, 1988) en Estados Unidos, cuarenta y dos parejas prematrimoniales fueron seleccionadas de entre una muestra mayor para participar en un estudio después de evaluar diversas características de su relación (confianza en casarse, satisfacción con la comunicación, impacto de la comunicación, y otras). La mitad (21) de las parejas participaron en el programa PREP, mientras que las otras compusieron un grupo control (ambos grupos era similares, en una serie de características sociodemográficas y de la relación de pareja). El programa consta de 5 sesiones, de tres horas cada una, que las parejas reciben en grupos de 3 a 5 parejas, además cada pareja dispone de un consultor durante todo el proceso del programa y se realizan también ejercicios en casa. Las dos primeras sesiones están centradas en el entrenamiento de habilidades de comunicación, la sesión tres profundiza en el entrenamiento en solución de problemas; la sesión cuatro se focaliza en la clarificación de expectativas sobre la relación matrimonial y finalmente la cinco trata de educación sexual/sensual. La evaluación fue muy exhaustiva y se realizó antes y después del programa en todas las parejas, incluidas las del grupo control que no participaron en el programa, además se repitió dicha evaluación en un seguimiento de año y medio, y tres años después. Se tomaron medidas sobre la satisfacción con la relación, con la sexualidad, y acerca de las áreas problemáticas de la relación; también se evaluó detalladamente la comunicación de las parejas, después de video grabar a las parejas durante la discusión y resolución de diversas tareas más o menos conflictivas; se evaluó esencialmente la intención y el impacto emocional-afectivo de sus mensajes así como las habilidades de comunicación.

En el primer punto del seguimiento, año y medio después de la intervención, las parejas que habían participado en el programa mostraron un nivel de satisfacción con la relación significativamente mayor que las del otro grupo control; En el segundo punto del seguimiento, tres años después de la intervención, las parejas que habían participado en el programa tenían niveles mayores de satisfacción con la relación de pareja y relación sexual, y la intensidad de sus problemas era menor que en las parejas del grupo control. También se disolvieron significativamente menos parejas en el grupo del programa que en el grupo de control. Este es solo un ejemplo bien controlado de la eficacia que se puede conseguir con programas preventivos de crisis en las parejas cuando se realizan sobre la base de los resultados de los estudios predictivos (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

La importancia del aspecto preventivo es innegable y se hace cada vez más evidente al interior de las parejas, característicamente en las que presentan serios conflictos; Existen algunas señales de peligro que la pareja debe tomar en cuenta: discusiones frecuentes, patrones repetitivos de cortar o terminar la relación, seguido de reconciliaciones sin hablar de las causas de la separación, sentirse poco entendido o abandonado. Algunas parejas se rehúsan a afrontar sus dificultades porque prefieren evitar el darse cuenta de que no funciona su relación, y que posiblemente significaría romper el compromiso y tener que enfrentarse al hecho de estar sólo, a la vergüenza y a la incomodidad que ello implicaría.

Ehrlich (1989) menciona que no todas las parejas funcionan, en ocasiones las diferencias entre los integrantes son tan profundas que la separación es la mejor solución, pero en muchas parejas las presiones y los conflictos dentro de su relación no pueden aligerarse, sino resolverse, con un entrenamiento en comunicación y negociación.

Saber como comunicarse o llegar a un acuerdo con la pareja no garantiza que los problemas o las diferencias desaparezcan, pero proporciona un medio con el que se pueden afrontar las diferencias en forma honesta, directa y sin mucho dolor. Si la persona sabe: elegir a su pareja, negociar y comunicarse apropiadamente, se puede llegar a un acuerdo que les permita disfrutar el tiempo que pasan juntos, en lugar de resentirlo, probabilizando la satisfacción en la relación.

3.1.1. Aprender a Elegir a la Pareja

Todas las formas de socialización son importantes en nuestra vida, sin embargo la elección de pareja es una decisión crucial, sobre todo si la persona elegida es la pareja definitiva para consolidar el matrimonio.

Algunos elementos que pueden influir en la elección de la pareja son la familia, la cultura y la educación, la construcción del concepto de pareja, la noción que se tiene de hombre y de mujer, el autoconcepto, los amigos, el medio en el que se desenvuelven las personas, y la sexualidad; estos elementos no son determinantes, e incluso unos con otros se interrelacionan (Veles, D. S. 2002).

La elección de pareja se va dando por etapas, desde la atracción, el galanteo, el noviazgo, hasta consolidar la relación, formalizando, y existiendo mayor compromiso, ya sea decidiendo vivir juntos y/o bien llegando al matrimonio.

Es el noviazgo, la fase en la cual la pareja tiene la capacidad de percatarse si son afines y si lograrán entendimiento mutuo o bien si es preferible romper la relación para evitar un posterior fracaso; Desafortunadamente éste análisis con respecto a que sucederá después, pocas veces ocurre ya que el amor juega el papel determinante, pocas parejas se percatan de la importancia que tiene la selección del compañero y se olvidan que dicha selección requiere un enfoque mucho más cuidadoso, sistemático y deliberado que estar enamorados, muchos de ellos consideran que por el hecho de pasar juntos gran cantidad de tiempo y no querer separarse uno del otro se han llegado a conocer totalmente y que, por lo tanto, han elegido convenientemente; Sin embargo dicha suposición no está bien

fundamentada pues el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales, las costumbres del noviazgo no son las mismas del matrimonio, generalmente durante este período cada uno de los integrantes de la pareja proporciona al otro gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos, procuran ambos, estar dispuestos siempre cuando el otro lo requiere, buscan aparecer ante su pareja lo más agradable posible y arreglan sus vidas para pasar el mayor tiempo juntos y hacerse sentir mutuamente que son lo más importante creando esperanzas irreales acerca de este, de ahí, la queja de muchos esposos y esposas de porque su pareja no es como era antes de casarse (Reyes, P. 1999).

Sin embargo, los novios que se comprometen afrontan muchos de los mismos problemas que ocurren durante el matrimonio; por ejemplo, como manejar el enojo, tristeza, ansiedad y los desacuerdos, decidir los papeles y las responsabilidades que cada uno tendrá y diseñar un método para discutir y resolver los problemas que surjan. Muchas parejas, aturdidas por el romance, no valoran la importancia de la comunicación prematrimonial y adoptan la actitud errónea de decir “ya lo manejaré cuando me case”. Esta actitud obstaculiza el importante aprendizaje prematrimonial que debe ocurrir para que el matrimonio tenga éxito.

Una pareja antes de decidir conformarse y consumir su relación en el matrimonio, debe tener en cuenta algunos aspectos que pueden afectar su vida y relación futura, ya que pueden ser facilitadores o portadores de conflictos de pareja, por lo cual deberán analizar de manera crítica y objetiva las diferencias de personalidad y de antecedentes familiares.

A este respecto han sido muchos los investigadores que se han enfocado a tal área de prevención, como son: Soria (1982), Sandoval (1985), Solis (1987), Suárez (1989) y Ellis (1991), quienes describen diferentes factores a considerar como:

1. Raza y nacionalidad: Los matrimonios celebrados entre miembros de diferentes razas, culturas o nacionalidades se enfrentan a los problemas más difíciles de cualquier tipo de matrimonio mixto, no sólo pueden presentarse problemas dentro de la pareja, sino que alguno de sus integrantes puede expresar resentimiento y/o prejuicio de sus familiares y de miembros de la sociedad. Los problemas internos pueden girar en torno a las costumbres, normas y puntos de vista.
2. Educación: No es raro que una pareja joven tenga una diferencia en el nivel de educación. Cuanto mayor sea el grado de educación, mayor es la posibilidad de que existan cambios en el gusto por la lectura, metas personales y sofisticación social. Sin embargo hay peligro si ambos integrantes de la pareja tienen el mismo nivel educativo, la rivalidad entre ellos, e incluso si la mujer tiene un puesto mejor que el hombre, también puede conllevar dificultades en la pareja.
3. Inteligencia: Una igualdad en el nivel de inteligencia es más importante que una igualdad en el nivel educativo, ya que el integrante más inteligente anhela una estimulación intelectual de ideas con su pareja, haciendo sentir mal al otro integrante, que es menos inteligente de los dos y por lo tanto, éste desarrolla un sentimiento de inferioridad en lugar de formar un poderoso lazo entre ellos.
4. Religión: Las diferencias religiosas constituye alguna de las influencias más notorias en una pareja. Para algunos, la religión no significa nada, pero para otros, consiste en la fuerza unificante de su vida. Una religión compartida entre los integrantes de la pareja puede resultar un vínculo importante.
5. Complemento con el otro: Las personas que buscan en el otro, la solución de conflictos de su personalidad, suelen fracasar. Las necesidades de conseguir protección, ventajas económicas, dinero y seguridad, entre otras son bases falsas para la relación de pareja.

6. Edad para el matrimonio: Los conflictos emocionales, los desajustes sexuales, dificultades con la parentela política y el divorcio, son elementos mucho más comunes entre las personas que se casan durante la adolescencia. Unas de las fuentes de problemas de los jóvenes que se casan, es que muchos cambian considerablemente durante los 16 y 22 años en sus valores personales.
7. Tiempo de noviazgo: Nadie puede decir cuánto tiempo es conveniente que dure el noviazgo, pero debe ser el necesario para que ambos se conozcan bien. Los novios deben de “percibir” antes de casarse.
8. Recursos financieros: La cantidad mínima de dinero que una pareja necesita para vivir es sumamente importante. Las normas de conducta varían enormemente con el nivel económico. El nombramiento de lo que es correcto en un nivel, en otro será desaprobado. La actitud ante la autoridad, libertad, ética, educación y otros valores pueden variar en gran medida.
9. Personalidad: Los rasgos que ayudan a producir felicidad en la pareja incluye la capacidad para ajustarse a los cambios de condición, el optimismo, el sentido del humor, el interés honrado en las necesidades de los demás y un sentido de ética.
10. Acuerdo sobre la paternidad: Cualquier pareja que esté considerando contraer matrimonio debe revelar sus verdaderos sentimientos acerca de la paternidad. De una manera ideal deben ponerse de acuerdo respecto a si se quieren hijos y si es así, cuántos.
11. Matrimonios anteriores: El contraer matrimonio con una persona con estas características, no es lo mismo que hacerlo con alguien que nunca ha estado casado. Una experiencia conyugal previa afecta las actitudes que una persona tiene cuando se enfrenta a una segunda relación de este tipo, dichas actitudes van a ser el resultado de una experiencia feliz o infeliz.
12. Apariencia física: La apariencia física en ambos debe ser más o menos proporcionada, de lo contrario se pueden suscitar grandes discusiones por celos.

La mayoría de las parejas no se percata de que la vida cambia, la gente cambia y el tipo de relación que tienen también debe cambiar; una relación de pareja debe reflejar las personalidades de sus miembros en desarrollo y maduración emocional. Cada integrante tiene sus propias ideas, las que deben tratarse de forma que fortalezcan y no estrangulen la relación. (Reyes, P. 1999) Así, el éxito de la convivencia de una pareja requiere de una buena cantidad de comunicación, consideración mutua, capacidad de ajuste a los hábitos de uno y otro, participación conjunta en varias actividades, consenso de valores, respeto y satisfacción sexual, entre otros.

La cuestión fundamental que no debe plantearse jamás: ¿Qué fatalidad me espera con mi elección?, sino: ¿Cómo se conduce una determinada pareja con sus particulares debilidades y los peligros de sus especiales relaciones de mutua convivencia?, ¿Cómo puede lograr una pareja hacer fructífera sus diferencias? (O'neill, N., O'neill, G. 1976).

3.1.2. Aprender a Comunicarse en Pareja

Podemos ver que es sumamente importante que la gente en general y las parejas en particular, logren desarrollar una comunicación verbal adecuada y funcional con su pareja, comunicándose de manera apropiada, abierta y asertiva para que de esta forma puedan decir realmente qué es lo que se siente y se espera, tanto de la relación como de la pareja y que analicen su situación antes de decidir formalizar su compromiso y aventurarse a una nueva vida llena de expectativas que puedan permanecer en el plano de lo ideal sin llegar a cumplirse plena y satisfactoriamente.

Por su parte, Llavota, L. y Carrasco, M. (1997) afirman que es de vital importancia la expresión de opiniones, deseos y sentimientos de forma directa para mantener informada a la otra persona de cual es su situación, intentando eliminar un modo de comunicación basado en suposiciones.

Una de las hipótesis de la teoría del comportamiento, al respecto, afirma que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas (Weiss, 1978); Esto debido probablemente a que al parecer, estas parejas, suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo (Jacobson, 1979), es decir intentan influir en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva del tipo “críticas, amenazas, regañizas y chantajes” para obtener el cambio que buscan y no refuerzan positivamente las conductas que estos desean, lo cual como es lógico, crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua; es así que la falta de habilidad en la negociación para el cambio de conductas, es resultante de una inhabilidad global para comunicarse (Costa, M. y Serrat, C. 1998).

La existencia de ciertos déficits o inhabilidades tanto en la recepción como en la emisión de los mensajes, puede cortocircuitar el proceso de comunicación, y dar lugar a inecuaciones en la misma, facilitando así el conflicto en la pareja. Los déficit o inhabilidades más frecuentes podemos detectarlos en tres niveles:

1.- En el receptor: Es muy frecuente, en parejas con relaciones deterioradas, que exista cierta inhabilidad para escuchar o atender los mensajes del otro; Esta recepción inadecuada facilita también un procesamiento cognitivo inadecuado, donde el individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido, dando como resultado un reenvío de mensajes no sintonizados con los de la pareja; e inclusive dificultando también la recepción de conductas positivas en su cónyuge.

2.- En el emisor: La comunicación puede resentirse por una inhibición de la emisión o porque está resulte inadecuada para sus objetivos. En parejas con relaciones deterioradas es relativamente frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. Por otra parte, el cómo se emite el mensaje es un elemento también determinante en la efectividad de la comunicación.

Suele decirse ¡Estoy muy cansada, o muy mal!, por no decir ¡Cada vez que vamos a la cama y hacemos el amor la paso mal!; creo que deberíamos hablar sobre esto, ¿no te parece? O se puede querer expresar un sentimiento negativo del tipo ¡Me siento triste!, y lo que se hace en realidad es comunicar acusaciones.

3.- En el mensaje: El requisito fundamental que deben cumplir los mensajes, es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja, por esta razón el mensaje debe ser expresado en términos observables. Expresiones del tipo ¡Me gustaría que fueras más considerado conmigo! Hacen difícil precisar cuales son los problemas concretos e impide a las parejas coincidir con precisión respecto a las conductas que están discutiendo (Costa, M. y Serrat, C. 1998).

Peña, N. (1998) menciona que la comunicación es esencial para la integración de la pareja, ya que la mejor manera de identificar y solucionar diferencias, desacuerdos y/o problemas es hablando. Para esto hay que tomar en cuenta que la comunicación es un proceso complejo en el que se involucran varios elementos; en donde el receptor tiene que evaluar todas las formas diferentes en que el emisor envía sus mensajes, al mismo tiempo que tiene que estar al tanto de su propio sistema de interpretación o recepción de mensajes. De esta forma se hace necesario analizar los posibles factores que quedan involucrados en todo el proceso de comunicación (sus pautas y calidad); Ya que ésta resulta ser un mejor predictor de la satisfacción y estabilidad en la pareja. Parece cada vez más claro que no importa tanto en que medida una pareja es compatible o incompatible, sino en que medida son capaces de manejar y solventar su incompatibilidad. (Caceres, J. y Escudero, V, 1994). Por ello, resulta que el aprendizaje en cuestión de habilidades de comunicación, es indispensable para enfrentar los problemas, solucionarlos y mantener la relación viva y dinámica.

3.1.2.1 Proceso de Comunicación

Costa, M. y Serrat, C (1998) Definen a la comunicación como un conjunto específico de intercambios de conductas verbales y no verbales. Se puede también entender por comunicación, el conjunto de medios simbólicos a los que

recurren las personas para transmitir mensajes. La forma más habitual de comunicación son las palabras y la conducta verbal; sin embargo las conductas no verbales también forman parte de la comunicación; dentro de ésta última categoría se puede incluir el tono de voz, el lenguaje del cuerpo, la postura, los gestos, etc. (Bornstein, P. Y Bornstein, M. 1992).

Los símbolos tienen que ser mutuamente compartidos si se quiere que el mensaje sea comprendido tal cual es en sus términos, no obstante, la forma o el contenido utilizados en la comunicación; si el significado del mensaje no es compartido, los malentendidos pueden surgir. El término de “problemas de comunicación” es definido por Bornstein, P y Bornstein, M. (1992) como la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos, por ejemplo lo que es un mensaje de cariño para uno puede ser interpretado como de rechazo por el otro. En realidad esto sucede porque el mensaje depende de las percepciones individuales.

Como base de la comunicación, Bornstein y Bornstein (1988), manejan cinco principios:

1.- Oportunidad: Las situaciones tanto positivas como negativas tienen que comentarse o hablarse cuando ocurren y no diferirlas en el tiempo o callarlas, la excepción a esto, podría ser, cuando la situación emocional o el lugar no es el apropiado y hay que dejarlo para un momento más tranquilo.

2.- Tipo de trato: Los cónyuges tienden a ser más respetuosos, tolerantes y educados, respetando el turno de palabra y escuchando en situaciones sociales, que con su pareja, con quien se comportan de forma más grosera, negativa y menos respetuosa, el efecto es un comportamiento recíproco de las mismas características.

3.- Especificación de conductas: Para crear una secuencia adecuada en especificar conductas seguiremos tres pasos:

A- indicar con precisión que se está sintiendo.

B- concretar de que modo la conducta del otro está relacionada con el estado de ánimo que se experimenta.

C- diferenciar las condiciones en que tiene lugar la conducta del otro.

Para entender de forma práctica éste proceso, tenemos la fórmula de Gottman, Notarius, Gonson y Markman (1976): "Me siento X, cuando tú haces Y, en una situación Z". Adoptar una fórmula de comunicación parecida, es adecuada para suministrar al otro información clara y concisa sobre la conducta y la implicación comunicacional de ambos. Esto es especialmente válido, para cambiar comportamientos y resolver conflictos.

4.- Adivinación de pensamiento: Cuando alguno o ambos miembros de la pareja dan por hecho que conocen tan bien al otro que saben las intenciones, los pensamientos y los sentimientos que ha implicado en determinadas acciones o conductas, hay un estudio que pone de manifiesto que ésta distorsión se asocia en su mayoría, a atribuciones negativas sobre el otro y muy poco a las positivas.

5.- Conductas no verbales: El tono de voz, la velocidad, las muecas y gestos de desagrado, la falta de contacto visual, los gestos faciales provocadores, etc., son variables de gran importancia para manejar una comunicación positiva, donde el tono será más adecuado, con pausas al hablar, contacto visual con la pareja, expresión facial con movimientos de asentimiento y sonrisa, etc.

Una de las mejores maneras que una pareja tiene para fortalecer su relación es estar seguros de que se entienden antes de casarse. Si las parejas se preocuparan por comunicarse abierta y honestamente durante el noviazgo, muchas evitarían problemas posteriores más serios.

3.1.2.2 Comunicación Verbal y No Verbal

Cuando se menciona el término comunicación en el contexto de las relaciones íntimas se tiende, con demasiada frecuencia, a evocar una idealización "nos comunicamos sólo cuando hablamos razonable y educadamente sobre los

problemas, y por ello, lo mejor es comunicarse mucho”. Esa forma de entender la comunicación, aunque pueda resultar educativa para ciertos ámbitos, es restringida y estereotipada. Toda conducta que se da en un contexto interpersonal (como lo es el contexto de una pareja) puede considerarse comunicación, incluidos los silencios, las risas, el llanto, el aspecto físico, las quejas, las miradas y frases evasivas, el ofrecimiento de objetos, el contacto físico, etc. Desde este punto de vista, siempre dentro de un contexto interpersonal, comunicación es casi similar a “conducta”, en el sentido de que la mayor parte de las conductas, incluso algunas muy sutiles, son más comunicativas de lo que a primera vista puede pensarse (Bevelas, 1990; Bevelas, Black, Chovil y Mollet, 1990; Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967).

También debe tomarse en cuenta los mensajes no verbales como: la expresión facial a través de la cual las personas comunican áreas de interés, acuerdos, enfados, desconfianzas y otras muchas emociones; otras conductas no verbales significativas son el tono de voz que aporta un significado adicional al contenido del mensaje de una persona; y el lenguaje del cuerpo, que sirve para comunicar la clase de postura y/o gestos que adoptan los integrantes de la pareja (Caceres, J. y Escudero, V, 1994).

Las investigaciones realizadas indican que en un 70% nos comunicamos con los demás en un nivel implícito, no verbal; la manera de andar que tiene el otro, su porte, su chasquido de dedos, su sonrisa, la manera de fruncir el ceño... cada ademán puede significar una insinuación sensorial susceptible de ser interpretada por los demás. A veces somos tan agudamente conscientes de esos indicios y reacciones que, con frecuencia, podemos interpretarlos en esa esfera sensorial y, de ahí, de la intuición a la comprensión, induciéndonos a decir que sentimos las “vibraciones” de otras personas.

Aunque el lenguaje del cuerpo suele ignorarse o se interpreta mal, la comunicación no verbal sigue siendo menos complicada que la verbal. Precisamente por eso debería ser más fácil corregir algunos de nuestros errores en este terreno, haciendo un esfuerzo consciente para ser receptivo a las señales no verbales de la pareja y actuar de acuerdo con lo que se transmite.

Aprender a interpretar las señales no verbales del cónyuge, puede ayudar a comprenderlo mejor y servirle de orientación para encontrar el momento más idóneo y la forma más apropiada de comunicación verbal. Las parejas que toman conciencia de la tremenda importancia de la comunicación no verbal pueden utilizarla como lenguaje en sí.

El lenguaje del cuerpo, con sensibilidad, entrenamiento y pericia, puede utilizarse como medio de comunicación directa. Al prestarse mutuamente una atención cada vez más intensa, los compañeros pueden aprender a leer, a interpretar y a responder a las señales silenciosas del otro, pudiendo incluso establecer un sistema propio de señales no verbales, para toda clase de situaciones (O'neill, N., O'neill, G. 1976).

3.1.3. Comunicación Asertiva

Resulta lógicamente fundamental para prevenir problemas, aprovechar las ventajas que ofrece el entender el proceso, desarrollo y uso de la comunicación, En las relaciones de pareja, muchos de los problemas no provienen de lo que se ha dicho en la pareja, sino de lo que no se ha dicho; y todavía peor, de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo. Esa diferencia, que se entiende intuitivamente con facilidad, entre el contenido explícito de lo que se dice y el mensaje que hay implícito en un contexto de relación determinado es muy importante. En ocasiones lo que hay que hacer para solucionar problemas de relación de pareja es hablar claramente y hacer explícito lo que era solamente implícito. Por otro lado, a veces no se trata tanto de hablar sobre la relación como de hacer cosas diferentes (Caceres, J. y Escudero, V, 1994).

Una excelente opción, para llevar acabo una adecuada comunicación al interior de la pareja, es el manejo de la “comunicación asertiva”, misma que encontramos dentro de las llamadas habilidades sociales.

Podemos definir a las habilidades sociales como aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente. Entendidas de esa manera, las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacía los objetivos de un individuo; El entrenamiento en ellas está dirigido a incrementar la capacidad de afrontamiento y la competencia de actuación en situaciones criticas de la vida. En general tiene cuatro aplicaciones fundamentales: Entrenamiento en habilidades, reducción de la ansiedad, reestructuración cognitiva, entrenamiento en solución de problemas (Bornstein, P. y Bornstein, M.1992).

La conducta socialmente habilidosa implica la especificación de tres componentes de la habilidad social: Una dimensión conductual (el tipo de habilidad), una dimensión personal (variables cognitivas), y una dimensión situacional (el contexto ambiental). Una respuesta socialmente habilidosa sería el resultado final de una cadena de conductas que empezarían con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, seguirían con el procesamiento flexible de estos estímulos para generar y evaluar las posibles opciones de respuesta, de las cuales se seleccionaría la mejor, y terminaría con la emisión de respuesta apropiada, expresión de la opción escogida. Una de las principales habilidades sociales es la asertividad, que tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria con otros (García, H. 2002).

Para un mejor entendimiento, cabe resaltar las formas de la relación interpersonal.

- La conducta no asertiva: Es la negación de los derechos propios, a no expresar los sentimientos, favoreciendo las malas interpretaciones.
- La conducta agresiva: Pretende hacer valer lo propio a través del ataque sin respetar los derechos de los otros.

- La conducta asertiva: Se caracteriza por no violentar los derechos de uno mismo ni de los demás. Consiste en expresar las preferencias y los sentimientos propios de una manera adecuada.

Así, la persona asertiva, lograría:

1. Tener seguridad en sí misma.
2. Identificar una mala comunicación y mejorarla.
3. Decir las cosas sin ofender.
4. Controlar sus emociones.
5. Respetarse así mismo.
6. Saber escuchar.
7. Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal.
8. Evitar problemas que se acrecienten por no dialogar.
9. Tener una adecuada expresión no verbal.

Por ende los componentes básicos de la asertividad en comunicación sobre todo en la pareja son: el respeto por si mismo y por el otro, ser directo, honesto y apropiado; saber escuchar y decir, teniendo control emocional y manejo del lenguaje verbal y no verbal positivamente.

Es evidente que estas conductas que facilitan la comunicación deben ser de alguna forma alentadas y reforzadas para una posible satisfacción de relación de pareja en general. Para lograr una conducta y por lo tanto una comunicación asertiva en la relación de pareja, debemos:

1. Analizar el comportamiento mío y de mi pareja.
2. Analizar y expresar pensamientos y emociones.
3. No justificar los comportamientos.
4. Saber decir que no.
5. Ser responsable de los errores cometidos.
6. Pedir lo que deseo.
7. Reciprocidad.

8. Guardar la calma y pensar las cosas.
9. Rehusarse sin sentir culpa o que se es egoísta.
10. Saber negociar.
11. Aceptar errores para aprender de ellos. (Bornstein, P. y Bornstein, M.1992).

De alguna forma la expresión verbal debe concordar con la expresión no verbal. Algunas de las conductas verbales que puede facilitar la comunicación asertiva en la relación de pareja son:

- Ser positivo (Me gusta la forma en que tú.....)
- Ser flexible.
- Ser breve.
- No estar a la defensiva.
- Personalizar los comentarios (“yo, a mi, creo que, en mi opinión”...)
- Hacer constar los acuerdos cuando estos tienen lugar.
- Valorar el tono de voz.
- Expresar afecto.
- Utilizar una franqueza “comedida” y no una franqueza “brutal”(sarcasmo) (Bornstein, P. y Bornstein, M.1992).

Por otra parte, cuando ya se esta en el conflicto, se podría...

A) Describir... Me siento X cuando tú haces Y en una situación Z

B) Expresar... Me siento X (me siento mal, me siento irritado...)

C) Pedir o sugerir... Me gustaría que hicieras K (me gustaría que me lo dijeras sin gritos, me gustaría que me lo dijeras a solas.)

D) Reforzar... Me alegra que lo entiendas, me gusta hablar contigo, siempre llegamos a un acuerdo... (Bornstein y Bornstein, 1988).

Revelarse a los demás con honradez y conocerse a sí mismo, son los fundamentos psicológicos sensatos de una buena comunicabilidad en la pareja. Para edificar estos cimientos sugerimos la utilización de cinco principios de comunicación asertiva, que son:

1.- Comprensión de las circunstancias. Todo intercambio comunicativo tiene efecto dentro de un conjunto de circunstancias que determina el significado de lo que se comunica; Muchos malentendidos y desavenencias podrían evitarse prestando atención a las circunstancias, siendo sensible a las condiciones bajo las cuales se intenta comunicar con el otro.

2.- Sentido de la oportunidad. El momento esta aliado a la circunstancia. A medida que uno toma conciencia de las circunstancias y se pone a tono con las señales no verbales del cónyuge también se comprende cual ha de ser el mejor momento para la comunicación verbal con el otro sobre problemas difíciles, en vez de dejarse llevar hacia enfrentamientos innecesarios y desagradables, se retiene uno y espera el momento más apropiado para hablar.

3.- Claridad. En el mejor de los casos, la comunicación verbal es muy compleja. Le agregamos complejidad y factores de incomprensión cuando no hablamos claramente. A veces decimos una cosa y pensamos otra. Algunos cónyuges pueden entender perfectamente el significado de un lenguaje semejante, y su reacción será, probablemente hostil, pues casi siempre, al decir una cosa queriendo decir otra tratamos de formular una crítica.

4.- Saber escuchar. Expresar abierta y claramente lo que sentimos, es vital para unas relaciones sanas entre la pareja. Pero no servirá de mucho si no se complementa con la disposición a escuchar. La buena disposición a escuchar exige de uno claridad con el otro; una claridad que permita a la otra parte confiarse y llegar a penetrar dentro del que escucha.

Uno no podrá responder como es debido sino se abre totalmente a lo que se está diciendo; sino escucha activamente no oír, y sin oír no podrá iniciar el diálogo. Y entre la pareja no hay verdadero encuentro sin que uno y otro estén dispuestos a tener semejante diálogo.

5.- Retroinformación. Pudiendo ser visual y sensorial. Este concepto puede ser fácilmente aplicado a la comunicación entre seres humanos. Pudiendo uno retroinformar a su pareja repitiendo lo que le ha dicho para estar seguro de que lo comprendió; haciéndole preguntas aclarando su respuesta, para expresar bien lo que se piensa sobre la cuestión o el tema tratado. (O'neill, N., O'neill, G. 1976).

3.1.4. Solución de Problemas y Toma de Decisiones

En el trabajo con las parejas, como se actúa socialmente como una unidad, hay que decidir una conducta única para ambos. Para hacerlo de forma armoniosa tiene que darse una buena comunicación que permita el reconocimiento y evaluación de los objetivos, pensamientos y necesidades de cada miembro de forma conjunta. La terapia cognitivo-conductual ha incorporado clásicamente el entrenamiento en habilidades de comunicación como un elemento importante para resolver los conflictos en la pareja (Costa y Serrat, 1982). Hay que tener en cuenta que las competencias que se requieren para tomar una decisión son distintas de las que se necesitan para desarrollar la intimidad. Podríamos comunicarnos bien con la pareja para poder tomar decisiones, pero no para compartir sentimientos o emociones.

La solución de los problemas que se presentan a la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas y valorarlas para la consecución del fin propuesto. Para ello son precisas habilidades de resolución de problemas. Si faltan es necesario un entrenamiento, que ha sido abordado con éxito por la terapia cognitivo conductual clásica (Costa y Serrat, 1982).

El cual plantea un tratamiento escalonado y adaptado a cada pareja, que comienza con el entrenamiento en las habilidades necesarias para mantener una conversación, se sigue con las precisas para expresar deseos y sentimientos y finalmente se entra en las específicas de resolución de problemas.

La base está en tener habilidades de conversación. Incluyen entre otras: aprender como hacer preguntas, dar información gratuita adicional, escuchar, llevar una conversación lo que implica: cambiar de tema, tomar la palabra, pasar la palabra y cerrar la conversación; todo basado en un lenguaje específico en el que los términos que se emplean se tienen que referir a elementos observables y cuantificables, oportunos y convenientes, centrándose en una información positiva, tanto verbal como no verbal (Costa y Serrat, 1982). También se enseña la escucha activa, para la que hay que tener en cuenta la postura y contacto visual, el tono adecuado, se tiene que animar al otro a hablar utilizando gestos y tono adecuado, evitar juicios de valor y utilizar de forma exhaustiva la empatía (Cáceres, 1996).

Con esas habilidades como base se procede a incrementar las necesarias para la expresión de deseos y sentimientos, tanto de agrado como de desagrado, para realizarlo de tal manera que no se haga daño al otro y se sea constructivo. Se enseña a manejar la ira de forma positiva, de tal manera que se eliminen tanto los ciclos en los que la mujer da respuestas hostiles mientras que el hombre se retira, como aquellos otros episodios de violencia o ira que asaltan de forma inesperada.

Se actúa así contra la crítica como medio de solucionar nada, contra la actitud defensiva, practicando la escucha y la expresión de sentimientos, para proceder contra el desprecio y la falta de escucha.

Cuando se poseen estas habilidades, se afronta el entrenamiento en resolución de problemas propiamente dicho. El primer punto es construir la ocasión propicia y evitar las discusiones en lugares y tiempos que no permiten la comunicación sosegada. Después se trata de definir el problema comenzando por algo positivo, siendo específico, expresando los sentimientos y admitiendo el papel que se tiene

en el problema. Todo de forma breve y dejando claro, en esta fase de enunciado, que no se quiere solucionarlo sino solamente plantearlo. Después es el momento de centrarse en las soluciones pidiendo al otro el cambio de conducta que resolvería el problema, recordando siempre que tiene que incluir reciprocidad y compromiso y con consecuencias positivas para ambos junto con elementos de seguimiento que recuerden el acuerdo alcanzado. Para cuando no se tiene la solución clara se enseñan técnicas como la lluvia de ideas en la que con una colaboración incondicional entre los dos se genera posibilidades de solución sin sentido crítico y solo más tarde se evalúa su posibilidad (Costa y Serrat, 1982).

En la terapia cognitivo conductual; cuando intervienen componentes cognitivos distorsionados, se trata de detectar y reestructurar las atribuciones, expectativas, creencias irracionales, etc. se procede a modificarlas, eliminando atribuciones, motivos o intenciones ocultos, moderando o cambiando las expectativas, los estándares aprendidos en las familias de origen o por ideas preconcebidas, para adaptarlos a las posibilidades de la pareja, atacando las ideas irracionales etc. como se ha visto, las propias explicaciones y atribuciones que se dan a los conflictos pueden ser también una fuente de ajuste o desajuste en la relación de pareja.

El entrenamiento de solución de problemas y toma de decisiones desde la perspectiva cognitivo-conductual, señala el proceso que involucra una secuencia de habilidades para:

- 1) Definir claramente la naturaleza del problema.
- 2) Generar soluciones alternativas.
- 3) Evaluar los costos y beneficios relativos de tales soluciones alternativas.
- 4) Alcanzar un consenso sobre la solución.
- 5) Implementar la solución (con cada miembro satisfaciendo su papel específico).
- 6) Evaluando la efectividad de la solución y revisando si es necesario.

Golfried y Davidson (1976) por su parte, indican un posible proceso de etapas involucradas en la solución del problema y una forma de consenso:

a) Orientación general. La orientación que forma la conducta de solución de problemas incluye la disposición o actitud para considerar que: 1. las situaciones problema constituyen una parte de la vida y reconocer la posibilidad de que se puede actuar en muchas de estas situaciones, 2. identificar las situaciones problema cuando ocurren, y 3. inhibir la tendencia al primer impulso.

b) Definición y formulación del problema. En la vida real la persona debe definir todos los aspectos de la situación operacionalmente y clasificar o formular los elementos apropiadamente, con el fin de evitar ambigüedades, falta de información y hechos necesarios.

c) Generación de alternativas. Este aspecto es considerado como el eje de la solución del problema, siendo la mayor tarea llevar un rango de posibles respuestas, entre las cuales pueden hallarse algunas efectivas. En este aspecto la estrategia de "lluvia de ideas" tiene una eficiencia relativa, sugiriéndose una serie de alternativas para producir algunas de buena calidad.

d) Toma de decisiones. En el curso de acción de la solución de problemas, se llega al punto donde, de las posibles alternativas de solución, se debe elegir aquella que lleve a la acción más efectiva, y para mostrar su bondad, se elige, involucrando una predicción de las consecuencias posibles de cada curso de acción y una consideración de la utilidad de esas consecuencias en el trato con el problema.

Las técnicas que se emplean son la reestructuración cognitiva, el diálogo socrático, la contrastación científica de hipótesis, etc.; El análisis lógico se utiliza para poner las expectativas en su sitio, para modificar las suposiciones y los estándares se utiliza el diálogo socrático, en el que se pregunta y se evalúan las consecuencias de vivir con esos estándares, tales como "no se debe estar nunca enfadado con tu pareja". Se enseña la habilidad de utilizar de forma constructiva la

metacomunicación para editar los pensamientos y hacer que sea efectiva, modificando la forma en que se está hablando y evitar seguir por los caminos de la emoción que llevan a la escalada de violencia (García, H. 2002).

En general, las dificultades provienen del déficit de los miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de los problemas. Estos componentes son:

- A) Especificación o selección de los componentes del problema.
- B) Especificación de los cambios concretos que se desean.
- C) Formulación de posibles soluciones.
- D) Ser capaces de llegar a un acuerdo. (Costa, M. y Serrat, C. 1998).

Ya que no sólo en una relación con problemas de pareja, sino en una relación funcional y satisfactoria, también tiene lugar las discusiones, malos entendidos, diferencias de opinión, etc. Es de vital importancia que las parejas encuentren y pongan en práctica maneras efectivas para resolver sus diferencias de manera eficiente y que no pongan la estabilidad de la relación en peligro.

Con base en las herramientas que el enfoque cognitivo-conductual ofrece para una comunicación asertiva, solución de conflictos y toma de decisión; se presentará en el siguiente capítulo el manual denominado “ Solución pacífica de conflictos en la pareja”. Cuyo objetivo principal es buscar la satisfacción en la relación de pareja, prevenir conflictos que deterioren la estabilidad de la relación, así como desarrollar habilidades que mejoren la manera se solucionar los conflictos y tomar decisiones en pareja; apoyándose en el empleo de la comunicación asertiva y la negociación para lograrlo.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO.

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA.

MANUAL

“ SOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS EN LA PAREJA “

Carbajal Velasco Roxana Joanna

SOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS EN LA PAREJA

INDICE

CAPITULO 1. ANTECEDENTES

- Concepto de pareja
- Pareja funcional
- Pareja disfuncional
- Conflictos en la pareja
- Importancia del trabajo en conflictos de pareja

CAPITULO 2. PREVENCIÓN DE CONFLICTOS

- Elige bien a tu pareja.
 - Elección de pareja
- Objetivo
- ¿Qué tipo de pareja buscó?...
- Actividades a realizar
- Mi pareja será...
- Si no se hiciera bien...

SI YA TIENES PAREJA:

CAPITULO 3. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

3.1 Aprende a comunicarte adecuadamente.

- Comunicación
- Comunicación asertiva
- Objetivo
- ¿Cómo me comunicó con mi pareja?...

- Actividades a realizar
- La comunicación con mi pareja ahora es...
- Si no se hiciera bien...

3.2 Ejercita la negociación.

- Negociación
- Objetivo
- ¿Cómo resolvemos nuestros conflictos?...
- Actividades a realizar
- Para resolver conflictos, ahora nosotros...
- Si no se hiciera bien...

3.3 Optimiza la toma de decisiones...

- Toma de decisión
- Objetivo
- ¿Cómo tomamos una decisión?...
- Actividades a realizar
- Al tomar decisiones, ahora nosotros...
- Si no se hiciera bien...

4.- ANEXOS.

CAPITULO 1. ANTECEDENTES

- CONCEPTO DE PAREJA

Al parecer para la mayoría de las personas existe un consenso en cuanto a lo que es una pareja “La unión de dos personas por amor”; las personas buscan un compañero con el cual se pueda compartir y ser feliz, manteniendo una relación basada en el amor, gracias al cual se superará cualquier contratiempo que se presente a lo largo de la relación en pareja, que se esperaría dure por siempre; pudiendo considerarse entonces, que es la finalidad de casi todo ser humano encontrarla.

Sin embargo aunque ciertamente el amor podría resultar la base de la unión en pareja, es cada vez más claro que a la par de este existen otros factores de igual importancia para el éxito de la relación. Caceres, J. y Escudero, V. (1994) Consideran a la pareja como la unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por lazos afectivos y en la gran mayoría de los casos también legales, viéndose

notablemente influidas por la diversidad cultural, sexual, ideológica, económica, y motivados por el deseo libre de los individuos a convivir con otra persona para compartir compañía, ayuda y placer; basando la relación en el intercambio de refuerzos entre sus miembros en diversas áreas: amistades, tiempo libre, tareas domésticas, relaciones sexuales, etc. (Macías, A.D. y Méndez 1988).

Desde un punto de vista teórico; La pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes. (García, H. 2002).

- PAREJA FUNCIONAL

Una relación de pareja constructiva o funcional, es el tipo de relación en que ambas partes están dispuestas a construir su relación y hacerla gratificante para cada uno de los miembros y para la pareja en si misma; en esta se tienen reglas, ayuda al progreso individual, a crecer y proporcionar paz interior, brindando a la vez suficiente tiempo y espacio libre para la individualidad de ambos, respetando los derechos de cada uno y su privacidad, comunicándose de manera apropiada, abierta y asertiva, enfrentando y solucionando los problemas para mantener la relación viva y dinámica.

- PAREJA DISFUNCIONAL

En una relación de pareja destructiva o disfuncional, los individuos se degradan a sí mismos y a la otra persona; en este tipo de relaciones se pueden presentar daños psicológicos, emocionales e inclusive físicos que son irreversibles (Veles, D. 2002).

Rage (1996), dice que la interacción con otro suele hacer muy compleja la relación, ya que no hay dos personas iguales; en este sentido las relaciones pueden ser satisfactorias ayudando al desarrollo, o al contrario, pueden ser frustrantes generando destrucciones en las personas que conforman esa pareja; así en dicha relación se puede crecer individualmente, o bien puede constituir un estancamiento en el desarrollo personal (Jiménez, H. 2002).

- CONFLICTOS EN LA PAREJA

Entiéndase como conflicto en la pareja, a cualquier situación de discusión que enfrentan los compañeros en relación a algún aspecto de la vida, peleas y discusiones de pareja. La ciencia del comportamiento mantiene que el desacuerdo o conflicto en la pareja, está en función directa con el bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes. (Costa, M. y Serrat, C. 1998).

Los conflictos de pareja en consecuencia, suelen experimentarse como fallos o errores del objetivo esencial de la relación (Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

- IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN CONFLICTOS DE PAREJA

Por tanto y debido a que la pareja es la célula de la sociedad, resulta de vital importancia perpetrar esfuerzos en pro de su desarrollo ya que de ello dependerá el futuro de la misma; siendo cada vez más evidentes las consecuencias psicológicas, emocionales, físicas y sociales en su mayoría irreversibles, no sólo para los miembros de la pareja sino también directa o indirectamente para las personas cercanas a ellos, es necesario preponderar el trabajo preventivo a fin de evitar o cuando menos minimizar dichas consecuencias.

Ehrlich (1989) menciona que no todas las parejas funcionan, en ocasiones las diferencias entre los integrantes son tan profundas que la separación es la

mejor solución, pero en muchas parejas las presiones y los conflictos dentro de su relación no pueden aligerarse, sino resolverse, con un entrenamiento en comunicación y negociación. Saber como comunicarse o llegar a un acuerdo con la pareja no garantiza que los problemas o las diferencias desaparezcan, pero proporciona un medio con el que se pueden afrontar las diferencias en forma honesta, directa y sin mucho dolor. Si la persona sabe: elegir a su pareja, negociar y comunicarse apropiadamente, se puede llegar a un acuerdo y tomar mejores decisiones, lo que les permita disfrutar el tiempo que pasan juntos, en lugar de resentirlo, probabilizando la satisfacción en la relación.

En vista de que los esfuerzos a la fecha han sido insuficientes, es indispensable incrementar el ahínco para dar continuidad y abrir nuevas brechas en el trabajo con las parejas.

Por tal motivo y con base en lo anterior; el presente manual esta diseñado para proporcionar a las parejas una guía fácil de seguir y de leer, en donde se plantea,

es de vital importancia recurrir a una solución pacífica de conflictos en la pareja, es decir, que se busque una solución afable, recurriendo a habilidades de comunicación asertiva, solución de problemas y toma de decisiones que facilite a los miembros resolver la situación y prevenir futuros conflictos, resultando esto redituable para la relación; esperando sirva de apoyo a los interesados en el trabajo con parejas, así como a las parejas mismas.

Dicho manual, está dirigido a las parejas que mantiene una relación con mínimo seis meses de duración, que aún no tengan hijos y que probablemente estén considerando contraer matrimonio; debido a que se esperaba el presente material, les pudiera servir de apoyo para una mejor toma de decisión al respecto, previniendo futuros fracasos en la relación. También para las parejas que ya se encuentran en el primer año de matrimonio, etapa en donde los compañeros aprenden a vivir en pareja, sentando las bases de la futura relación; o bien para aquellas personas que aún no tengan pareja, pero que estén considerando

tenerla, para que puedan realizar una mejor elección de la misma.

En general a todas aquellas personas que tengan el deseo de mejorar su relación, prevenir y/o solucionar los conflictos; aprendiendo, adquiriendo o mejorando las herramientas para relacionarse con la pareja de manera más adecuada. En pocas palabras “A todos aquellos que deseen satisfacción en su relación de pareja”.

La propuesta del presente manual es que:

- A) Se adquiriera conocimiento de los aspectos o características relevantes en la elección de pareja, para probabilizar la satisfacción y cumplimiento de expectativas personales, llevando a cabo una buena elección.
- B) Se instruya el manejo de habilidades de comunicación asertiva, para solucionar y disminuir los conflictos.

C) Se desarrolle la habilidad para generar diversas alternativas con respecto a la solución de conflictos en la pareja; así como la destreza para tomar decisiones a este respecto; siendo posible incluso prevenir futuros conflictos.

Para las actividades del presente manual, se recomienda se lleven a cabo de manera aleatoria, asignando uno o varios días a la semana para este efecto, sin ser necesario que se realicen todas en un misma sesión.

Sin embargo se deberá respetar el orden de las secciones, es decir primero las actividades designadas para la elección de pareja, seguido: el área de comunicación, después lo referente a negociación y para finalizar la toma de decisión.

En cada actividad, se especifica además si deben realizarse de manera individual (Individual *), pudiendo compartirla posteriormente con la pareja para retroalimentarse o bien se realizan en conjunto con la pareja (Pareja **).

Cada área contiene una serie de preguntas que deberán responderse al inicio y fin de cada sección respectivamente, a fin de evaluar como se inicia y si existe progreso una vez llevado a cabo las actividades correspondientes; de igual forma cada actividad contiene las indicaciones pertinentes para llevarlas a cabo, así como el material requerido para cada una de ellas.

De no resultar satisfactorias aún las respuestas al final de cada sección, se sugiere, acordar un tiempo razonable para llevar a cabo nuevamente las actividades, así como previniendo los materiales requeridos para cada actividad. Una vez realizadas nuevamente las preguntas finales y si el resultado es más favorable se podrá continuar el trabajo con la siguiente sección.

CAPITULO 2. PREVENCIÓN DE CONFLICTOS

- ELIGE BIEN A TU PAREJA...

La importancia del aspecto preventivo es innegable y se hace cada vez más evidente al interior de las parejas, característicamente en las que presentan serios conflictos. Existen algunas señales de peligro que la pareja debe tomar en cuenta: discusiones frecuentes, patrones repetitivos de cortar o terminar la relación, seguido de reconciliaciones sin hablar de las causas de la separación, sentirse poco entendido o abandonado. Algunas parejas se rehúsan a afrontar sus dificultades porque prefieren evitar el darse cuenta de que no funciona su relación, y que posiblemente significaría romper el compromiso y tener que enfrentarse al hecho de estar solos, a la vergüenza y a la incomodidad que ello implicaría.

- ELECCIÓN DE PAREJA

Algunos elementos que pueden influir en la elección de la pareja son la familia, la cultura, la educación, la construcción del concepto de pareja, el concepto que

se tiene de hombre y de mujer, el autoconcepto, los amigos, el medio en el que se desenvuelven las personas, y la sexualidad; estos elementos no son determinantes, e incluso unos con otros se interrelacionan. (Veles, D. S. 2002).

Ya que estos pueden ser facilitadores o portadores de conflictos de pareja, por lo cual deberán analizarse de manera crítica y objetiva.

A este respecto han sido muchos los investigadores que se han enfocado a el área de prevención, como son: Soria (1982), Sandoval (1985), Solis (1987), Suárez (1989) y Ellis (1991), quienes describen diferentes factores a considerar como:

1. Raza y/o nacionalidad: Las costumbres, normas y diferentes puntos de vista.
2. Educación: Gusto por la lectura, metas personales y círculo social.
3. Inteligencia: Estimulación intelectual de ideas con su pareja.

4. Religión: Una religión compartida entre los integrantes de la pareja puede resultar un vínculo importante.
5. Complemento con el otro: Identificación de expectativas, proyecto de vida y personalidad, con la pareja.
6. Edad para el matrimonio: Resulta favorable, tener mayor madurez, dada por las experiencias que se viven a través de los años.
7. Tiempo de noviazgo: El necesario para que ambos se conozcan mejor en los diferentes aspectos de su vida.
8. Recursos financieros: La cantidad mínima de dinero que una pareja necesita para vivir es sumamente importante.
9. Personalidad: Capacidad para ajustarse a los cambios de condición, el optimismo, el sentido del humor, interés honesto en las necesidades de los demás y un sentido de ética, entre otros.
10. Acuerdo sobre la paternidad: Es importante revelar los verdaderos sentimientos acerca de la paternidad y ponerse de acuerdo al respecto.

11. Matrimonios anteriores: Podrían cambiar las actitudes que una persona tiene cuando se enfrenta a una nueva relación.
12. Apariencia física: La apariencia física en ambos debe ser más o menos proporcionada a fin de evitar celos e inseguridades.



- OBJETIVO

Conocer los aspectos o características relevantes en la elección de pareja para probabilizar la satisfacción y cumplimiento de expectativas personales.

- ¿QUÉ TIPO DE PAREJA BUSCÓ?...

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una de ellas.

1. ¿Qué tanto conoces a tu pareja?
2. ¿Con que palabra definirías tu relación?
3. ¿Ante un problema, les resulta sencillo plantear alternativas y tomar una decisión?
4. ¿Te sientes satisfecha(o) con tu relación?

De no resultar del todo satisfactorias, las respuestas que encontraste; podrías considerar llevar acabo los siguientes ejercicios, a fin de mejorar la relación.

- ACTIVIDADES A REALIZAR

Actividad 1. (Individual *)

Materiales: Papel y lápiz.

El objetivo del ejercicio es: Clarificar tu actitud al respecto de la pareja y el compromiso, permitiéndote reflexionar acerca del porque mantienes tu relación.

Toma una hoja en blanco y dividela, en la parte de arriba, escribe de un lado PROS y del otro CONTRAS (Ver anexo 01) ,escribe respectivamente los pros y contras, es decir los beneficios y satisfacciones por un lado (pros) y por el otro los perjuicios e insatisfacciones (contras) que se tienen al tener una pareja, tantos como creas necesarios, no te detengas a pensar, solo escribe lo que venga a tu mente; al finalizar deja tu hoja 10 minutos y relájate; pasado este tiempo retoma tu hoja y analiza!, ¿Existe el mismo número de situaciones en ambos lados?, sino ¿En qué lado hay más?, ¿Qué lista fue más fácil de escribir?, ¿Qué te dice todo esto?. Para finalizar al reverso de la

hoja, anota sus dudas o reflexiones al respecto del ejercicio, ¿Qué piensas, sientes y crees al respecto?

Actividad 2. (Individual *)

Materiales: Papel y lápiz.

El objetivo del ejercicio es: Analizar que tan claro tienes, lo que buscas en una pareja, y si concuerda con tu relación actual.

Para comenzar dobla una hoja por la mitad, en la primera parte escribe como título “Me gustaría que mi pareja fuera...” y comienza a enlistar las características y cualidades de tu pareja “ideal” (10 como máximo). Ahora voltea la hoja cubriendo esta mitad (la cual no podrá ser descubierta por ningún motivo, sino hasta el final), en esta otra parte escribe como título “Mi pareja es...” ahora enlistas características y cualidades “reales” que reconoces en tu pareja (10 como máximo); para finalizar desdobla tu hoja, ¿Qué lado te costó más trabajo llevar a cabo?, ¿Es equitativo el número en una y otra lista?

Para finalizar al reverso de la hoja, anota tus dudas o reflexiones al respecto del ejercicio, ¿Qué piensas, sientes y crees al respecto?

Actividad 3. (En Pareja **)

Materiales: Papel y lápiz.

El ejercicio tiene como objetivo: Dar cuenta de que tanto creen conocer los deseos y expectativas de la pareja en torno a la relación; lo cual podría contribuir a la reflexión en conjunto, al respecto de su situación en pareja, pudiendo sentar las bases para mejorar la convivencia.

Cada uno doblará su hoja por la mitad, colocando su nombre por título, en una parte e intercambiarán la hoja con su pareja y viceversa; cada uno deberá anotar en la hoja de su pareja, lo que espera de ella como tal (pareja) al terminar voltearán la hoja por la mitad a manera de que esta parte quede cubierta y la entregarán a su pareja, una vez que cada uno tenga su hoja, en la segunda mitad anotarán lo que creen que le dan a su pareja (física y emocionalmente

hablando). Una vez terminado, desdoblarán la hoja dejando ambas partes a la vista para comparar ambas listas. ¿Coinciden?, ¿Se acerca lo que le das a tu pareja, con lo que ella desea de ti? Para finalizar al reverso de la hoja, anoten sus reflexiones al respecto del ejercicio, ¿Qué piensan, sienten y creen al respecto?

Actividad 4. (En Pareja **)

El objetivo del ejercicio es: Resaltar las situaciones culturales, de género al elegir a una pareja y las expectativas que generan al comprometerse.

Elegirán un momento tranquilo en el que se sentarán a platicar, simulando ser un matrimonio (en caso de no serlo aún), qué tienen una hija la cual se va a casar, y les van a pedir su mano. ¿Qué cualidades y requisitos debería tener el prospecto para que ustedes decidan concederle la mano de su hija? Discútanlo y lleguen a un acuerdo para después anotarlo. ¿Cuál fue el resultado? Ahora imaginen que quien se casa, es su hijo y repitan la dinámica, ¿Cuál fue el resultado?, ¿La situación fue la misma?

¿Los requisitos de los prospectos fueron los mismos?, sino, a ¿Qué creen que se deba?, ¿Creen que el género tenga algo que ver con la decisión?, ¿Porqué? Ahora analicen en su caso, si ustedes fueran quienes se casaran, ¿Cuál sería la situación?, ¿Qué creen que falte, o de que dependerá tomar una decisión así? Para finalizar al reverso de la hoja, anoten sus reflexiones al respecto del ejercicio, ¿Qué piensan, sienten y creen al respecto?

- MI PAREJA SERÁ...

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una cada una de ellas.

1. ¿Conoces a tu pareja?
2. ¿Con que palabra definirías tu relación?
3. ¿Te sientes satisfecha(o) con tu relación?
4. ¿Realmente deseas y estás listo para tener una pareja?

5. ¿Cuál es tu idea respecto al “Compromiso”?
6. ¿Te has visualizado en unos años con tu pareja?

La respuesta que des a las anteriores preguntas, te podrían ser útiles al reflexionar si los ejercicios te han servido para tener una idea más clara y objetiva al momento de elegir a tu pareja, o se requiere más trabajo al respecto.

- NO SE HICIERA BIEN...

Ten en cuenta que si las parejas pasan por alto, las señales de peligro, es muy probable que la relación fracase, o de perdurar, sea en un ambiente poco sano.

Las consecuencias que pueden presentarse a causa de los conflictos de pareja, son cada vez más evidentes, debido en gran parte a que la calidad de la relación en pareja influye determinantemente en el ambiente afectivo, emocional, y de salud física de las personas. (Klennert y colaboradores, 1992). Así la depresión, baja autoestima e insatisfacción en la relación, se asocia irremisiblemente a la dinámica de

pareja (Fincham y Bradbury, 1993), que por otro lado produce, además consecuencias en las personas cercanas a la pareja, hijos por ejemplo. (Tyra, 1992).

Por otro lado, la relación de pareja, como contacto fundamental de convivencia, puede considerarse como una fuente potencial de recursos positivos para la prevención de múltiples problemas psicológicos y de salud. (Caceres, J. y Escudero, V. 1994)

Por último, ten presente que una de las mejores maneras que una pareja tiene para fortalecer su relación, es estar seguros de que se entienden antes de casarse. Si las parejas se preocuparan por darse el tiempo de conocerse abierta y honestamente durante el noviazgo, evitarían problemas posteriores más serios.

Cuando se a elegido ya a la pareja con quien se va a compartir y se ha iniciado una nueva etapa a su lado, es de igual importancia que una buena elección de compañero, el desarrollar habilidades y herramientas para mejorar la relación;

por ejemplo una adecuada comunicación, plantear alternativas eficaces de negociación y ser capaces de tomar decisiones en conjunto.

SI YA TIENES PAREJA...

3.1 APRENDE A COMUNICARTE ADECUADAMENTE...

Al igual que la elección de pareja, un aspecto vital al interior de la relación, lo es “La comunicación”, ya que es a través de ésta como las parejas pretenden transmitir sus vivencias, pensamientos, sentimientos, deseos, necesidades y más; es por medio de la comunicación como las personas le abren la puerta de su mundo interno a su pareja. De una adecuada comunicación dependerá en gran medida mantener una relación en óptimas condiciones.

- COMUNICACIÓN

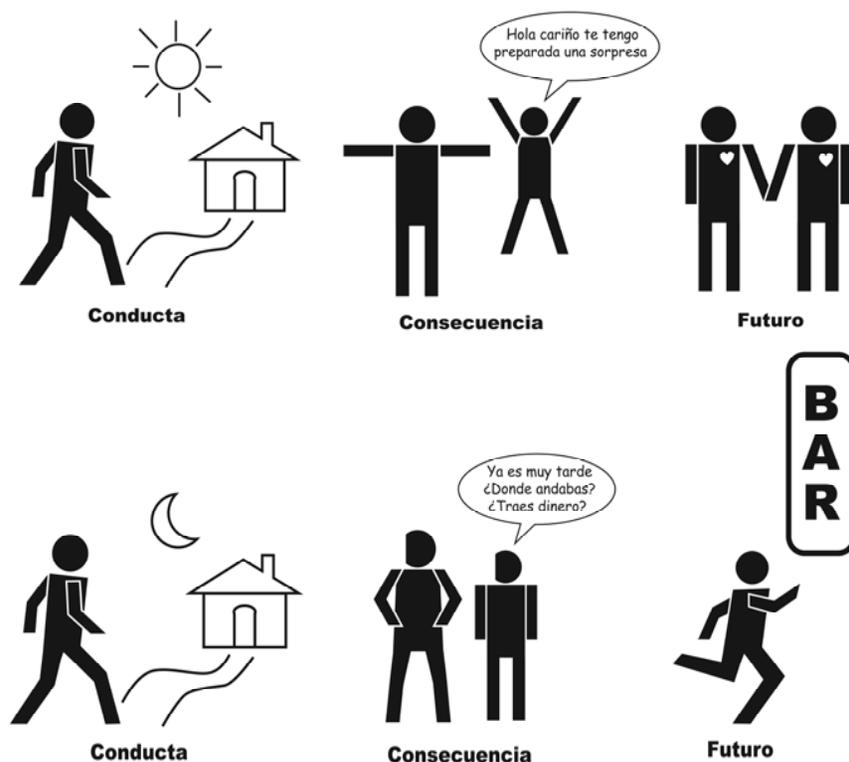
Costa, M. y Serrat, C (1998) Definen a la comunicación como un conjunto específico de intercambios de conductas verbales y no verbales;

entendiéndose también como un conjunto de medios simbólicos a los que recurren las personas para transmitir mensajes. La forma más habitual de comunicación son las palabras y la conducta verbal; sin embargo las conductas no verbales también forman parte de la comunicación; dentro de ésta última categoría se puede incluir el tono de voz, el lenguaje del cuerpo, la postura, los gestos, etc. (Bornstein, P. Y Bornstein, M. 1992).

Si el significado del mensaje no es compartido, los malentendidos pueden surgir. Por su parte, el término de “Problemas de Comunicación” es definido por Bornstein, P y Bornstein, M. (1992) como la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos, por ejemplo lo que es un mensaje de cariño para un cónyuge puede ser interpretado como un compromiso por el otro. En realidad esto sucede porque el mensaje depende de las percepciones individuales.

Una de las hipótesis de la teoría del comportamiento, al respecto, afirma que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de

resolución de problemas(Weiss, 1978); Esto debido probablemente a que al parecer, estas parejas, suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo(Jacobson, 1979), es decir del tipo “críticas, amenazas, regaños y chantajes” para obtener el cambio que buscan y no refuerzan positivamente las conductas que estos desean, lo cual como es lógico, crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua(Costa, M. y Serrat, C. 1998).



Toda conducta que se da en un contexto interpersonal (como lo es el contexto de una pareja) puede considerarse comunicación, incluidos los silencios, las risas, el llanto, el aspecto físico, las quejas, las miradas y frases evasivas, el ofrecimiento de objetos, el contacto físico, etc. Desde este punto de vista, siempre dentro de un contexto interpersonal, comunicación es casi similar a “conducta”, en el sentido de que la mayor parte de las conductas, incluso algunas muy sutiles, son más comunicativas de lo que a primera vista puede pensarse (Bevelas, 1990; Bevelas, Black, Chovil y Mollet, 1990; Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967).

Aprender a interpretar las señales no verbales de la pareja, puede ayudar a comprenderlo mejor y servir de orientación para encontrar el momento más idóneo y la forma más apropiada de comunicación verbal. Las parejas que toman conciencia de la tremenda importancia de la comunicación no verbal pueden utilizarla como lenguaje en sí, aprendiendo a leer, interpretar y responder a las señales silenciosas del otro, pudiendo incluso establecer un sistema propio de

señales no verbales, para toda clase de situaciones (O' neill, N., O'neill, G. 1976).

- COMUNICACIÓN ASERTIVA

Una excelente opción, para llevar acabo una adecuada comunicación al interior de la pareja, es el manejo de la “comunicación asertiva”, misma que encontramos dentro de las llamadas habilidades sociales.

Los componentes básicos de la comunicación asertiva, sobre todo en la pareja son:

- El respeto por si mismo y por el otro.
- Ser directo, honesto y apropiado.
- Saber escuchar y expresar, teniendo control emocional y manejo del lenguaje verbal y no verbal positivamente.

Es evidente que estas conductas que facilitan la comunicación deben ser de alguna forma alentadas y reforzadas para una posible satisfacción de relación de pareja en general.

De alguna forma la expresión verbal debe concordar con la expresión no verbal. Algunas de las conductas verbales que puede facilitar la comunicación asertiva en la relación de pareja son:

- Ser positivo (Me gusta la forma en que tú.....)
- Ser flexible.
- Ser breve.
- No estar a la defensiva.
- Personalizar los comentarios (“yo, a mi, creo que, en mi opinión”...)
- Hacer constar los acuerdos cuando estos tienen lugar.
- Valorar el tono de voz.
- Expresar afecto.
- Utilizar una franqueza “respetuosa” y no una franqueza “brutal”(sarcasmo) (Bornstein, P. y Bornstein, M.1992).

Para una adecuada comunicación, se sugiere la utilización de cinco principios de comunicación asertiva, que son:

1.- Comprensión de las circunstancias: Todo intercambio comunicativo tiene efecto dentro de un conjunto de circunstancias que determina el significado de lo que se comunica (lugar, fecha, con personas, a solas, que y como se dicen las cosas, etc).

2.- Sentido de la oportunidad: Elegir cual ha de ser el mejor momento para la comunicación verbal con el otro sobre algún conflicto.

3.- Claridad: Expresar abierta y claramente lo que sentimos, es vital; a veces decimos una cosa y pensamos otra.

4.- Saber escuchar: La buena disposición a escuchar exige de uno claridad con el otro; no se podrá responder como es debido sino se abre totalmente a lo que se está diciendo; sino oye activamente no escuchará, y sin escuchar no podrá iniciar el diálogo.

5.- Retroinformación: Está se podría dar repitiendo a la pareja, lo que le dijo para estar seguro de que lo comprendió; haciéndole preguntas, aclarando su

respuesta, para expresar bien lo que se piensa sobre la cuestión o el tema tratado. (O' neill, N., O'neill, G. 1976).

Por ejemplo: supón que existe un conflicto con respecto a la cantidad de afecto que tu pareja te expresa. En vez de hacer acusaciones e interpretaciones de esa conducta ("ya no me quieres, porque ya no me encuentras atractiva"), sería más preciso y productivo decir "me siento rechazada y triste (tus sentimientos) cuando no te despides de mi con un beso en las mañanas (la conducta de la pareja), porque empiezo a sentirme poco atractiva y poco deseada (los efectos de esta conducta sobre ti). Me sentiría más segura si tuvieras tiempo para darme un beso antes de irte (una sugerencia de cómo puede actuar tu pareja en forma diferente para resolver el conflicto). Mediante el uso de los mismos lineamientos, ahora sería posible que tu pareja comparta sus reacciones acerca de tus comentarios y peticiones.

Inadecuado**Adecuado**

- **OBJETIVO**

Desarrollar habilidades en comunicación asertiva, a fin de disminuir y/o solucionar los conflictos con la pareja.

- **¿CÓMO ME COMUNICO CON MI PAREJA?...**

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una de ellas.

1. ¿Encuentras fácil hablar con tu pareja?
2. ¿Tiende tu pareja a expresar sus sentimientos?
3. ¿Tiendes tú a expresar tus sentimientos?
4. ¿Qué te transmite el tono de voz de tu pareja?
5. ¿Tú y tu pareja esperan hasta que el otro acabe de hablar para luego expresar lo que quieren decir?

6. ¿Ayudas a tu pareja a que te entienda, diciéndole como piensas y sientes acerca de las cosas?
7. ¿La mayoría de veces, concuerda lo que tú y tu pareja dicen con lo que en realidad quieren?
8. Define la comunicación que existe entre tú y tu pareja...

A continuación se te presentan una serie de ejercicios que podrían ayudarte a implementar o mejorar la calidad de comunicación que mantienes con tu pareja.

- ACTIVIDADES A REALIZAR...

Actividad 1. (En Pareja **)

Materiales: Papel y lápiz.

El objetivo de este ejercicio, es conocer la reacción que cada miembro tiene hacia la pareja.

Cada uno deberá escribir en una hoja las siguientes frases: a) Me siento contento cuando..., b) Me siento triste cuando..., c) Me gustaría poder..., d) Me enoja

cuando...,e) Lo que más me gusta de ti es..., f) Lo que menos me gusta de ti es..., y g) Las cosas que cambiaría de la relación son... (Ver Anexo # 02). Cada uno debe completar cada oración, según sea lo que piense y sienta. Para que esto tenga éxito, el comentario de cada persona debe ser aceptado y entendido, sin resentimientos; después de que cada miembro haya tenido oportunidad de discutir sus opiniones, la pareja podrá intercambiar ideas y reacciones acerca de lo que se dijo, anotando las conclusiones a las que lleguen al reverso de su hoja.

Actividad 2. (En Pareja **)

Materiales: Plumas, hojas y tarjetas blancas.

El objetivo de este ejercicio, es apreciar la percepción de cada miembro, y cómo perciben a los demás en relación con las responsabilidades, al interior de la relación en pareja.

Escriban en tarjetas los nombres de los diferentes papeles que se desempeñan en la pareja. Algunos papeles comunes son: El que organiza, el que compra

la comida, el que hace los mandados, el que arregla cosas descompuestas, el que establece las reglas, el que se preocupa, el olvidadizo, el creativo, el enojón, el que critica, el comprensivo, el detallista, etc. Cada papel debe escribirse en una tarjeta y todas ellas se ponen en una mesa o en el suelo; cada uno, debe escoger las tarjetas que crea describan su posición en la relación. Después de escoger las tarjetas, deben anotar los papeles que seleccionaron en una hoja, y regresar las tarjetas a su lugar, a fin de que el otro pueda elegir alguna de esas mismas si lo desea. Cuando ambos hayan tenido oportunidad de escoger sus tarjetas, deberán llevar a cabo una discusión para ver si están de acuerdo o no con la selección. Es importante no criticar ni ridiculizar las opiniones de la pareja. La forma más apropiada de reaccionar es decir: “¿Qué te hace pensar que eres el... (Nombre del papel)?” Una variación de este ejercicio puede ser que después de escoger cada una de sus tarjetas, seleccionen las tarjetas que crean apropiadas para su pareja. La actividad puede ayudar a aclarar quien hace que en la relación y resolver cualquier insatisfacción que se tenga con la asignación actual de papeles.

Al final podrán intercambiar ideas y reacciones acerca de lo que se dijo, anotando las conclusiones a las que lleguen al reverso de su hoja.

Actividad 3. (En Pareja **)

Materiales: Tarjetas blancas y lápices.

El objetivo es comprobar si cada miembro puede ser honesto acerca de sus deseos, si pueden comunicarlos directamente al otro, y si pueden hacer que los demás los escuchen y entiendan.

Cada uno deberá tener dos tarjetas, en una de ellas escribe lo que quieres de tu pareja y en la otra lo que crees que quieren de ti. Es esencial que en esta interacción ninguno actúe en forma defensiva (¿Qué quieres decir con que no te doy esto...?) o que trate de convencer al otro de que no debería pensar o sentir como lo hace. Una vez terminadas las tarjetas podrán intercambiarlas y ¹retroalimentarse de la experiencia.

¹ RETROALIMENTACIÓN: Intercambio de ideas y reacciones acerca de algún tema tratado.

Actividad 4. (En Pareja **)

El objetivo es ejercitar la expresión clara de necesidades y deseos para llegar a un acuerdo en pareja.

Deberán planear su próxima salida. En esta interacción cada uno tiene derecho a dar su opinión acerca de donde ir y que hacer, considerando todos los aspectos posibles, por ejemplo: económicos, intereses, gustos, tiempos, etc. Se sugiere elegir un momento tranquilo y un lugar cómodo, dónde ambos se sienta a gusto para crear un ambiente favorable durante la conversación. Este ejercicio permite participar a ambos y llegar a acuerdos que los satisfagan de igual manera.

Actividad 5. (En Pareja **)

El objetivo del ejercicio es representar situaciones y analizar las reacciones que frente a ellas se tienen.

Elijan una situación en la cual constantemente les cueste trabajo ponerse de acuerdo, por ejemplo la distribución de las tareas, que harán el próximo fin de semana, etc. y conversen sobre ello; ahora cada uno le representará al otro con mímica (sin hablar, sólo con señas y gestos) lo que piensa y siente al respecto, y viceversa, utilizando expresiones conocidas y pudiendo exagerar algunos gestos y movimientos, para tratar de ser más claros; una vez que ambos hayan terminado, podrán hablar para expresar primeramente lo que entendió cada uno de la representación de su pareja, para que después este explique que fue lo que trato de dar a entender, es importante que cada uno observe cuidadosamente a su pareja. Lo anterior resalta la importancia de la comunicación no verbal al transmitir los mensajes, ya que muchas veces no concuerda lo que se dice con el cuerpo y con las palabras, lo que confunde a quien nos escucha. Una vez terminadas las tarjetas podrán intercambiarlas y retroalimentarse de la experiencia.

Actividad 6. (En Pareja **)

Materiales: Recortes, ilustraciones, pegamento, cartulinas o papeles grandes.

Este ejercicio tiene como objetivo presentar en forma simbólica, la opinión sobre algún tema y es útil para ejercitar la comunicación, y resaltar que los símbolos no son interpretados de la misma forma, y que dependen del contexto y de la persona que los emplee.

Cada uno deberá presentar sus opiniones al respecto de la “Relación de pareja”, en forma de mural, colocando ilustraciones y/o recortes en una cartulina o papel grande, los cuales consideren transmitan mejor lo que quieren decir; una vez terminados, cada uno le presentará su mural a su pareja, para que este trate de interpretar lo que le parece que su pareja trata de dar a entender, para después hacerlo a la inversa, al final siguiendo el orden en que lo presentaron, cada uno dará la explicación del porque colocó las imágenes en su mural, que trataba de decir con ello;

propiciando así la conversación, a través de la retroalimentación.

Actividad 7. (En Pareja **)

Materiales: Hojas de papel y lápiz.

El objetivo del ejercicio es analizar la importancia de una comunicación amplia de ambas partes, en beneficio de la relación.

Cada uno pensará de manera libre en una figura geométrica (cuadrado, rombo, triángulo, etc.) el cuál no deberá comentar en voz alta. Ahora entre los dos elegirán quien comienza con la dinámica.

El primero, se colocará a espaldas de su pareja quien tratará de dibujar en dos minutos, lo que se le está indicando de manera verbal únicamente, no podrá hablar, ni hacer preguntas, exclusivamente dibujará lo que le indiquen, tal y como consideré. La explicación tendrá que hacerse sin mencionar o sugerir el nombre de la figura que seleccionó, sólo explicando la ubicación o tamaño de los trazos.

Transcurrido el tiempo se voltea la hoja y se intercambian los papeles, realizándolo ahora a la inversa.

Ahora se repite la operación, pero en esta ocasión la explicación se hará de frente, ahora se permite que hablen y pregunten. Después podrán cotejar los dibujos, ¿Qué dibujo fue más sencillo realizar?, ¿Cuál de los dos es más preciso?. Por medio de este sencillo ejercicio, se podría analizar la limitación de la comunicación en una sola dirección, también se puede ver que la expresión del rostro y ademanes son una parte importante en la comunicación. Una vez terminado se podrán retroalimentar de la experiencia.

Actividad 8. (En Pareja **)

El objetivo del ejercicio es reconocer la comunicación a través de las expresiones y como muchas de estas tienen sentido de acuerdo a la situación y experiencia particular de las personas.

Se sentarán frente a frente, cada uno elegirá cuatro emociones sin decir las al otro y ²gesticulará las expresiones que considere las representé, después el otro deberá decir de que emoción cree que se trata, para posteriormente hacerlo a la inversa; una vez, que ambos hayan terminado, dirán que emoción fue la que trataron de representar, para saber si hubo o no entendimiento.

Posteriormente darán paso a la reflexión resaltando la importancia de la comunicación con el cuerpo y los ademanes, así como que se puede interpretar de diferente manera los mensajes que enviamos al otro, ya que esto depende de la vida personal de cada uno y del medio en el que se desenvuelvan. Pudiendo retroalimentarse de la experiencia.

² GESTICULACIÓN: Expresión del rostro, según los diversos afectos del ánimo; hacer gestos.

- LA COMUNICACIÓN CON MI PAREJA AHORA ES...

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una de ellas.

1. ¿Te resulta fácil hablar con tu pareja?
2. ¿Tu pareja expresa sus sentimientos?
3. ¿Tú expresas tus sentimientos?
4. ¿Te tranquiliza el tono de voz de tu pareja?
5. ¿Tú y tu pareja esperan hasta que el otro acabe de hablar para luego expresar lo que quieren decir?
6. ¿Ayudas a tu pareja a entenderte, diciéndole como piensas y sientes acerca de las cosas?
7. ¿La mayoría de veces, concuerda lo que dicen con lo que en realidad quiere?
8. ¿Cómo describirías ahora, la comunicación que existe entre tú y tu pareja?

La respuesta que des a las anteriores preguntas, te podrían ser útiles al reflexionar si los ejercicios han servido para mejorar y mantener una adecuada

comunicación con tu pareja, o si habrá que trabajar más para lograrlo.

- SI NO SE HICIERA BIEN...

Muchos de los problemas en las parejas, no provienen de lo que se ha dicho, sino de lo que no se ha dicho; y todavía peor, de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo, si no existe congruencia es muy probable que la confusión genere desacuerdos y discusiones, que siendo frecuentes desgasten la relación y resulten no sólo en distanciamientos sino en separaciones e incluso divorcios (Caceres, J. y Escudero, V, 1994).

Las consecuencias negativas que tienen las separaciones y divorcios en la salud mental y física (Bloom, Asher, y White, 1978) abarcan desde los accidentes de auto, las enfermedades, y en casos más drásticos el suicidio y homicidio. (Berkman y Syme, 1979). También hay evidencia de que el conflicto de la pareja está asociado a problemas en los hijos, tanto de salud como de competencia educativa, social y

conductual (Emery, 1982; Emery y O'Leary 1982; Gable, Belsky 1992; Markman y Leonard, 1985). Caceres, J. y Escudero, V. 1994).

Ten presente, que la comunicación indirecta, deshonesta o de forma inapropiada, origina la mayoría de los problemas. De ahí la importancia de transmitir mensajes directos de necesidades y deseos, aclarar las expectativas y recibir un mensaje sin distorsionar su significado ni su intención a fin de fortalecer la relación.

Si las parejas se preocuparan por comunicarse abiertamente y honestamente con su compañero, evitarían problemas posteriores más serios.

Podemos ver que es sumamente importante que la gente en general y las parejas en particular, logren desarrollar una comunicación verbal adecuada y funcional con su pareja, comunicándose de manera apropiada, abierta y asertiva para que de esta forma puedan decir realmente qué es lo que se siente y se espera, tanto de la relación como de la pareja y que analicen su situación antes de aventurarse a una

nueva vida llena de expectativas que puedan permanecer en el plano de lo ideal sin llegar a cumplirse plena y satisfactoriamente.

3.2 EJERCITA LA NEGOCIACIÓN...

Cuando se ha elegido ya a la pareja y se ha iniciado una relación más comprometida a su lado; se ha trabajado y fortalecido la comunicación, resulta básico, desarrollar e incrementar habilidades y herramientas básicas, para solucionar problemas; como el poder plantear alternativas eficaces de negociación y ser capaces de llegar a tomar decisiones.

Cuando una pareja es capaz de comunicarse de manera efectiva, en ocasiones no es capaz aún de resolver problemas, formular alternativas de solución y menos de tomar decisiones.

Por ello como últimos apartados se abordará, la solución de problemas, a través de una negociación para tomar decisiones.

- NEGOCIACIÓN

En general, las dificultades provienen del déficit de los miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de los problemas.

El entrenamiento en resolución de problemas a través de la ³negociación, consiste en:

1) Construir la ocasión propicia y evitar las discusiones en lugares y tiempos que no permiten una comunicación serena.

2) Definir el problema comenzando por algo positivo, siendo específico, expresando los sentimientos y admitiendo el papel que se tiene en el problema. Todo de forma breve y dejando claro, en esta fase de enunciado, que no se quiere solucionar sino solamente plantear el problema.

³ NEGOCIACIÓN: Procurar el mejor logro para todas las partes, a través de un común acuerdo, respecto a algún asunto.

3) Centrarse en las soluciones pidiendo al otro el cambio de conducta que resolvería el problema, recordando siempre que tiene que incluir reciprocidad, compromiso y con consecuencias positivas para ambos, junto con elementos de seguimiento que recuerden el acuerdo alcanzado.

4) Para cuando no se tiene la solución clara se enseñan técnicas que podrían ayudar, por ejemplo: la lluvia de ideas en la que con una colaboración incondicional entre los dos se genera posibilidades de solución sin sentido crítico y solo más tarde se evalúa su viabilidad (Costa y Serrat, 1982).

El entrenamiento de solución de problemas y toma de decisiones desde la perspectiva cognitivo-conductual, señala el proceso que involucra una secuencia de habilidades para:

1. Definir claramente la naturaleza del problema.
2. Generar soluciones alternativas.
3. Evaluar los costos y beneficios relativos de tales soluciones alternativas.
4. Alcanzar un consenso sobre la solución.

5. Implementar la solución, con cada miembro satisfaciendo su papel específico.
6. Evaluando la efectividad de la solución y revisando si es necesario.

A continuación se presentan una serie de sugerencias para llevar a cabo una negociación efectiva y útil para solucionar conflictos y más tarde tomar decisiones:

1. Di algo positivo acerca de tu pareja antes de expresar tu crítica. Empezar con algo positivo probabiliza que la otra persona escuche.
2. Escucha atentamente lo que dice tu pareja. Cuando termine, repite con tus propias palabras lo que te dijo. El propósito de esto ⁴(parafrasear) es demostrar a tu pareja que se entendió y no simplemente que escuchó.
3. Afronta un solo problema a la vez y procura resolverlo. Se debe hacer un esfuerzo especial por mantenerse en el problema original.

⁴ PARAFRASEAR: Explicación o interpretación amplificativa de algún texto o argumento, para hacerlo más claro

4. Evita recordar los errores del pasado. La forma más rápida y segura de destruir el espíritu de la negociación es reclamarse el pasado.
5. Evita salirte por la tangente, manteniéndote en el tema. Esta regla refuerza la importancia de trabajar sobre un problema a la vez.
6. Prepárate para llegar a un acuerdo. Se debe estar dispuesto a dar y recibir para que la negociación sea efectiva.
7. Evita atacar a tu pareja. Es más efectivo describir solo la conducta, es decir lo que el otro hace para lograr un cambio en la relación, en vez de atribuir causas o hacer interpretaciones.
8. Permite todas las sugerencias y alternativas. Después de discutir las todas, entre ambos podrán decidir cual es la más equitativa. Esta fase de la negociación se llama "lluvia de ideas".
9. Cada vez que digas "no" a una sugerencia de tu pareja prepárate para ofrecer una solución alternativa. Este proceso de ofrecer otras soluciones cuando no se está de acuerdo con una propuesta pone en ambos la

responsabilidad de ofrecer una solución satisfactoria a sus problemas.

10. Mantén contacto visual con tu pareja. Esta regla es sencilla pero importante, porque permite a ambos sentirse aceptados y respetados, también favorece la sinceridad.

11. Evita usar las palabras “nunca y siempre”. Tales extremos de conducta en realidad, no suelen suceder.

12. Al negociar hazte dueño de tus ideas y sentimientos. Utiliza la palabra “Yo” tan frecuentemente como te sea posible. El mensaje “Yo” más completo que puedes transmitir a tu pareja consta de:

- La identificación de tus sentimientos.
- Una descripción de las conductas que estimulan tus sentimientos.
- Una explicación de los efectos que esas conductas tienen en ti.
- Una sugerencia de cómo tu pareja podría actuar en forma diferente. Identifica cada aspecto en la siguiente imagen.

- OBJETIVO

Aprender a generar alternativas de solución, para negociar soluciones equitativas en situaciones problemáticas, que beneficie la interacción en pareja.

- ¿CÓMO RESOLVEMOS NUESTROS CONFLICTOS?

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una de ellas.

1. ¿Qué tan frecuente surgen los conflictos en tu relación de pareja?
2. ¿Acostumbras discutir las diferencias con tu pareja, sin que haya enojó?
3. ¿Cómo suelen solucionar los conflictos en pareja?
4. ¿Cuáles son los pasos a seguir para solucionar un conflicto?

5. ¿Ante un problema, les resulta sencillo plantear alternativas y tomar una decisión?
6. ¿Tienden a generar alternativas antes de tomar una decisión?

De no resultar satisfactorias para ti las respuestas a las preguntas anteriores, se te presentan una serie de actividades que podrían contribuir para que incrementes y/o mejores tus herramientas para solucionar los conflictos en tu relación.

- ACTIVIDADES A REALIZAR...

Actividad 1. (Individual *)

Materiales: Hoja de papel grandes, marcadores y cinta adhesiva.

Esta actividad tiene como objetivo, reafirmar el conocimiento de los pasos a seguir, para resolver un conflicto.

En un papel grande, escribe los pasos a seguir para resolver un problema; colócalo en un lugar visible de casa y trata de ponerlos en práctica cada que tengas que resolver un conflicto: recordando cada uno se los pasos a seguir. La gráfica con los pasos para solucionar un conflicto, te ayudará a usar las técnicas que necesitas para tomar tus propias decisiones. La práctica se adquiere aplicando estos pasos a situaciones tanto cotidianas como difíciles sobre las que deberás tomar una decisión. Para tomar decisiones correctas se necesita habilidad y práctica.

Actividad 2. (En Pareja **).

Material: Hojas y plumas.

Este ejercicio tiene como objetivo, representar el comportamiento de cada miembro de la pareja, sus actitudes y formas de pensar en diferentes situaciones; además de ayudar a aclarar como percibe cada miembro a su pareja y resolver cualquier insatisfacción que se tenga.

Seleccionen una situación de constante discusión, por ejemplo la distribución de los gastos, del tiempo, etc. y conversen sobre ello; ahora simularan dicha discusión como comúnmente suele suceder, sólo que en esta ocasión, cada miembro tomará el lugar de su pareja y actuará como el o ella suele hacerlo, tratando de llegar a un acuerdo. Es importante que cada uno observe cuidadosamente a su pareja. De no ser posible llegar a un acuerdo, finalicen la discusión comentando lo que cada uno percibió tanto de su actuación, como de la de su pareja. Evitando en todo momento la agresión y la crítica destructiva. Para finalizar la actividad, intercambiaran ideas y reacciones acerca de lo que se dijo, anotando las conclusiones a las que lleguen en una hoja.

Actividad 3. (En Pareja **).

Material: Hojas y plumas.

Esta actividad tiene como finalidad enseñar a tener a la vista ideas, opiniones o acuerdos, de una forma resumida y ordenada; y puede ser muy útil en la

solución de problemas, favoreciendo la toma de decisiones.

Elijan una situación que les cueste trabajo, o que no hayan podido llegar a un acuerdo; después en una hoja, escriban ordenadamente las sugerencias que cada uno tiene para resolverlo, o bien los acuerdos a los que hayan llegado, ahora comenten su opinión al respecto de lo ahí escrito; para posteriormente escribir en otra hoja las conclusiones de su debate; anotando por último de manera sucesiva, en una tercer hoja, los pasos concretos o las actividades descritas que llevaran a cabo para resolver la situación. Posteriormente esta lista, podrá ser utilizada como una guía para resolver favorablemente esta y otras situaciones.

Actividad 4. (En Pareja **).

Materiales: Hojas blancas y plumas.

Este ejercicio permite sintetizar o resumir los aspectos centrales de una idea o tema, lo que podría ayudar a las parejas, a enfocarse en los aspectos relevantes dentro de la negociación y no perderse fácilmente.

Comenzarán dividiendo una hoja en tres partes iguales; elegirán un tema, por ejemplo “Conflicto de pareja”. Cada miembro deberá con una sola palabra sintetizar o resumir lo que piensa sobre el tema que hayan elegido, y lo anotara en la primera parte de la hoja; el otro hará lo mismo, pero anotando su palabra en la segunda parte de la hoja, dejando la tercera vacía; ambos reflexionaran y dialogaran en torno a lo que cada palabra significa para su compañero; posteriormente ambos formaran una frase utilizando las palabras escritas anteriormente, con la cuál resumirían todo lo discutido, anotando la frase en la tercera parte de la hoja. Para finalizar deberán retroalimentarse de la actividad.

Actividad 5. (En Pareja **).

Materiales: Lápiz y hojas.

Este ejercicio permite llegar a conclusiones, o bien formular alternativas sobre una situación o problema determinado, útil en la solución de conflictos y posteriormente en la toma de decisiones.

Ambos elegirán alguna situación o problema que consideren frecuente en las parejas; cada uno anotara su opinión al respecto en una hoja, para después exponerlo a su pareja y juntos después de un debate llegar a una conclusión final; una vez agotada la discusión, realizaran una síntesis ordenando los problemas y las soluciones sugeridas, analizando su viabilidad. Juntos seleccionarán las soluciones o conclusiones que consideren más adecuadas, para posteriormente reflexionar sobre la relación de este caso en su situación de pareja. Para finalizar la dinámica, anotaran en una hoja sus comentarios al respecto de esta reflexión.

Actividad 6. (En Pareja **).

Materiales: Papel y lápiz.

El objetivo es analizar la capacidad de organización que se tiene; pudiendo ser útil para darse cuenta, como se cumple la función de liderazgo en la relación, si es equitativo o no.

¡Va a formarse una empresa con la herencia que les han dejado!... A ustedes les toca proponer, como va a ser. A) ¿Cuál será el objetivo?, B) ¿Qué tipo de giro va a tener?, C) ¿Cuáles van a ser las metas a corto y largo plazo?; para ello dispondrán de 20 minutos, deberán ir anotando los acuerdos a los que vayan llegando; una vez agotado el tiempo, lean en voz alta dichos acuerdos. No se discutirán los resultados, sino más bien el como se organizaron, que dificultades tuvieron para tomar las decisiones, en que se fundamentaron para llegar a determinadas conclusiones. Podrían también anotar en forma numerada las dificultades que se les presentaron para llegar a la solución; Ya teniendo anotado tanto los

acuerdos como las dificultades podrán iniciar la retroalimentación, reflexionando si el tipo de liderazgo requerido para la organización de la empresa sería parecido al que se necesita para resolver los conflictos en la relación, quedando así la responsabilidad en ambos y no en una sola persona.

Actividad 7. (En Pareja **).

Materiales: Caja de cartón mediana con tapa y decorada, hojas de papel de dos colores diferentes, el que más le guste a cada uno y engrapadora y tijeras.

El objetivo de la actividad es apoyar las diferentes actividades, facilitando las demostraciones de afecto entre la pareja y el uso de reforzadores.

Recorten las hojas en trozos medianos, tantos como deseen (10, 20 ó más de cada color). Elija cada uno su color, ahora cada uno escribirá en los trozos de papeles que le correspondan por color, los deseos o actividades que quisieran realizar con el otro (uno por papelito); hecho esto doblen el papel y grápenlo,

vayan introduciéndolos en la caja de cartón. Una vez terminado, colóquenlo en un lugar accesible para los dos y cada vez que quieran complacer o recompensar al otro, lo único que tiene que hacer es ir a la caja de los deseos, tomar un papel del color del otro, abrirlo, leerlo y cumplir el deseo. Para un mejor resultado, sería conveniente que la pareja no se de cuenta cuando cada uno toma un papel de la caja de los deseos, para que sea una sorpresa.

Esta actividad puede ser útil para todas las áreas del presente manual.

- PARA RESOLVER CONFLICTOS, AHORA NOSOTROS...

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una de ellas.

1. ¿Qué tan frecuente surgen los conflictos en tu relación de pareja?
2. ¿Acostumbras discutir las diferencias con tu pareja, sin que haya enojó?
3. ¿Cómo solucionan los conflictos en pareja?

4. ¿Cuales son los pasos a seguir para solucionar un conflicto?
5. ¿Ante un problema, les resulta sencillo plantear alternativas y tomar una decisión?
6. ¿Generan alternativas antes de tomar una decisión?

La respuesta que ahora des a las anteriores preguntas, te podría ser útil al reflexionar si las actividades te han servido para fortalecer y/o desarrollar habilidades, así como adquirir herramientas para solucionar conflictos, y generar alternativas que concluyan en una toma de decisión efectiva; o hace falta más trabajo en está área.

- SI NO SE HICIERA BIEN...

Es importante recordar que una negociación con éxito, no es una habilidad natural, sino una destreza que se necesita aprender, practicar y cultivar. Simplemente memorizar las reglas de negociación, no garantiza una vida de gloriosa convivencia.

Se debe tratar de resolver las diferencias y estar convencido de que la vida con tu pareja es mejor y más reforzante que sin el o ella.

Al interior de la relación en pareja, surgen múltiples conflictos de menor o mayor grado, si no se pueden solucionar adecuadamente, es muy probable que atenten contra la sana convivencia, siendo frecuentes las discusiones, insultos, humillaciones, llegando en algunos casos a los golpes y de más violencia posible entre los compañeros, resultando no sólo en el deterioro de la relación, sino de las mismas personas que conforman la pareja; concluyendo como ya se ha mencionado a la separación de entrada y en un divorcio como último, en el mejor de los casos.

Por último, es especialmente importante entender que los problemas de pareja no se resuelven por arte de magia. Para que una pareja funcione y la relación sea mutuamente satisfactoria, se debe aprender a criticar constructivamente sin ofender y tener suficiente confianza tanto en la pareja como en la relación, para aceptar la crítica constructiva y reconocer los errores

propios; llevando a cabo una comunicación y negociación eficiente, que permita tomar decisiones satisfactorias y convenientes para ambos.

3.3 OPTIMIZA LA TOMA DE DECISIONES...

La solución de conflictos en la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse, se necesitan también habilidades para solucionar problemas, como la antes mencionada capacidad para negociar, poder generar alternativas y saber valorarlas para la consecución del fin propuesto; es decir tomar una decisión de forma adecuada (Costa y Serrat, 1982).

- TOMA DE DECISIÓN

Las personas que actúan o deciden racionalmente están intentando alcanzar alguna meta que no se puede lograr sin acción. Necesitan comprender en forma clara los cursos alternativos mediante los cuales se puede alcanzar una meta de acuerdo a las circunstancias y limitaciones existentes. Se necesita

también la información y la capacidad para analizar y evaluar las alternativas de acuerdo con la meta deseada. Por último, necesitan tener el deseo de llegar a la mejor solución mediante la selección de la alternativa que satisfaga de un modo más efectivo el logro de la meta.

El proceso que conduce a la toma de decisión es:

- 1.-Elaboración de ⁵premisas.
- 2.-Identificación de alternativas.
- 3.-Evaluación de las alternativas, en términos de metas que se desea alcanzar.
- 4.-Selección de una alternativa, es decir tomar una decisión.

Una vez encontrada la alternativa que se considere apropiada, el siguiente paso es evaluar y seleccionar aquellas que contribuirán mejor al logro de la meta, para ello se debe tomar en consideración factores como:

⁵ PREMISAS: Cada una de las diferentes proposiciones del razonamiento deductivo, de donde se infiere y se saca una conclusión.

Factores Cuantitativos: Son factores que se pueden medir en términos numéricos, como es el tiempo, o los diversos costos fijos o de acción, es decir aquello que se pueden medir numéricamente.

Factores Cualitativos: Como la calidad de las relaciones con la pareja, laborales, familiares, el entorno social, todo aquello que no se puede medir en números

Para evaluar y comparar los factores se debe reconocer el problema y luego analizar que factor se le aplica ya sea cuantitativo o cualitativo o ambos, clasificar los términos de importancia, comparar su probable influencia sobre el resultado y tomar una decisión.

Cada vez que tomas una decisión, tu mente sigue más o menos los siguientes pasos:

Conflicto — ¿Por qué tengo que tomar esta decisión?

Meta — ¿Qué quiero conseguir?

Alternativas — ¿Qué opciones tengo?

Consecuencias — ¿Qué consecuencias buenas o malas podría tener mi decisión?

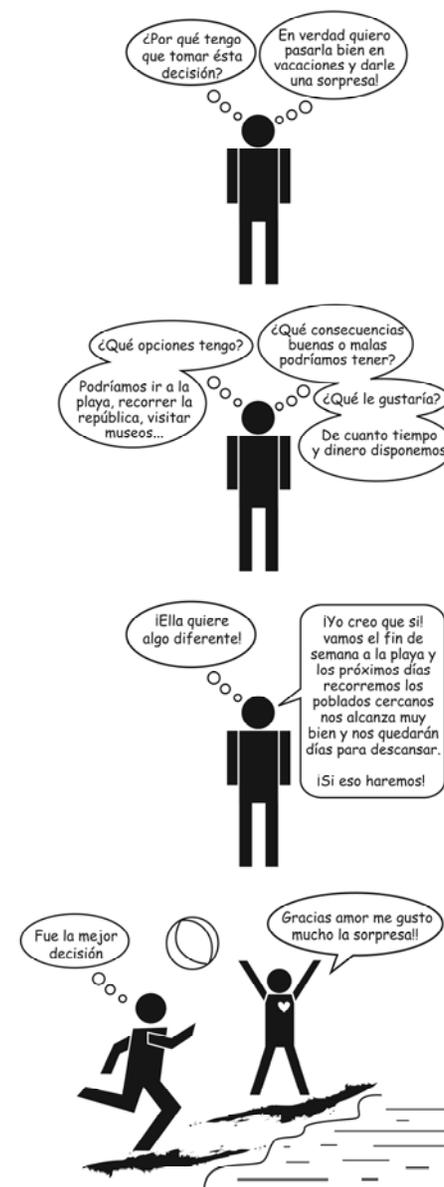
Decisión — Tomo una resolución.

Reflexión — ¿Estoy satisfecho/a con mi decisión?

Inadecuado



Adecuado



- OBJETIVO.

Facilitar la observación de los elementos que permitan u obstruyan la toma de decisiones, facilitando así la capacidad para tomar decisiones de manera eficiente.

- ¿CÓMO TOMAMOS UNA DECISIÓN?...

A continuación se te presentan una serie de preguntas. Por favor, responde sinceramente cada una de ellas.

1. ¿Te resulta sencillo tomar decisiones?
2. ¿Cómo tomas una decisión?
3. ¿Cuáles son los pasos para tomar una decisión?
4. ¿Cómo se toman las decisiones en tu relación?
5. ¿Frecuentemente al tomar una decisión en pareja, ambos se sienten satisfechos?

De no resultar satisfactorias para ti las respuestas a las preguntas anteriores, se te presentan una serie de actividades que podrían contribuir para que

incrementes y/o mejores tus herramientas para tomar decisiones.

- ACTIVIDADES A REALIZAR...

Actividad 1. (Individual *)

Materiales: Hojas de papel y plumas.

Esta actividad tiene como objetivo, reafirmar el conocimiento de los pasos a seguir, para tomar decisiones.

Piensa en alguna decisión importante que tienes que tomar o crees que deberías tomar, ahora en una hoja aparte responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el conflicto?
2. ¿Cuál es tu meta?
3. ¿Qué opciones tienes?
4. ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas de cada opción? Positivas / Negativas.

5. ¿Qué decisión tomaste y por qué tomaste esa decisión?

6. ¿Estás contento/a con tu decisión? ¿Por qué?

Revisa cada paso del proceso que seguiste para tomar una decisión. Analiza si tomaste la mejor decisión para ti sin dejarte influir por presiones externas. Si tu respuesta es “sí”. ¡QUE BIEN! Si tu respuesta es “no”, ¿qué crees que te podría ayudar para tomar decisiones correctas?

Actividad 2. (Individual *)

Materiales: Hoja de papel y lápices.

El objetivo de esta actividad es ejercitar la toma de decisión.

Piensa en el año que viene y toma algunas decisiones para conseguir o evitar algunas cosas importantes. Anota dos o tres decisiones y hazte el propósito de cumplirlas; para ello procura tener a la mano esta lista a fin de tenerlo más presente.

Conseguir	/	Evitar
	/	
	/	
	/	
	/	

Actividad 3. (Individual *)

Materiales: Hoja de papel grandes, marcadores y cinta adhesiva.

Esta actividad tiene como objetivo, reafirmar el conocimiento de los pasos a seguir, para tomar decisiones.

En un papel grande, escribe los pasos a seguir para tomar una decisión; colócalo en un lugar visible de casa y trata de ponerlos en práctica cada que tengas que tomar decisiones: recordando las preguntas que debes hacerte cuando tengas que tomar decisiones difíciles e importantes (Pág. 25). La gráfica con los pasos para tomar una decisión, te ayudará a usar las técnicas que necesitas para tomar tus propias

decisiones. La práctica se adquiere aplicando estas preguntas a situaciones cotidianas, así como difíciles sobre las que deberás tomar una decisión. Para tomar decisiones correctas se necesita habilidad y práctica.

Actividad 4. (Individual *)

Materiales: Cuadernillo y plumas.

La actividad es útil para dar cuenta del lugar que ocupan las decisiones en tu vida cotidiana y valorar su importancia.

Realiza un registro diario, anotando en un cuadernillo las decisiones que tomas, cómo las tomas y las complicaciones que tengas para tomarlas. No es necesario que las causas de las decisiones tengan una importancia vital para tu vida, más bien debe tratarse de cosas que ocurren cada día. (Por ejemplo, comprar algún artículo ó ahorrar ese dinero; terminar de hacer alguna tarea o ver televisión, comprar un traje nuevo o ahorrar ese dinero para las vacaciones,

etc. ve guardando tus registros y al final de cada semana compáralos, después al final de cada mes...

¿Encuentras alguna diferencia entre ellos?, ¿te sientes satisfecha(o) con las decisiones que tomaste?, analiza si te ha sido útil para tu vida cotidiana, el conocer los pasos para tomar decisiones.

Actividad 5. (En Pareja **).

Materiales: Papeles grandes y marcadores de diferente color.

El objetivo de dicha actividad es tener a la vista y por escrito opiniones o acuerdos de forma resumida y ordenada; permitiendo también que las parejas desarrollen cada vez más la habilidad de centrarse en un tema a la vez, llegar a conclusiones y tomar decisiones al respecto.

Piensen en una situación, para la cual aún no tengan solución. ¿Cuáles han sido sus opciones? Debatan al respecto; ahora en uno de los papeles grandes, escriban con letra grande y ordenadamente, los

acuerdos a los que han llegado, anotando con otro color los pasos o actividades que llevarán a cabo para resolver o concluir la situación. El escrito deberá permanecer de una a dos semanas a la vista de ambos, recordando el ponerlos en marcha; se sugiere que pasado este tiempo se cambie el escrito, trabajando otro asunto, uno a la vez.

Actividad 6. (En Pareja **).

Materiales: Lápiz y hojas.

El objetivo de esta actividad, es sensibilizar y concienciar a la pareja acerca de los elementos que intervienen para ser capaz de llegar a acuerdos.

Supongamos que ganaron un premio de 7000 pesos, en un concurso de parejas. La condición para disponer de ellos, es que juntos tendrán que gastarlos este fin de semana. Entre ambos deberán decidir que harán con el dinero, ¿Cómo podrían ponerse de acuerdo?, tienen cinco minutos para llegar a un acuerdo; transcurrido el tiempo si aún no tienen la

decisión, deberán poner en práctica los pasos del ejercicio anterior, es decir anotar en una hoja lo que cada uno quisiera hacer, para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambos, después deberán anotar las acciones que van a realizar, tomando en cuenta, tiempos, actividades, espacios, costos, etc. Obteniendo al final un plan estructurado de que y como harán las cosas para cumplir la meta final. Una vez teniendo por escrito, en forma clara y ordenada el plan a seguir, pasen a la retroalimentación de la actividad. ¿Qué les costo más trabajo?, ¿Cómo llegaron a la conclusión? ¿Participaron en forma equitativa? ¿Servirá diseñar un plan detallado a seguir, para tomar una decisión?

Actividad 7. (En Pareja **).

Materiales: Lápiz y hojas.

El objetivo de esta actividad, es sensibilizar y concienciar a las parejas acerca de los elementos que intervienen al tomar una decisión..

Piensen que deben decidir una supuesta fecha para su boda (imaginariamente). Cada miembro debe procurar imaginarse las palabras o las acciones de su pareja, amigos, padres u otras personas, tomando en cuenta también las influencias externas, ¿Qué dirían o harían, que afectarían su decisión? Cuando ambos hayan concluido, coméntenlo y comiencen el análisis, acerca de la influencia de terceros, la ansiedad que puede generar tomar una decisión y que en algunos patrones de conducta a veces hay una fuerte conexión entre las imágenes de los medios de comunicación, los patrones familiares, la propia historia de vida, entre muchos otros.

Actividad 8. (Individual y/o en Pareja */ **).

Materiales: Televisión.

El objetivo de esta actividad es ejemplificar a manera de juego el proceso de toma de decisión, a fin de incluirlo como un hábito en la vida cotidiana.

Designen un tiempo para pasar juntos y ver algún programa de televisión, el que ambos decidan.

Mientras lo ven, entre ambos traten de diferenciar como los personajes toman sus decisiones, ¿porqué y para qué lo hacen?, planeen una estrategia diferente ¿qué podría pasar?, jueguen generando diferentes suposiciones, al finalizar el programa, comenten que les pareció, que podrían rescatar de la dinámica. Retroalimentense de la actividad.

- AL TOMAR DECISIONES, AHORA NOSOTROS...

1. ¿Te resulta sencillo tomar decisiones?
2. ¿Cómo tomas una decisión?
3. ¿Cuáles son los pasos para tomar una decisión?
4. ¿Comúnmente toman las decisiones en pareja?
5. ¿Frecuentemente al tomar una decisión en pareja, ambos se sienten satisfechos?

La respuesta que ahora des a las anteriores preguntas, te podría ser útil al reflexionar si los ejercicios te han servido para fortalecer y/o desarrollar habilidades, así como adquirir herramientas para

generar alternativas que concluyan en una toma de decisión efectiva; o hace falta más trabajo en esta área.

- SI NO SE HICIERA BIEN...

Decisiones, decisiones y más decisiones! El miedo a la toma de decisiones importantes es un nuevo tipo de temor, denominado "Decidofobia", revelado por Walter Kaufmann en 1973. La palabra Decido, proveniente del latín, tiene dos significados. Significa decidir y también caer; la expresión "correr el riesgo" sugiere la importancia de ambos significados. La toma de decisiones equivocadas provoca el miedo a la caída.

La buena toma de decisiones permite vivir mejor. Nos otorga algo de control sobre nuestras vidas. De hecho, muchas de las frustraciones que sufrimos con nosotros mismos se deben a no poder usar la propia mente para entender el problema de decisión, y el coraje para actuar en consecuencia. Una mala decisión puede obligarnos a tomar otra mala decisión, como dijo Harry Truman: "Toda mala decisión que tomo va seguida de otra mala decisión".

Con frecuencia, debido a las profundas frustraciones que trae aparejadas el enfrentar un problema difícil, uno puede desafortunadamente resolverlo mediante la creación de un problema aún mayor. Esta estrategia pretende deshacerse de un problema actual con la lamentable consecuencia de crear uno nuevo.

Un ejemplo puede ser cuando no estamos dispuestos a enfrentar las dificultades del problema en forma valiente y recurrimos desesperadamente al alcohol como tranquilizante, o las drogas para olvidar; sin embargo, después de un tiempo, nos damos cuenta de que podrían funcionar en el instante, pero que a la larga también elimina indudablemente la dignidad personal y genera problemas mayores y difíciles de erradicar, afectando directamente a la persona y su entorno, desorganizando a la persona acarreándole serios problemas de autoestima, trastornos de sentimientos, pensamientos y emociones, convirtiéndolo más que un problema de indecisión en un problema de inseguridad,

siendo necesaria la ayuda profesional que puede prestar un orientador, psicólogo, psiquiatra, o psicoterapeuta, quienes pueden realizar las intervenciones necesarias para corregir la problemática.

Ahora tú ya conoces los pasos que se tienen que seguir para tomar decisiones, para solucionar conflictos; y que la negociación y la comunicación asertiva son vitales para lograrlo. Ahora puedes utilizar tus conocimientos para tomar las decisiones correctas para ti, teniendo presente que incluso las mejores decisiones pueden tener resultados negativos, pero ser capaz de identificar los conflictos, fijarse metas, generar y analizar opciones según las consecuencias, evaluar la influencia externa, saber negociar, apoyándose en el empleo de una comunicación asertiva; y una vez elegida tu pareja, tendrás una gran probabilidad de éxito en tus decisiones, con tu pareja y en tus relaciones en general.



CONCLUSIONES

La estructura de la pareja, como entidad social está determinada por la evolución y cambios de la sociedad, y es diferente en cada contexto, religioso, ideológico, social, económico o geográfico. El conocimiento de la estructura de la pareja en cada situación, permite a la terapia establecer áreas de actuación que van a aumentar su eficacia y ampliar su campo de acción.

Como se ha visto a lo largo de la revisión teórica, la psicología debe seguir en constante evolución, dando respuesta a las nuevas necesidades que la sociedad va planteando. Con respecto a la terapia de pareja desde el enfoque Cognitivo Conductual, resulta ser una muy eficaz alternativa de intervención en el trabajo con las parejas, ya que se ha ido mejorando incluyendo en su objeto de estudio, no sólo a la conducta, consecuencias y cogniciones, sino que ahora, también considera las emociones, circunstancias, repercusiones y necesidades individuales que los miembros de la pareja presentan; así como los resultados visibles y perdurables que se consiguen. Existen estudios que comprueban que un 50% de las parejas que han iniciado una terapia de pareja, logran por mucho mayor satisfacción y estabilidad en su relación.

Nos encontramos en numerosas ocasiones en consulta, personas afectadas psicológicamente por una ruptura, por ser incapaces de encontrar la estabilidad en sus relaciones, porque se enganchan a sus parejas creando modelos adictivos de relación, por ser incapaces de iniciar una relación por el miedo que esto les genera, o bien por los múltiples conflictos que se presentan en la relación y su incapacidad para resolverlos de manera eficiente. Debido a ello es innegable la relevancia que cobra el trabajo en solución de conflictos con las parejas y más aún la utilidad de realizar una intervención a nivel preventivo.

Una vez que aparece un conflicto en cualquier área, se dispara en la pareja los mecanismos para resolverlo: Las habilidades de comunicación, de solución de problemas, la estructura de poder, etc. si no consiguen hacerlo, se establecen en la pareja patrones de relación que perpetúan los problemas o incluso lo agravan; cuando el tiempo pasa sin que haya solución, los problemas se multiplican, y el origen de las dificultades se olvida y se llega a pensar que no existen elementos desencadenantes de la situación y que es la propia convivencia la que se convierte en problemática, pudiendo llevar a la pareja a pensar en una separación definitiva.

Por el contrario cuando se tiene una buena comunicación y capacidad para resolver en común los problemas que se presenten, se tiene más posibilidad de tener una pareja feliz., La capacidad de comunicarse, de negociar, de resolver conflictos y de tomar decisiones de manera eficiente, es fundamental para la continuidad de la pareja, así como la base de una relación satisfactoria. por está causa la terapia Cognitivo Conductual se ha centrado en la comunicación y resolución de conflictos obteniendo un éxito notable.

La importancia de potenciar el compromiso con la pareja, aumenta cuando los miembros son conscientes de la importancia que tiene su relación para conseguir sus propios objetivos, por lo que se esfuerzan de manera eficaz en resolver los conflictos y continuar con la pareja. Para incrementar el compromiso hay que tener en cuenta que su proceso de creación está compuesto de decisiones de ir compartiendo bienes y conductas del otro, lo que les va uniendo en la consecución de objetivos e intereses haciendo más difícil la ruptura y por tanto motivándolos a que incrementen los esfuerzos por continuar juntos.

Aunque se tendrá que considerar que no se pretende afirmar que el presente manual solucionará por si mismo y absolutamente todas las problemáticas y situaciones que se presenten en las parejas, ya que como se especifica, el manual esta dirigido a las parejas que deseen resolver la situación de conflicto, lo cual implicaría que ponen compromiso y empeño en el buen uso del presente trabajo; pero si se puede sugerir que es una herramienta útil para lograr dicho efecto.

Aún así, si la mejor opción para la pareja es la separación, el manual puede ser útil para lograrlo de manera pacífica, como el mismo título lo sugiere. Si se consigue una separación amistosa que acaba con los conflictos, las consecuencias negativas de estos disminuirán, en comparación con una separación y/o divorcio en malos términos, que podría ser un paso en la escalada de odio que conlleva a un miembro de la pareja a seguir centrando su vida en perjudicar al otro, evidentemente lastimándose a si mismo. en esos casos indudablemente no es la solución.

Por eso un buen ejercicio es imaginar de vez en cuando lo que perderíamos sino estuviese con nosotros la pareja, pues se busca no que la persona sienta que no puede vivir sin su pareja, sino al contrario, que la vida es mejor a su lado, conservando cada uno su autonomía y respeto por la del otro, fortaleciendo así su relación.

A N E X O S

ANEXO # 01

P R O S	C O N T R A S
<ul style="list-style-type: none">• 1• 2• 3• 4• 5• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• 1• 2• 3• 4• 5• Etc.

ANEXO # 02

A) Me siento contento cuando_____

B) Me siento triste cuando_____

C) Me gustaría poder_____

D) Me enoja cuando_____

E) Lo que más me gusta de ti es_____

F) Lo que menos me gusta de ti es_____

G) Las cosas que cambiaría de la relación son

REFERENCIAS

1. Abad, P. J. y Díaz, H. C. (1996). Historia de la Filosofía 2. Madrid. Mc Graw Hill. Interamericana.
2. Antología (5º Semestre). Psicología Clínica. Antecedentes y desarrollo de la psicología clínica conductual. México. UNAM.
3. Ackerman, N. (1988). Diagnostico y tratamiento de las relaciones familiares (psicodinamismo de la vida familiar). Prof. Bernstein. Buenos Aires. Edt. Paídos.
4. Blanco, S. y García, M. (1998). Etapas del ciclo vital de la familia y de la pareja. México. UNAM.
5. Beck, A. (1996). Con el amor no basta. Barcelona. Edt. Paídos.
6. Berger, P. y Luckmann, T (1968). La construcción social de la realidad. Buenos Aires.
7. Bornstein, P. y Bornstein, M. (1992). Terapia de pareja. Madrid. Pirámide.
8. Caballo, E. (1997). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España. Edt. Siglo XXI de España Editores, S. A.
9. Cáceres, J. y Escudero, V. (1994). Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados. Madrid. Pirámide.
10. Cáceres, C. J. (1998). En Vallejo, P. Manual de terapia de conducta. Vol. 1 Madrid: Dykinson.
11. Castro de Juan, R. (1995). Psicología. Fundación universitaria católica de Chile.
12. Catecismo de la Iglesia Católica. Librería Juan Pablo II Pag. 367 - 378
13. Catolicismo- Sacramento cristiano. Amor y casamiento. En línea.
14. Compas, B. y Gotlib, I. (2003). Introducción a la psicología clínica. México. Mc Graw hill Interamericana.
15. Costa, M. y Serrat, C. (1998). Terapias de pareja. Madrid, España. Edt Alianza
16. Díaz, S. (1998). Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional. México.
17. Domínguez, R. (1996). La similitud de los rasgos de personalidad como factor determinante en la elección de pareja. Tesis. México. UNAM.
18. Ehrlich, M. (1989). Los esposos, las esposas y sus hijos. 1ª. Edición. México. Edt. Trillas
19. Estrada, L. (1990). Para entender el amor, psicoanálisis. México. Grijalvo.
20. Familiaris consortio 6. El matrimonio: Sacramentos, conceptos y propiedades. Juan Pablo II.
21. Fe y Vida 8º. Magisterio Pag. 175 – 188
22. Fincham D. F. y Horneffer. (1996). Conflictos de pareja. En Caballo V. E; Buela-Casal, G y Carboles, J. Manual de Psicopatología y trastornos psiquiátricos. España: SigloXXI.
23. Froján, P. y Carrasco, C. (1998) Problemas de pareja: María y javier, un caso de deterioro en la relación. En Froján. Consultaría conductual: Terapia psicológica breve. Madrid. Pirámide.
24. García, H. (2002).). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Madrid. Revista Clínica y Salud.

25. García, S. y Navarro, L. (1997). El perfil del terapeuta sistémico en teoría de pareja. México. UNAM.
26. Goldfried, M. R. y Davison, G. C. (1981). Técnicas terapéuticas conductistas. Buenos Aires: Paídos.
27. Goodrich, J. , Rampage, C., Ellman, B. y Halstead, K. (1989). Terapia Familiar Feminista. Barcelona. Edt. Paídos.
28. Goleman, D. (2001). La inteligencia emocional. Vergara: México.
29. Harold Koontz y Heinz Weihrich. (1999) Administración una Perspectiva Global. McGraw- Hill Interamericana de Editores. S.A. Onceava edición.
30. Hernández, C. Orderiz, P; Paniagua, G. Et-al (1991). Educación y género. México. UNAM.
31. Jiménez, M. (2002). El amor en la pareja desde la perspectiva del hombre. México. UNAM
32. Kendall, P. y Norton-Ford, J. (1988). Psicología Clínica, Perspectivas Científicas y Profesionales. México. Limusa.
33. La vida sacramental. Edit del Pacífico Pag. 87 – 98
34. Llavota L. M. y Carrasco, Ma. J. (1997). Tratamiento de un caso de problemas de pareja. En Macía y Méndez. Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de la conducta. Estudios de caso. Madrid : Pirámide.
35. Lemaire, J. (1992). La pareja humana su vida, su muerte. México. Fondo de cultura económica.
36. Macía, A. y Méndez. (1998). Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta. Madrid. Edt. Pirámide. Cap. 11.
37. Martínez, P. (1997). Psicología. México.
38. Marx, Karl (1971): El Capital. F.C.E. México.
39. Marx, Karl (1974): La ideología alemana. Grijalbo, Barcelona.
40. Mannheim, Karl (1941): Ideología y utopía. F.C.E. México.
41. Matrimonio comunidad de Amor. Ediciones Paulinas Pag. 69 – 82.
42. Mc Cary J. y Mc cary, S. (1996). Sexualidad humana de Mc. Cary . México. Manual Moderno.
43. Morris, G. (1992). Psicología, un nuevo enfoque. México. Prentice-hall.
44. Nietzsche, Friedrich (1990): Sobre verdad y mentira en sentido extramoral. Tecnos, Madrid.
45. Nova, M. y Sánchez, V. (1996). Tratamiento Cognitivo-Conductual para mujer maltratada por su cónyuge. México.
46. Oremus. Imprenta Gendarmería Pag. 64
47. O´neill. N., O´neill, G. (1980). Matrimonio Abierto. México. Edt. Grijalva
48. Papalía, D. y Wendkos, S. (1997). Desarrollo humano. México. Mc graw hill.
49. Rage, A. (1995): “La pareja en el pensamiento de la psicología humanista existencial” en; Psicología Iberoamericana, Vol. 3, 1, de marzo 1995.
50. Rage, A. (1996). La pareja. UIA.
51. Rage, A. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. México. UIA.
52. Reyes, P. (1999). Actitud de las parejas frente al matrimonio y la paternidad responsable. México. UNAM
53. Rodríguez, M. (1990). Relaciones humanas. México. Manual moderno.
54. Rollo, A. (1985). Amor y voluntad. Barcelona. Gedisa.

55. Souza, M. y Machorro (1996). Dinámica y evolución de la vida en pareja. México. Manual moderno.
56. Sternberg, R. (2000). La experiencia del amor. Barcelona. Paídos
57. Torres, J. (2001). Estrategia preventiva de repertorios conductuales funcionales en la relación de pareja: un enfoque cognitivo-conductual. México. UNAM.
58. Veles, D. (2002). Elección de pareja como prevención 1ª de la desintegración familiar. México. UNAM.
59. Goodrich, T. Rampage, C. Ellman, B. Halstead, K. (1989). Terapia familiar feminista. Barcelona. Paídos
60. Weber, M. (1999) Soudogia de la religión. México. Ediciones Coyoacán.