



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL TALLER

“ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA,
ELEMENTOS BÁSICOS EN LA
CONSTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA”

TESINA

PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

AMELIA REYES MILLÁN

ASESORA:

LIC. ROSA MARÍA CAMARENA CASTELLANOS



MÉXICO, D.F.

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

A Dios:

*Arquitecto de mi destino que por su infinito amor,
me permite vivir cada día con intensidad,
que me dió la oportunidad de alcanzar esta meta
y de compartirla con mis seres queridos.*

A mis Padres:

*Instrumentos divinos, piedras angulares en mi vida,
por su amor y apoyo incondicional,
por soltarme las alas dejándome ser y crecer feliz,
por la confianza depositada y por su comprensión inagotable,
por enseñarme con su ejemplo a ser una persona de bien
y por educarme motivándome en y para la superación.*

A mi familia:

*Los que están y los que me esperan
por todos los "granitos de arena"
que contribuyeron para el logro de este sueño.
Rosita por el amor y la entrega, por las enseñanzas
y fortaleza recibidas en los momentos precisos.
Especialmente al Sol de mi vida,
a la vida ejemplar que marcó mi camino
"Constanza" este logro también es tuyo,
tu semilla sigue cosechando frutos.
Doctor por recordarme con hechos
que los retos existen sólo para vencerlos.*

A los maestros del Colegio de Pedagogía:

*A todos y cada uno por compartir su irradiante luz de sabiduría
y despejar la oscuridad de la ignorancia,
por la dedicación incesante en la construcción de una sociedad mejor.
Especialmente a la Mtra. Rosa María Camarena por toda su dedicación, tiempo y consejos,
por enseñarme con el ejemplo la importancia de crecer integralmente como ser humano.*

A la UNAM

*"Alma mater" de la ciencia y el conocimiento,
Con el estandarte del progreso prodigas espacios y recursos
para la edificación y el desarrollo de una mejor humanidad.
Por abrir tus puertas y forjarme entre tus muros, honrándome al llamarme
orgullosamente universitaria, exigiendo el compromiso recíproco de tus egresados.*

Índice

“ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, ELEMENTOS BÁSICOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA”

Introducción	3
Capítulo 1. La Pareja.	9
1.1. Concepto de pareja.....	10
1.1.1. Diferencia entre familia y pareja.	11
1.1.2. La pareja como sistema social.....	12
1.1.3. Contextualización de pareja.	13
1.2. Componentes de la pareja.	16
1.2.1. Biocultural.	16
1.2.2. Sociocultural.	17
1.2.3. Individual.	18
1.2.4. Evaluativo.	19
1.2.5. Conductual.	20
1.3. Etapas de la pareja: ciclo de acercamiento –alejamiento.	21
1.3.1 Etapa extraño-desconocido.....	23
1.3.2 Etapa de conocido.	23
1.3.3 Etapa de amistad.	23
1.3.4 Etapa de atracción.	24
1.3.5 Etapas de pasión.	24
1.3.6 Romance.	24
1.3.7 Etapa de compromiso.	25
1.3.8 Etapa de mantenimiento.	25
Capítulo 2. La elección de pareja.	27
2.1. Expectativas.	29
2.2. Tipos De Relaciones.	30
2.2.1. Hedonista.	30
2.2.2. Tradicional.	30
2.2.3. Actualizante.	31
2.3. Mitos del matrimonio.	31
2.3.1 Matrimonio estable insatisfactorio.	32
2.3.2Matrimonio satisfactorio inestable.	32
2.3.3 Matrimonio inestable e insatisfactorio.	32
2.3.4 Matrimonio estable y satisfactorio.	33
2.4. Patrones de atracción en la pareja.	33
2.5. Errores más comunes en la pareja.	35

Capítulo 3. La comunicación	38
3.1. Pathos, Logos y Poietos.	40
3.2. Comunicación no verbal y proxémica.....	41
3.3. Asertividad.	42
3.4. Programación Neurolingüística.	46
3.4.1. Canales de la comunicación.....	47
Capítulo 4. Propuesta del taller.	50
4.1 Objetivos.	52
4.2 Metodología.	53
4.3 Duración y desglose de sesiones.	55
4.4 Población.	55
4.5 Rol del Orientador.	56
4.6 Recursos y materiales.....	57
CONCLUSIONES.....	58
• Cartas descriptivas y anexos.....	61
BIBLIOGRAFÍA.	

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en uno de los campos más amplios de la pedagogía que es la orientación, identificándola como una acción educativa estratégica de la función pedagógica dividida en diversos campos de acción, como la vocacional, familiar, profesional entre otras.

Al hablar de "*acción educativa*" se retoma la idea de que la educación (*del latín "educare", guiar y "educere", extraer*) puede definirse como: el proceso mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar. La educación no sólo se produce a través de la palabra, está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes. A través de la educación las nuevas generaciones asimilan y aprenden conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo de generaciones anteriores, generando a su vez otras perspectivas. También se llama educación a los resultados de este proceso, que se materializan en la serie de habilidades, conocimientos, actitudes y valores adquiridos; concibiéndosele como un proceso de socialización.

La Pedagogía estudia, desde diversos aspectos, todo aquello que se relaciona con el proceso educativo, y por ello su campo de estudio y acción es amplio. De acuerdo con la visión de Quintana, en su obra de la Pedagogía General, existen diversos aspectos relacionados al proceso educativo a estudiar como: educación moral, educación religiosa, entre otras, dando lugar a una clasificación de la propia pedagogía como: la Pedagogía Moral, la Pedagogía Social, la Didáctica, la Pedagogía sexual y la Pedagogía Familiar; esta última, es a la que pertenece la presente propuesta.

*"La Pedagogía Familiar, entendida como la ciencia pedagógica de la educación familiar, o la parte de la Pedagogía que se ocupa de ese aspecto de la educación que es la educación familiar"*¹

La Pedagogía Familiar constituye un campo importante para el desarrollo humano y social; por ello, tal como lo menciona Quintana, existen características específicas de la pedagogía familiar que nos ayudan a diferenciarla de otras ramas de la Pedagogía,

¹ QUINTANA, Pedro. *Pedagogía Familiar* p.13

así como para enfatizar su trascendencia. Son características enfocadas a la deontología, a la profesionalización, a la estructura ética de este campo pedagógico. Dichos aspectos refieren que la pedagogía familiar sea:

Fundamental: Esto debido a que el primer agente socializador con el que se tiene contacto es la familia, y es tan importante que define y perfila la personalidad de los miembros que la conforman.

Informal y global: Es informal porque los miembros que conforman la familia no tienen o reciben una preparación específica para este rol. Y es global porque la familia es una institución educativa que se observa en toda sociedad.

Soberana: Esto en referencia a la capacidad de libertad de decisión de diversa índole en la formación y educación de sus miembros.

Permanente: El aprendizaje, y por lo tanto, la educación es una actividad constante, que unida al contexto familiar como factor igualmente persistente en la vida del individuo, lo transforman a él, a los miembros y a su realidad.

Sociológicamente condicionada: Es en referencia a la magnitud de impacto que tiene el núcleo familiar en la conducta social.

Es precisamente por su relevancia que la pedagogía familiar exige como una de sus características básicas que la educación se enfoque con realismo y sentido común. Dado el efecto significativo que tiene la Pedagogía Familiar no debe basarse tan solo en empirismos o en criterios improvisados y arriesgados. ²

Los ejemplos anteriores refuerzan el interés y la importancia que tiene para la Pedagogía Familiar el crear herramientas que ayuden al núcleo familiar en sus relaciones y en todo aquello que implique mejoras para el desarrollo humano.

La sociedad actual enfrenta problemáticas de diversa índole, como son la violencia, la individualización, los cambios que demeritan los conceptos de valores, se vive

² QUINTANA, Pedro. *Pedagogía familiar*. p.14

abrumado ante los problemas económicos, el consumismo, las tendencias en los medios y ante los cambios tan acelerados por los avances tecnológicos que vivimos, entre otros.

La orientación familiar es una opción eficaz para la adecuada atención de los diversos problemas psicosociales que enfrentamos en la actualidad, principalmente si partimos de la idea de que siendo la familia pilar y eje social, generadora de la transformación social, es vital que se provean herramientas y estrategias que le permitan adecuarse lo más satisfactoriamente posible a los cambios que enfrenta.

La familia, como modelo a través de la historia y de las culturas, ha ido cambiando y transformándose; aunque existan varios tipos de familia su función como célula básica de la sociedad sigue siendo estratégica en la transformación de la sociedad en general. Desde el punto de vista psicológico, autores como Pichon Rivière definen a la familia como "una estructura social básica que se configura por el interjuego de roles diferenciados, el cual constituye el modelo natural de interacción grupal"³. Desde este punto de vista, la familia es el primer grupo social con el que cuenta el individuo, está inmerso en él desde su nacimiento, constituyéndose en el elemento básico para el desarrollo de su personalidad.

Según el punto de vista de algunos estudios del comportamiento humano, la vida aparece como una experiencia compartida; en consecuencia, el individuo no puede vivir solo o aislado, los estudios demuestran que la soledad es un factor que puede desencadenar disfunciones a nivel psicosocial de diversa índole. No obstante que la familia puede considerarse como la mejor opción para vivir en asociación, la experiencia no siempre resulta satisfactoria, por este motivo Ackerman, al referirse a la familia, la define como "la unidad básica de desarrollo y experiencia, de realización y fracaso. Es también la unidad básica de la enfermedad y la salud."⁴

En ocasiones, aún cuando una pareja planifica su descendencia, se enfrentan con situaciones inesperadas, de tiempo, espacio, economía, perspectivas, entre otras, que

³ RIVIÈRE, Pichon. *Teoría sobre tratamientos de grupos familiares*, www.es-asi.com.ar/node, (vi:25 mayo 2007 fecha en que se visitó)

⁴ ACKERMAN, Nathan. *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*. p.35

resultan contrarias o diferentes a lo que planearon. Esto significa un reto mayor para una pareja que no tenía proyecto alguno definido.

Si tomamos en cuenta la definición de Ackerman para familia, reconocemos la importancia inmediata de que exista "solidez" entre los vínculos y las relaciones establecidos en una familia, de manera que independientemente del modelo familiar en que se viva, lo más importante es que la calidad de dichas relaciones y vínculos entre los miembros, formen el mejor ambiente posible para su estilo de vida.

Esta idea nos lleva a reflexionar acerca de la importancia de los acuerdos y compromisos de pareja; su comunicación y el enfoque de un proyecto de vida. La actividad humana que nos permite interactuar socialmente es la comunicación, y a pesar de ser una capacidad innata es indispensable aprender a comunicarse eficazmente para enfrentar nuevos retos. Enseñar a comunicarse es una de las funciones básicas de la familia, la interacción familiar es el primer contacto social del nuevo individuo, y es aquí donde aprenderá como relacionarse con los demás aunque no es el único, ni se resta importancia a otras interacciones.

En general, cuando la pareja adquiere el rol de padres desconoce el impacto de su ejemplo en la construcción de la personalidad de su hijo. Al mismo tiempo que minimiza por etapas la trascendencia de sus modelos de comunicación en la formación y estilo comunicativo de sus hijos, o en las habilidades para establecer relaciones interpersonales exitosas. De todos los miembros de la familia, en quienes recae la responsabilidad de dicha formación, es en los padres, que antes de asumir este rol se conformaron en el sistema social llamado pareja. Es por ello que factores como la elección de pareja que hicieron, así como el grado de efectividad en la comunicación que establezcan, son determinantes para el éxito de su proyecto de vida como diada y como familia.

Si se toman en cuenta diversos aspectos del contexto cultural de nuestra sociedad, por ejemplo; la enorme cantidad de uniones y matrimonios no planificados presionados por diferentes circunstancias. El asenso de la taza de divorcios, la permanencia del machismo, la acentuación del feminismo, el incremento de hogares monoparentales y el creciente miedo o apatía al compromiso; que representan solo algunos de los

conflictos de nuestra sociedad mexicana actual, encontramos razones y motivos de sobra para el empleo de mecanismos que ayuden a fortalecer las relaciones humanas.

Hablar de relaciones humanas no es sencillo, pues existen diversos factores y razones que influyen de múltiples maneras ante la conceptualización de un tema tan complejo. Es por eso que debemos reflexionar y valorar la trascendencia de la pareja, como sistema social central, pues tal como menciona Díaz Loving la pareja es un "factor fundamental del desarrollo humano de toda persona" ⁵, que comienza desde el nacimiento y le acompaña el resto de su vida, involucrando diversos elementos contextuales (psicológicos, sociales, económicos, biológicos, intereses, experiencias, etc), que son individuales y únicos.

En ocasiones la separación de una pareja se genera por la llamada "incompatibilidad de caracteres", que surge tras "descubrir" defectos o conductas con las que no se "tolera" la convivencia. Sin embargo algunos de estos aspectos y diferencias no son tomados en cuenta durante la elección de pareja por lo que no tienen que ser siempre una causal irreconciliable.

Como seres humanos somos perfectibles, por eso durante una relación diádica el desarrollo de una comunicación efectiva, el manejo asertivo de emociones, la construcción de un proyecto de vida juntos, que sea compatible a los intereses de cada uno, proporciona elementos eficaces para la solución de problemas y para la convivencia placentera.

Por lo anterior, a nivel preventivo se propone este taller dirigido a parejas mexicanas heterosexuales que planean casarse o formar una familia. Si bien la elección de la pareja surge de manera inconsciente y guiada por la atracción y el amor; el llegar a conocer sus mecanismos de comunicación y su efectividad antes de asumir una responsabilidad mayor, les permitirá construir sobre bases más sólidas una vida juntos.

A continuación se expone cómo están presentados los temas referentes al marco teórico que sustenta la propuesta del taller. El primer capítulo está dedicado a la

⁵ DIAZ LOVING, Rolando. *Antología psicosocial de la pareja*. p.37

conceptualización de la pareja, distinguiéndola de la noción de familia, contextualizando el perfil sociocultural de la población hacia la que se dirige la propuesta; además se desarrolla su estructura como sistema social, explicándose cuáles son los componentes que la integran. El último punto que analiza este primer capítulo se refiere al ciclo en el que se desarrolla una relación de pareja dejando entrever los alcances que tiene este tipo de relación interpersonal, además de su impacto y efecto en un proyecto de vida.

Este último segmento da pauta para desarrollar el tema principal del capítulo dos referente a la elección de pareja. La intención de este trabajo es resaltar que la elección es un momento trascendental para el desarrollo de un ciclo diádico funcional y nutricional. Durante este capítulo se explican los diversos factores que contribuyen para dicha elección y cómo afectan la realidad, compromiso y proyecto de vida de cada miembro de la pareja. Se mencionan los tipos de relaciones, matrimonios y los errores más comunes que generan conflictos en la pareja.

Los temas anteriores determinan las diferentes problemáticas por las que se atraviesa durante las relaciones diádicas, proporcionando el marco referencial para desarrollar las estrategias que favorezcan su solución y el desarrollo de la sana convivencia. Dichas estrategias están referidas en el tercer capítulo, dedicado a conceptualizar la comunicación y desarrollar diversas posturas que promueven procesos comunicativos asertivos y efectivos para el éxito de las relaciones interpersonales.

El cuarto capítulo desarrolla el taller y sugiere la metodología conveniente para que este alcance los objetivos propuestos, fortaleciendo las relaciones diádicas. Por último se desarrollan las conclusiones, se describe la bibliografía consultada y se incluyen los anexos referentes a los recursos para el desarrollo del taller.

CAPÍTULO

1

LA PAREJA

*Tú y yo somos dos que podemos
hacer muchas cosas juntos.*

*En nosotros está lograr
lo que nos haga crecer.*

Héctor Salama.

CAPÍTULO 1

LA PAREJA

1.1 CONCEPTO DE PAREJA

Desde la sociedad, la pareja es vista como una entidad basada en la relación entre dos personas. Como ente social la pareja se comporta como una unidad y es reconocida así por los que la 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 algunas 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.

Como ha mencionado el Dr. J. Antonio García Higuera, hasta hace poco la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo, que en función de distintas razones decidían compartir sus cuerpos, apoyarse mutuamente en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la tristeza, hasta que la muerte los separase. La pareja era un matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial.

Actualmente ninguna de las dos cosas es necesaria para que un entorno social considere que dos personas constituyen una pareja; muchas parejas no tienen intención de formar una familia, y no idean su relación por medio de un contrato explícito. El concepto de pareja se ha hecho más amplio. El papel de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. De acuerdo con las ideas planteadas por Sarquis en los últimos doscientos años, la familia ha pasado de unidad de producción a unidad de consumo. Esto en el sentido de que cada miembro de la familia obtiene los ingresos de forma independiente y en la familia se comparten los bienes de consumo, comida y vivienda. La existencia social de la pareja implica que en muchos aspectos mantiene una conducta común, única, y que existen una serie de bienes sobre los que mantiene una propiedad y un uso común. Ante la sociedad emplea el "nosotros" como responsable de la propiedad y de las acciones.

No solamente se comparten bienes, también se intercambian conductas; así, un aspecto muy importante es el apoyo mutuo que se moldea en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro, es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social. Nuestro aprendizaje de cómo ese apoyo mutuo en la pareja se da dentro de la familia en la que se nace.

1.1.1 DIFERENCIA ENTRE FAMILIA Y PAREJA

Algunos autores conciben que dentro del sistema familiar se encuentra el subsistema conyugal, el que se constituye cuando dos adultos, de diferente sexo, se unen con la intención expresa de constituir una familia. La relación bipersonal entre hombre y mujer encuentra su *forma clásica* en el matrimonio, que constituye la conexión más frecuente, intensiva y estable de la edad adulta.

Puget y Berenstein definen la relación de pareja como una conexión o correspondencia en una estructura vincular de dos personas de distinto sexo cuyos parámetros definatorios son:

Cotidianeidad: que se designa como la estabilidad basada en una unidad temporal y espacial caracterizada por los intercambios diarios.

Proyecto de vida compartido: es la realización o logros ubicados en la dimensión de tiempo futuro.

Relaciones sexuales: intercambio psicoemocional a través del contacto físico, vinculado con las relaciones de pertenencia y reciprocidad.

El encuadre matrimonial se diferencia de otras relaciones diádicas como las de amantes y amigos. La diferencia de estos encuadres, siguiendo a los autores Puget y Berenstein, está dada en relación con dos parámetros: las relaciones sexuales y las variables espacio- temporales que rigen los encuentros.

Mientras que la pareja matrimonial se caracteriza por relaciones sexuales y cotidianeidad, los amigos, por ejemplo, tienen un acuerdo tácito de no relacionarse sexualmente, y el ritmo de encuentro sería la frecuentación en lugar de la

cotidianeidad. En cambio, en la relación de amantes, el marco espacio - temporal es la habitualidad y el encuentro sexual es abiertamente permitido.

Para Dicks, el matrimonio como institución social continúa siendo expresión de la aspiración de la cultura al asegurar la estabilidad, la seguridad y la dignidad de las necesidades de relación entre los géneros (pareja) y sus hijos. Como sistema de relaciones interpersonales es estable y durable según el grado en que llega a las cualidades de una pareja o díada integrada.

Tomando en cuenta que los modelos familiares son diversos y que no implican un necesario contrato matrimonial, la familia, maneja la cotidianeidad, relaciones sexuales y proyecto de vida en relación directa a su modelo y a sus necesidades. Se entiende el matrimonio como el contrato legal que establece la unión de una pareja, la frase de Lemaire "El lazo del matrimonio es jurídico, el de la pareja es afectivo", nos ayuda a entender la diferencia entre los dos conceptos.

Pero es importante hacer notar y reconocer que los lazos de unión en una pareja no sólo son afectivos, así como en el matrimonio no sólo los une un contrato legal; las relaciones de pareja involucran aspectos morales de compromiso. Podemos inferir que la visión actual supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro, y recibir un trato equivalente. Para ello intercambian conductas y comparten, desde un punto de vista social, una serie de bienes y actividades; lo hacen de forma prioritaria, llegando esta preferencia a ser un compromiso de exclusividad.

1.1.2 LA PAREJA COMO SISTEMA SOCIAL

Según la teoría de la construcción social, dice que el ser humano se mantiene en constante interacción con el mundo, lo que le mantiene en un estado de constante cambio, y dentro de este modelo, todas estas evoluciones están brindando también nuevos significados, por lo que no se pueden realizar definiciones de sistemas sociales basándose únicamente en organización, estructura y roles sin tomar en cuenta sus características comunicativas.

Lo anterior está basado en los estudios de comunicación referentes a la retroalimentación o feed-back que introduce el efecto de la retroacción sobre su causa; desarrollando la noción de sistema como un conjunto de elementos en interacción, cuya naturaleza no depende del azar sino del funcionamiento del conjunto mismo. Los sistemas humanos son generadores de lenguaje y comunicación, por lo que se define como sistema social aquél que: "Es una organización capaz de autorregularse de forma que mantenga su identidad a pesar y a través de los procesos de cambio".⁶ Este concepto nos permite relacionar el sistema social con el entorno y distinguirlo por los límites del sentido de sus significados.

Podemos comprender a la pareja como un sistema social, en el que, según Sarquis "vemos que los límites de sentido surgen de la comprensión de lo que ocurre entre sus miembros a través de la constante interacción"⁷. Esta interacción fomenta el continuo diálogo. Este diálogo es influido y/o modificado por las diversas características culturales (género, costumbres, tradiciones)

1.1.3. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PAREJA

La pareja es algo más que un sistema social, que una interacción y convenios, es algo más que el encuentro y la convivencia placentera de dos personas. En la relación de pareja se juega con diferentes elementos dinámicos, volubles característicos de la naturaleza humana. Por lo mismo, al estudiar el concepto de pareja, se debe definir dentro de un contexto bien delimitado, tal es el caso que este trabajo se limita a la pareja heterosexual mexicana que tenga planes de matrimonio o de tener descendencia.

Recordando que la pareja implica un factor para el desarrollo de las personas y que como en todo elemento social existen diversos aspectos a tomarse en cuenta: experiencias previas, historia familiar, variables educativas, factores psicológicos, cuestiones de género, nivel socioeconómico, intereses, actitudes, expectativas entre otros. La interacción de todos estos factores, y su influencia en cada uno de los miembros de la pareja, hacen que esta relación sea compleja y multifactorial.

⁶ SARQUIS *Introducción al estudio de la pareja humana*. p.21

⁷ *Ibidem*

Falta mencionar uno de los factores principales de las relaciones diádicas, aspecto intrigante y abstracto que llamamos amor. El amor que debido a todo aquello que implica y converge en él, se mantiene permanentemente en un juego entre la dualidad del sentimiento y del ser humano. Sentimiento difícil de explicar, pues no se le puede esquematizar sin correr el riesgo de dejar fuera algún aspecto, o de encasillarlo en una idea no compatible al ideal o experiencia; característica peculiar de este sentimiento es la facilidad con la que se le confunde, interpreta o tergiversa.

A través de la historia múltiples filósofos, literatos y diversos intelectuales han intentado definirlo y comprenderlo; pero hasta la fecha el amor sigue siendo un sentimiento complejo, un estado emocional potente y subjetivo que impulsa diversidad de acciones y reacciones poco previsibles. Todos intuimos la necesidad del amor en nuestras vidas en todas sus manifestaciones: amor a los padres, a los hijos, en pareja, a los amigos, incluso a la misma vida, entre otros; y aunque el amor resulte complejo para describirlo o para entenderlo, todos percibimos cuánto lo necesitamos. Precisamente por eso es un valor, porque sin él, nuestra vida pierde todo su sentido. Amar y ser amado es uno de los grandes sueños de todo ser humano. La incesante búsqueda del amor puede llevar al más sensato a hacer una tontería, y es que ya decía Platón que el amor es una especie de locura. Mientras que algunos literatos han dicho que el amor es una puerta entre el cielo y la tierra, esta metáfora puede tomarse en sentido poético, figurado o religioso, siendo en todos los casos igualmente aplicable. Otros autores definen al amor a partir de una perspectiva psicológica y antropológica.

Aunque sobre el tema del amor, se tengan perspectivas amplias, una de las primeras manifestaciones que nos vienen a la mente cuando pensamos en el amor es en su connotación a nivel de pareja, por ello es importante tomar en cuenta temas como "El Eros y el Enamoramiento", ya que facilitan la comprensión de esta faceta en particular.

El "eros" tiene que ver más con la parte pasional, visceral e impulsiva del ser humano, es una característica de la sexualidad y la sensualidad humana que representa un factor vital de las relaciones de pareja. Suele tomar importancia aparentemente de forma exclusiva durante la etapa de cortejo, durante la seducción inicial, pero al paso

del tiempo va perdiendo espontaneidad y se le encasilla únicamente para los encuentros sexuales.

La monotonía y la rutina que representan los villanos que eliminan la esencia de "Eros" en una relación diádica, sin embargo no muere necesariamente en cada individuo. Inquieto por naturaleza el "Eros" busca satisfacción y se intensifica con pulsiones que muchas veces terminan en infidelidades. Por eso, es uno de los puntos vitales a cuidarse en una diada, la seducción debe ser permanente, mutua y constante, de manera que las pulsiones y los deseos se encuentren satisfechos sin permitir un automatismo que violenta la interacción de la pareja, la cual no solo recae en la sexualidad, sino en la convivencia diaria.

Se reconoce que durante las relaciones, a pesar del amor, existen algunos aspectos agradables y otros no, de ahí la frase "es fácil enamorarse y difícil mantenerse enamorado", porque la rutina y la convivencia diaria, conllevan fricciones normales como en todas las relaciones interpersonales, sin embargo la comunicación, el amor y la comprensión son herramientas básicas que facilitan el transcurso de estos aspectos. Lo anterior permite visualizar y comprender que el amor puede ser un sentimiento continuo que se manifiesta antes y durante el matrimonio, en la vejez, y en todo momento de la vida de pareja.

Si bien, queda claro que el amor no sólo involucra las relaciones de pareja, es importante retomar el impacto de la diada formada por los padres de familia en la forma en que sus hijos establecerán relaciones futuras; por ello "educar en y para el amor" se transforma en una estrategia de gran utilidad para los progenitores. Ello sin dejar de reconocer que la reflexión sobre los sentimientos originados en familia no pierden su característica individual a la percepción única y propia de cada miembro del núcleo al que se pertenece.

Por otro lado, para un análisis explícito se tendría que valorar qué concepto de amor manejan las parejas mexicanas, si aún el machismo impregna el amor femenino de sumisión y abnegación, y si éste es un factor determinante para la vida de la pareja. O podría ser que la mujer mexicana ha roto estereotipos, tal vez más por necesidad que por ideal, y comienza a ver la igualdad en todos los campos de su vida. Y entonces el

amor se ha transformado de la idea del "dar sin esperar recibir" al "dar y recibir". Ello contextualiza la intencionalidad de la propuesta que es fortalecer el sentimiento de manera equivalente a los miembros de la pareja, de tal forma que el sistema no colapse.

1.2 COMPONENTES DE LA PAREJA

Como hemos podido notar son diversos factores los que involucran la estructura de una pareja. Desde la elección hasta el mantenimiento, el gusto y el deseo, el amor, todos los elementos se basan en alguna característica humana. Características que conforman de forma compleja el maravilloso sistema que denominamos "Pareja".

1.2.1 COMPONENTE BIOCULTURAL

Éste hace referencia a la necesidad biológica que tiene el ser humano de relacionarse. Una característica reconocida del ser humano es que son seres innatamente sociales, al punto de casi afirmar que el hombre no está "hecho" para la soledad. Existe el instinto natural de conservación, el deseo de reproducirse y preservarse como especie, pero ante la naturaleza humana se han de incluir las diferentes características subjetivas que la integran, como es el hecho de que dentro de sus necesidades primarias siempre van de la mano una carga psicosocial y una emocional.

Cambell, Harlow y Morris son sólo algunos de los estudiosos del impacto que tienen las emociones, las relaciones a niveles fisiológicos y del desarrollo del individuo, así como del campo psicológico. Existen diversos estudios de la importancia que tiene el contacto físico en el ser humano, por ejemplo, para un bebé este contacto con su madre es base de seguridad física y emocional, por el resto de su vida, además de solidificar la unión.

El factor biológico como bien menciona Loving⁸ es representado principalmente por la teoría de las necesidades, de seguridad, compañía, afecto, amor y poder que permea nuestras vidas, nuestras relaciones tempranas y cómo posteriormente nos acercamos o nos alejamos a otros seres humanos. Satir menciona cuan a gusto se sienten las personas con el contacto físico y como esto les permite una "sana"

⁸ DIAZ LOVING, Rolando. *Antología psicosocial de la pareja*. p.23

convivencia. Las características biológicas incluyen también el potencial de desarrollar cultura y transmitirla a través del uso del lenguaje.

En otras palabras, el factor biológico representado por esta idea de las necesidades socio afectivas es determinante para el desarrollo de un macro –ecosistema- sociocultural, que rige los patrones de conducta del ser humano, dando como resultado la idea de que el hombre y la mujer como principio básico permanecen juntos por un instinto natural del ser humano, por pulsión, por necesidad. Obviando que esta necesidad no desmerece la interacción con otros, sino reconocer la característica innata del ser humano de ser social.

1.2.2 COMPONENTE SOCIO – CULTURAL

Para comprender el siguiente elemento, partiendo de la idea anterior de que la evidente naturaleza social del ser humano impregna todas y cada una de las facetas de su vida, la relación de pareja no se ve excluida ante esta influencia, y mucho menos al efecto de su contexto social. El entorno y las interacciones sociales previas a la relación de la pareja influyen de manera concreta en su propia interacción. “Las normas, reglas y papeles específicos de la interacción humana, idiosincráticas a cada grupo cultural, regulan la forma en que se desarrollan las interacciones íntimas.”⁹ Algunos ejemplos más claros de esta influencia son las cuestiones de género y su impacto en la aceptación y adaptación de roles. Los cuales tienen una motivación social de las actitudes que se esperan de cada género.

Las normas de interacción humana son transmitidas e inculcadas a través de los procesos de socialización que ejercen como reforzadores o castigos de las conductas esperadas, actuando bajo dos esquemas diferentes:

Endoculturación: referida a la presencia interactiva de modelos que realizan las conductas deseadas.

Aculturación: son aquellas presiones de culturas opcionales hacia nuevas conductas esperadas.

⁹ DÍAZ Loving, Rolando. *Antología psicosocial de la pareja*. p.26

Esta influencia es la que determina la percepción ante fenómenos como el matrimonio, los celos, la infidelidad entre otros. Por ejemplo, los celos y la infidelidad suponen conceptos diferentes para un mormón que para un católico.

1.2.3 COMPONENTE INDIVIDUAL

Que el ser humano sea social por naturaleza, no es sinónimo de que pierda su autonomía e independencia. Si bien todos los factores de socialización, aculturación y endoculturación son aspectos de alto impacto para la construcción de la percepción del individuo, es éste quien finalmente decide y construye sus propios preceptos y conceptos. Si en otros aspectos, en cuanto a educación se refiere, se ha comprendido y aceptado el enfoque constructivista que plantea la idea de que es el propio individuo el constructor de su conocimiento, entenderemos que lo es también de su personalidad, sus actitudes, entre otros aspectos. Bajo este precepto, es comprensible que aunque son múltiples los factores sociales que impactan las decisiones y las conceptualizaciones de un sujeto, es él quien las estructura, las jerarquiza y las conforma.

El ser humano desde diversos enfoques siempre ha sido tema predilecto de estudio, se analiza su constitución biológica, axiológica, jurídica, cognitiva y psíquica, por solo mencionar algunos ejemplos. De un objeto de estudio complejo y diverso como lo es el ser humano se han desarrollado múltiples teorías referentes a la construcción de la personalidad, los valores, la motivación entre otras, coincidiendo la mayoría en que las relaciones sociales durante la infancia y la adolescencia son clave para el desempeño social del individuo posteriormente. Las características individuales influyen entonces en la forma en que el sujeto comprenderá, actuará y enfrentará las relaciones, su estilo de vida, sus ideales, emociones etc. Por ejemplo, los conceptos de celos e infidelidad distan mucho de la generalidad del enfoque que tiene de ellos una persona mormona, a quien es aceptado tener varias esposas, y entre ellas no deben existir celos.

La aceptación de estos roles y conductas, como se ha mencionado, tiene mucho que ver con los refuerzos y castigos a nivel social que recibimos durante nuestra formación al estar inmersos dentro de una sociedad. Es en este punto donde se retoma la función de la familia como eje socializador, y como a través de ella se construyen las bases

para las futuras relaciones interpersonales, pues los padres constituyen un perfil de alto impacto acerca del manejo de las relaciones de pareja.

Según Loving, existen en la sociedad mexicana, dos tipos de reacciones ante los diferentes estímulos que se reciben durante la vida social:

CONTROL INTERNO AFECTIVO: es cuando el sujeto se modifica a sí mismo para agradar a los demás. Por ejemplo aspectos como la dependencia, la cercanía y compromiso serían típicos de este tipo de personas.

AUTOAFIRMACIÓN ACTIVA: refiere cuando el sujeto intenta cambiar a los demás, por ejemplo conductas como la autonomía y el romance son peculiares de este estilo.

Esto tiene mucho que ver con la manera de relacionarse, el tipo de conexión que se establecerá con la pareja, parte de un plano individual constituido por su interacción socializadora.

1.2.4 COMPONENTE EVALUATIVO

Es un componente referido a otra circunstancia innata en el ser humano, la necesidad de estar midiendo su nivel de satisfacción, felicidad o progreso; es decir, la constante reflexión evaluativa del acto de vida. Ya lo dice Loving "los seres humanos consistentemente evaluamos el estímulo que representan otras personas"¹⁰

En las relaciones diádicas, no está de más la evaluación interna de ¿Cuán efectiva es?, pero para llevar a cabo la medición se tiene que establecer un parámetro y éste se define en función del ideal o de la imagen idealizada que se tiene de la pareja. Este ideal se construye combinando los aspectos anteriores y las expectativas. A partir de esta construcción y ante el estímulo de una pareja real o platónica, se somete a la relación a un juicio que cotejará qué tan compatibles y funcionales son.

Según Loving, realizamos al menos dos tipos de evaluaciones, la primera desde una perspectiva cognitiva y la segunda desde una perspectiva afectiva. La evaluación cognitiva tiene que ver con la decodificación del estímulo (que representa el otro) a

¹⁰ DIAZ LOVING, Rolando. *Antología psicosocial de la pareja*. p.29

través de sus conductas observables, sus antecedentes, entre otros. Esta información sirve para definir un patrón de convivencia (estilos de convivencia, hábitos y disposiciones de conducta) que se considere más adecuado para dicha persona estímulo. Por otro lado, la evaluación afectiva tiene que ver más con fenómenos como el apego, el amor, los celos, en fin, sentimientos y pulsiones.

Este sistema de evaluación afectivo es el que mayor peso suele tener durante la estimación que se hace, ya que representa el juego ambivalente en el que se desplaza constantemente el ser humano entre “pensar con el corazón y con la razón”, donde resulta victorioso, con mayor frecuencia, el sentimiento y no la razón.

1.2.5 COMPONENTE CONDUCTUAL

Como se puede apreciar, las conductas que se realizan durante las interacciones de las relaciones interpersonales constituyen la información constante que se somete a evaluación, representando el marco conductual que funciona como referencia para el acercamiento o el alejamiento de la pareja.

Este patrón de reacciones de acercamiento y alejamiento afecta a la relación de la pareja, pues los integrantes están evaluando cómo reaccionar ante las diferentes circunstancias y estímulos recibidos por la conducta del otro, además de modificar sus expectativas, y sobre todo, la percepción sobre sí mismos. De aquí que se interprete como un “juego” de construcción y reconstrucción a nivel diádico, colectivo y personal en el que cada sujeto modifica su parámetro conductual. Todo en un intento de integración y adaptación a la convivencia cotidiana, permaneciendo la constante de los refuerzos y castigos ante las conductas deseadas y no deseadas. Es importante remarcar la trascendencia que tienen en el desarrollo humano los cuatro grandes aspectos en los que podemos sintetizar de alguna manera las relaciones diádicas en nuestra sociedad. Es por ello que los anteriores componentes encuadran la teoría biopsicosociocultural de la pareja.

1.3 ETAPAS DE LA PAREJA: CICLO DE ACERCAMIENTO Y ALEJAMIENTO.

Queda claro que las relaciones de pareja son un tema de estudio complejo y abstracto, por ello la conceptualización que se aplica en la presente propuesta se basa en el enfoque biopsicosociocultural que permea de forma integral todo lo que involucra al ser humano. El factor humano siempre ha sido un objeto de estudio multifacético y cambiante, que se mantiene en constante evolución, por ello su estudio parte de aquellos aspectos que permanecen a pesar de las variables espacio-temporales y de los diferentes contextos. Para hablar de las relaciones diádicas, es necesario considerar ciertos parámetros que nos ayuden a explicar su desarrollo, tal es el caso de los diferentes momentos por los que atraviesa toda relación de pareja. Estas etapas o momentos tienen tantos nombres como autores dedicados a su estudio, sin embargo la mayoría suele coincidir de manera genérica en las características de cada etapa.

Como se ha mencionado, la relación diádica se mantiene en un continuo proceso de acercamiento y alejamiento, que se va generando en función de los aciertos y desaciertos conductuales afectivos y emocionales que se tienen durante la constante evaluación de la relación de la pareja.

Dentro del plano de las relaciones interpersonales, que de acuerdo con Sánchez Aragón son “cualquier asociación característica entre dos o más personas que involucra cierta interacción y que pueda tener diversos fines, ya sea sólo un encuentro casual, una amistad o una relación de pareja”¹¹ o que según Loving “una serie de pasos interlazados que se dan a través del tiempo y que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados”,¹² entonces, se reconoce que las relaciones de pareja son un modo característico de relación interpersonal, y que ello conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, lo que conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla. De esta forma, habrán de entenderse las etapas por las que atraviesa la pareja como progresivas y regresivas,

¹¹ SÁNCHEZ ARAGÓN R. *El amor y la cercanía en la satisfacción en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida.* p 21

¹² DÍAZ LOVING, Rolando. *Antología psicossocial de la pareja.* p.38

estáticas y dinámicas, estables y cambiantes pero con una finalidad determinante aunque temporal.

Algunos autores consideran a las etapas de la pareja jerárquicas pues siguen una determinada secuencia e involucran un principio y un fin en cada una de ellas. Por otro lado, cada etapa conlleva sus particularidades, problemáticas y funciones, cada etapa se caracteriza por reacciones y comportamientos más o menos genéricos en el ser humano. En general, las diferentes posturas coinciden en las fases de inicio y expectativas, seguido de un desarrollo a través de la mutua adaptación; sin embargo, hay autores que subdividen en fases de atracción, comparación y de intercambio funcional al primer ciclo con el que inicia la relación de pareja. Por otro lado, autores como Barragán, manejan las etapas de la pareja hasta la vejez, y otros incluso hasta la muerte. Variando los sentidos, desde el término de una relación hasta la conclusión de la vida y la obligada separación física, más no emocional. Por ejemplo, según Estrada el ciclo de la relación de pareja se divide en:

- a. Desprendimiento
- b. Encuentro
- c. Los hijos
- d. La adolescencia
- e. El reencuentro (síndrome del nido vacío)
- f. La vejez

Otra de las diferencias, entre los diferentes ciclos de la pareja, está en la de concebir ciertas fases previas al matrimonio, que como ya se ha mencionado, no siempre es la meta o el fin de una relación. De esta forma se pueden apreciar diferentes ciclos antes y después del matrimonio o la convivencia (en caso de uniones libres) pero siempre existe cierto parámetro constante de inicio y desarrollo en las relaciones diádicas.

El desarrollo del ciclo de la vida de pareja principal, en el que se basa el desarrollo del taller se enfoca en una perspectiva octagonal, parecida a la propuesta anterior, desarrollada por Díaz Living denominada **“Ciclo de acercamiento y alejamiento”** es la siguiente:

1.3.1 ETAPA DE EXTRAÑO –DESCONOCIDO

Se le considera a esta etapa el primer paso de una relación interpersonal que surge a partir de la percepción de un sujeto a otro como extraño, es decir, se percibe y reconoce al otro, pero no se realiza ningún tipo de acción dirigida hacia el acercamiento del otro. Durante ésta etapa la información que proporciona la cercanía se refiere principalmente a aspectos físicos externos y descriptivos, como si fuesen dos círculos que no tienen contacto.

1.3.2 ETAPA DE CONOCIDO

En este período ya se tiene conciencia de la presencia del otro, y se ha realizado una evaluación de la persona estímulo identificándola o descartándola como alguien que puede incluirse de manera más íntima, o manteniéndola como desconocida. Durante esta etapa existe una relación de mayor familiaridad, y se llevan a cabo diversas conductas de reconocimiento a nivel superficial, aún cuando se mantenga un bajo grado de cercanía o intimidad. De esta manera, se logra un proceso gradual de intimidad en donde la mutua evaluación conductual irá definiendo el tipo de relación interpersonal que se establecerá.

1.3.3 ETAPA DE AMISTAD

En esta etapa es indispensable que los involucrados decidan adentrarse más en la relación, pasando de un simple interés de querer conocer más a la persona, a una motivación afectiva o instrumental, en la que la persona piensa que la interacción con el otro le proporciona la satisfacción o solución a una serie de necesidades biopsicosocioafectivas. A esta interacción se le puede denominar como amistad, y fungirá como núcleo de actividades evaluativas constantes que llevan al mantenimiento o incremento de la relación, y que van marcando o delimitando los límites y alcances de la relación diádica. Es importante mencionar que durante esta etapa se manifiestan sentimientos de intimidad y cercanía, pero se excluyen los aspectos románticos, pasionales o sexuales.

1.3.4 ETAPA DE ATRACCIÓN

Aunque sabemos que durante la etapa de amistad ya existe cierta atracción, ésta no necesariamente desencadena en una relación de pareja. Para Loving, en las relaciones íntimas de pareja, la atracción juega un aspecto central “cuando las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos, se cataloga como atracción”¹³ En otras palabras, la unión en esta relación es un motivo que desencadena el interés proactivo del acercamiento afectivo hacia el otro sujeto. Se buscan con insistencia los medios y las formas para interactuar constantemente haciéndose más interdependientes; en un momento de fascinación y motivación hacia el otro.

1.3.5 ETAPA DE PASIÓN

Una vez escaladas las primeras cuatro etapas, la etapa de pasión es parte del clímax de las relaciones diádicas ya que provienen de una gran carga biopsicoemocional que se genera durante la etapa de atracción. Sus principales características son la respuesta fisiológica y la interpretación cognoscitiva de la intensidad con la que se va definiendo la relación, haciéndola más cercana e íntima. Es una etapa crucial donde se desarrollan el deseo, la entrega, la desesperación y que comúnmente es efímero; es una etapa llena de pulsiones y de visceralidad.

1.3.6 ETAPA DE ROMANCE

Es la contraparte de la relación diádica en su clímax, ya que representa la integración de las emociones desarrolladas durante las etapas anteriores y la mezcla de sentimientos más estables, y que pueden manifestarse como permanentes. En ella existe ternura, cierta devoción, cariño, ilusiones y se mantiene el deseo por satisfacer al otro. Es una etapa donde los detalles cobran fuerza y son representativos de la emoción que se está viviendo. Este tipo de detalles tienen una consistencia altamente materialista en su generalidad como son los obsequios (peluches, chocolates, flores) aunque también encontramos detalles conductuales (ceder en gustos, intereses) es un ciclo rosa y novelado.

¹³ DIAZ LOVING, Rolando. *Antología psicosocial de la pareja* p. 53

1.3.7 ETAPA DE COMPROMISO

A esta etapa llegan las parejas cuando están de acuerdo en mantener su relación y la visualizan a largo plazo. Lo idóneo de esta etapa es que, superadas las pulsiones y el romanticismo, la pareja decida convenientemente la organización y estructuración del proyecto de vida que tendrán juntos.

Evidentemente lo ideal sería que se llegara a esta etapa basado en el amor, la comprensión y el respeto mutuo, favorecidos a través de una adecuada comunicación; sin embargo, muchas parejas arriban a esta etapa por diferentes razones. Este es un período en que su principal característica debiera ser la evaluación y el establecimiento de acuerdos que previnieran un proyecto de vida satisfactorio para la vida en común.

1.3.8 ETAPA DE MANTENIMIENTO

Cuando el compromiso se consolida requiere del proceso de mantenimiento, ya que en esta etapa es donde se establecen de manera más específica los acuerdos que sientan las bases de la convivencia diaria de la pareja. A largo plazo, el mantenimiento es una acción que se ha llevado de alguna manera durante todo el proceso de la relación; pero es de vital importancia para la estabilidad, interacción y desarrollo de la vida en común, posterior al compromiso. Es durante este periodo que la pareja enfrenta nuevos retos, incógnitas, responsabilidades y problemas desencadenados por la rutina, monotonía, la llegada de los hijos, cuestiones económicas, desarrollo biológico entre otros.

No obstante, una de las situaciones más difíciles de superar y de enfrentar durante la etapa de mantenimiento es, que algunas parejas llegan hasta ella sin haber entendido la necesidad básica de pensar en el beneficio de los dos, o de la familia, sin perjudicar la zona individual de cada persona; es decir, se sigue pensando en la satisfacción exclusiva de las necesidades e intereses propios, por lo que resulta molesto o difícil de comprender los deseos, la postura o interés del otro.

La etapa de mantenimiento también enfrenta el reto de vivir en una realidad lejana a la idealización del cónyuge, y la readaptación de las expectativas factibles a las improbables. Es un periodo de reconstrucción constante y gradual del proyecto de vida.

Estas son las etapas de una pareja que superó los retos y se mantiene unida a través del tiempo, y que llegan a una separación por causas ajenas a la intervención de los cónyuges. Por otro lado, cabe mencionar que este enfoque de Díaz Loving menciona otras cinco etapas de la relación de pareja que tienen que ver con el término de una relación, las cuales se mencionarán sin desarrollarse debido a que no corresponden a la intencionalidad del marco teórico que sustenta la propuesta del taller.

- ♠ Etapa de conflicto
- ♠ Etapa de alejamiento
- ♠ Etapa del desamor
- ♠ Etapa de separación
- ♠ Etapa del olvido.

Queda a la vista, que las diversas teorías han coincidido en ciertos momentos de inicio de la vida de una pareja, el primer momento compatible es el encuentro o descubrimiento del otro. El hallazgo de la persona estímulo con la que se desea relacionarse e intimar. Ello permite desarrollar el siguiente tema que tiene que ver con la elección de la pareja, ya que encontrar a una persona estímulo con la que se concreten enamoramientos o momentos placenteros no son elementos únicos para decidir un proyecto de vida.

CAPÍTULO

2

LA ELECCIÓN DE PAREJA

El amor inmaduro dice:

"te amo porque te necesito".

El amor maduro dice:

"te necesito porque te amo".

Erich Fromm.

"El hombre atrapa

a la mujer que ya lo atrapó".

Bernard Shaw

CAPÍTULO 2

LA ELECCIÓN DE PAREJA

Es importante retomar y profundizar en la etapa de elección por dos razones, en primera por ser uno de los temas centrales de la presente propuesta, en segunda por su relevancia dada la cantidad de consecuencias que se desprenden de dicha acción y su repercusión en el desarrollo del ciclo de una díada. Como se ha visto, la mayoría de los autores coinciden en subdividir la etapa donde surge el primer encuentro de la pareja. Durante este primer momento en el que surge la elección de la pareja, existen elementos básicos en la interacción con la persona estímulo a considerarse para evitar la llegada a una etapa de disolución, y permanecer en la constante del mantenimiento, especialmente cuando se desea que la relación establecida de manera incipiente desarrolle un compromiso a largo plazo.

Por otro lado, resulta obvio que no se espera un compromiso de tal magnitud en todos los momentos de la vida, pues como ya se ha mencionado el matrimonio, la paternidad e incluso la unión libre, no son la primera intencionalidad con la que se inicia una relación de pareja. Los estudiosos del tema coinciden en señalar que, cuando el individuo se encuentra con la persona que representa la pareja potencial, el constante intercambio de manifestaciones y aspectos que cotejan correctamente con el ideal preestablecido por la formación y personalidad, intensifica de manera importante el deseo por intimar y relacionarse con esa persona.

A partir de un análisis más profundo, y retomando la conceptualización de las etapas de conocimiento y enamoramiento, se reconoce que algunas de las principales características de estas etapas no siempre actúan a favor de la construcción de un compromiso a largo plazo, sino que contrariamente pueden contribuir en la tergiversación de sentimientos, emociones, deseos y pensamientos, que desafortunadamente incrementan las posibilidades de un desenlace adverso para la relación establecida. Por otra parte, es esencial recordar el perfil de la población seleccionada para el desarrollo del taller; parejas que deseen elevar su nivel de compromiso, ya sea a través del matrimonio o la adquisición de una nueva responsabilidad juntos como la paternidad. La reflexión obligada es la trascendencia que tienen aspectos que interfieren directamente con este encuentro y elección de

pareja, aun cuando sea de forma incipiente. De acuerdo con Sarquis, una persona puede realizar distintas elecciones a lo largo de su vida, que pueden tener más o menos elementos en común¹⁴. Durante el nacimiento de la pareja algunas de las características son: la atracción, el enamoramiento y el incremento en la intensidad de las emociones.

2.1 LAS EXPECTATIVAS

Conforme pasa el tiempo y avanza la relación, se desarrollan de manera gradual los elementos básicos que constituyen a la pareja. El más frecuente es el componente evaluativo, que mantiene a los individuos en la valoración constante del nivel de satisfacción alcanzado durante la interacción con el mundo, las personas, el ambiente en general que le rodea, y en especial con la persona estímulo.

Resolver esta estimación no resulta tan sencillo, pues influyen diferentes enfoques. Por ejemplo, de acuerdo con Lemaire existen dos rasgos básicos para la elección de pareja.

- a) Reciprocidad: Asumiendo las relaciones de pareja en el marco de relaciones de sujeto-objeto, el propio sujeto se convierte en objeto pues es elector y elegido; la búsqueda de ideales y compatibilidad de interés es mutua.
- b) Enfoque de la relación: La normatividad de los aspectos compatibles y de las acciones recíprocas, así como de los intereses mutuos también se guían en función de la intencionalidad o de la finalidad de la relación que se establezca. Resulta obvio que las expectativas que se tienen del otro variarán en función de intereses primarios.

Durante la evaluación de la pertinencia, o no, de establecer una relación con alguien, intervienen aspectos cognitivos y afectivos. En este sentido, las características afectivas suelen tener mayor peso por ser en ocasiones confundidas las emociones y su intensidad, que suele ser alta durante las fases de conocimiento y enamoramiento.

¹⁴ SARQUIS YAZIGI, Clemencia. *Introducción al estudio de la pareja humana* p.59

Un aspecto en común para los criterios de esta evaluación son los marcos de referencia preestablecidos por cada individuo, dichos marcos referenciales a los que se denomina, ideales o expectativas.

Según Rage Atala, las expectativas están relacionadas con enfoques fantasiosos e idealistas que, al no ser lo suficientemente realistas, conforman el gran problema de las parejas casadas. Las expectativas se clasifican de la siguiente forma:

<p><i>ALTAS EXPECTATIVAS:</i> este tipo de expectativas llevan a desilusiones considerables. Se esperan tantas cosas del compañero(a) que se le idealiza de tal forma que la <i>decepción</i> es un efecto consistente, que propicia la actitud de culpar al otro.</p>
--

<p><i>BAJAS EXPECTATIVAS:</i> Mantenerse con bajo perfil, con negatividad conlleva a situaciones similares; aquí no importa lo que se reciba, todo parece mantenerse con <i>pesimismo</i>, y eso produce también el desgaste del vínculo.</p>

<p><i>AUSENCIA DE EXPECTATIVAS:</i> La otra alternativa es no tener expectativas altas o bajas, sino vivir creativamente el momento, observándose a sí mismo y a la pareja sin presiones ni demandas.</p>

2.2 TIPOS DE RELACIONES

Ante esta clasificación Rage Atala distingue los tipos de relaciones que se desarrollan a partir del enfoque anterior:

2.2.1 RELACIÓN HEDONISTA

Es aquella que tiene su énfasis en la pulsión, es una relación de conquista sexual sin obligación contractual, cuyo principio básico es una manipulación mutua hacia un fin sexual. El cuerpo es más importante que la persona misma, es una relación ello-ello, con el placer y la diversión como motivación principal.

2.2.2 RELACIÓN TRADICIONAL

Está basada en la teoría de la obligación, impuesto por fuera desde la legislación del estado; está orientada a roles; unos dominantes y otros subordinados; se basa en la aprobación de seguridad económica y emocional de por vida, como una recompensa al mantenimiento del contrato.

2.2.3 RELACIÓN ACTUALIZANTE

Esta es la propuesta del autor para mejorar la calidad de la relación de pareja para la vida juntos. Esta postura no deja de lado la pulsión, el deseo, la sexualidad, ni tampoco descarta la trascendencia del contrato y el compromiso, simplemente no son el eje central de la relación. Se trata de una relación exclusiva por libre elección. Se mantiene un sentimiento de confianza en el desarrollo de la relación y su prevaencia a pesar de los contratiempos que se presenten.

Para Shortom este tipo de relación requiere de una entrega desde el "centro de su energía" (pensamiento, afecto y cuerpo). La entrega ha de ser entendida como la decisión de utilizar la energía sabiamente, especialmente la del amor, la motivación que llama Shortom "el hogar de nuestro ser" es decir se ha de compartir el ser, el amor más que el deber ser.

Es una pulsión, una necesidad, un deseo o intención totalmente intrínseca envuelta en el sentimiento del amor sin perder de vista la razón. La relación actualizante, habrá de ser un espacio para el crecimiento y desarrollo mutuo aunque independiente. Conformar una vida juntos en un proyecto de vida mutuo con aspectos individuales y con mecanismos de regulación y adaptación continua, mas no como obligación o deber, sino por el "querer".

CARACTERÍSTICAS	R. TRADICIONAL	R. HEDONISTA	R. ACTUALIZANTE
Énfasis	Contractual	Genital	Centro a centro
Princip. Básico	Obligación	Manipulación	Entrega
Orientación	A roles	Al cuerpo	A la persona
Motivación	Yo-ello	Ello-ello	Yo-tú
	Seguridad	Diversión	Crecimiento

2.3 MITOS DEL MATRIMONIO

Soñar con que la vida en pareja es como el final de un cuento donde se vive feliz para siempre es participar de las altas expectativas por no decir de las imposibles. Todo sistema social, como se mencionó al principio, está en constante cambio, interacción y regulación. La salida triunfal de dichos procesos de cambio están relacionados con la

disposición que se tiene para enfrentarlos positivamente. De acuerdo con el estudio de Rage Atala, los mitos que se relacionan al matrimonio tienen una carga igual de fantasía, exageración o tergiversación de lo que es, por ello sugiere una clasificación de los matrimonios y sus características generales.

2.3.1 MATRIMONIO ESTABLE E INSATISFACTORIO

Lo conforman dos personalidades de la pareja: los gemelos angelicales, idénticos desde antes, hechos el uno para el otro y los genios colaborativos; no son parecidos, pero en el inicio de la vida matrimonial establecen criterios comunes eficientes que promueven la confianza, generando mecanismos como la comunicación efectiva que al mismo tiempo posibilita para la libertad y negociación de los conflictos.

2.3.2 MATRIMONIO SATISFACTORIO INESTABLE

Tiene que ver con lo negativo del matrimonio visto por la pareja dentro de su contexto. A este estilo corresponden los guerrilleros de tiempo libre; quienes van y vienen entre las diferentes circunstancias del matrimonio, se concentran en aspectos como la economía, los hijos, la seguridad. Dan tiempo a la solución de los problemas, pero por lo general, ante el nido vacío llegan a separarse.

2.3.3 MATRIMONIO INESTABLE E INSATISFACTORIO

Las parejas tienden a utilizar la negación. Les resulta difícil tomar la responsabilidad o realizar una introspección realista, les es más fácil culpar al otro por los problemas o fracasos de la relación. A este perfil corresponden los disputadores cansados, experimentando gozo al ver sufrir al otro. Alternando el manejo constante de sentimientos de culpa, frustración y ansiedad; pelean abiertamente, involucran a terceros, y no les interesa solucionar los conflictos, sino ganarlos. Evitadores psicossomáticos con frecuencia son disputadores que se cansan a tal grado, que empiezan a maniobrar de forma sutil con sarcasmos, frigidéz y se establecen patrones internos de víctima-victimizador.

2.3.4 MATRIMONIO ESTABLE Y SATISFACTORIO

Son matrimonios muy estables a costa del desarrollo personal de los integrantes, definen su relación como la ideal aunque resulta difícil reconocer la problemática a primera vista; esto porque son personas que no manifiestan enojo, y a quienes les inquieta mucho la diferencia de opinión, siendo rígidos en sus alternativas. Sus arquetipos son: la pareja horrenda, aquella que parece vivir en casa de vidrio y jamás tira pedradas, o los predadores paranoides que sospechan de todos los demás, dando cohesión al matrimonio, pero manteniendo un sentido de constante alerta.

De lo anterior podemos concluir que:

- ✓ La apariencia externa del matrimonio no expresa tanto como la introspección de los procesos e interacciones en la relación.
- ✓ Es importante analizar la funcionalidad de los mecanismos de las interacciones en la relación.
- ✓ Es indispensable estar en constante evaluación y ajuste de la compatibilidad temporal.
- ✓ Nunca dejar de lado, como aspecto trascendental durante la evaluación de la relación con qué rapidez y hacia dónde se va conduciendo la relación diádica.

2.4 PATRONES DE ATRACCIÓN EN LA PAREJA

Otro de los aspectos importantes de la elección de la pareja es la atracción que se siente por el otro, sin embargo esta motivación tiene diferentes referentes, por ejemplo:

a) Relación nutriente : madre e hijo

En esta relación, el marido débil (tipo hijo) ha escogido inconscientemente a una mujer fuerte, tipo madre. Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al que su propia madre jugaba y no requiere gran ajuste creativo. Ella es quien atiende la casa, cuida a los hijos, toma las decisiones, distribuye el dinero y planea el futuro.; mientras que el marido se siente cómodo, seguro y protegido, no toma decisiones, trabaja rutinariamente y alaba públicamente a su mujer llamándola incluso "mami". Acepta las críticas, los rechazos sexuales de su mujer y se conforma con ser sumiso y obediente.

b) Relación apoyadora: padre-hija

Esta relación cuyo nombre en inglés es " *daddies and dolls*", es de dependencia donde el esposo juega el papel del fuerte y la mujer del débil. Se considera una distorsión cultural de masculinidad y feminidad. Está basada en la obra de Ibsen "Casa de muñecas", donde el hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano y exitoso mientras que la mujer aparece en su regazo aceptando ayuda y dirección, no es una persona, sino un juguete valioso; pero es toda una interpretación ya que ella es dominante en la relación, ya sea con sonrisas o rabietas manipula las decisiones.

c) Relación retadora: arpía-buenazo

Esta relación es el prototipo de los matrimonios desafortunados e infelices. La mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad; en cambio el marido exagera su expresión de amor y niega su asertividad. Representan un modelo matriarcal. Sin embargo, la mujer es la más vulnerable, necesita del hombre para superar la crisis, no llega demasiado lejos por temor a que el esposo se vaya en busca de una mujer más joven y atractiva.

d) Relación educativa: amo-sirviente

Es la relación entre un "tirano" con una "buena chica" , este enfoque se basa en la obra Pígameón de Bernard Shaw, en la cual se presenta el esposo como un hombre fuerte y protector que entrena a su débil e inculta esposa. La mujer carece de identidad y proyecta su poder hacia el esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad para expresar ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre.

e) Relación confrontadora: halcones

Esta es una relación competitiva formada por una diada fuerte y temperamental. Cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias. Cuando el amor

se va, llega la competencia. Todo el rechazo y la soledad de su niñez o vacío existencial se puede resolver en el éxito de los hijos. "Los halcones se destruyen uno al otro porque no pueden cicatrizar las heridas"¹⁵ La hostilidad de la pareja de halcones es un camuflaje desesperado para esconder el dolor y la debilidad que nunca se permitieron revelar.

f) Relación acomodaticia : (los palomos)

A este tipo de interacción se le denomina en una relación nula (nothing-nothing), por lo general esta relación se conforma por personalidades débiles que carecen de identidad y consistencia. Los palomos son manipuladores pasivos y usan la culpa como arma para controlarse mutuamente.

g) Relación rítmica

Es la interacción ideal de pareja propuesta por RAGE Atala, a la que se desea llegar, donde prevalece la independencia compartida; es una opción que suena contradictoria, pues se espera que la diada permanezca unida y en contacto mientras que cada miembro es libre e independiente. Este tipo de relación permite un momento de dar y recibir mutuo que mantiene el equilibrio, es una constante de aceptación y apoyo para el otro sin olvidarse de sí mismo.

2.5 ERRORES MÁS COMUNES DE LA PAREJA

Además de los enfoques anteriormente expresados que evidencian una amplia gama de errores para las relaciones de pareja, derivados principalmente de la motivación por la cual se elige una pareja o de las expectativas, es importante retomar otros aspectos que están inmersos en el contexto de la interacción cotidiana.

1.- CAUSA DE LA RELACIÓN: cuando se asumen responsabilidades mayores con una base poco sólida, basada en cuestiones efímeras como la atracción o una obligación que no se asume por convicción.

¹⁵ RAGE ATALA, Ernesto. *La pareja: Elección, problemática y desarrollo*. p 103

2.- INDIVIDUALISMO: cuando se establecen relaciones diádicas en las que un miembro es dominante y la relación debe moverse en función exclusiva de sus intereses, o cuando en la díada los integrantes son incapaces de estructurar planes en conjunto que no beneficien únicamente sus intereses.

3.- ENFOQUE DE LA PERTENENCIA: se refleja en conductas celosas, posesivas o de dependencia. La construcción total del proyecto de vida está encausada en función del otro y no de un "nosotros". Se asume que el otro nos pertenece total y exclusivamente o que se le pertenece absolutamente.

4.-MACHISMO VS FEMINISMO: en ambas posturas se corrompe la relación pues en cualquiera de las dos se afectan y trasgueden los derechos del otro.

5.- CUESTIONES ECONÓMICAS: este factor suele asociarse al refrán "cuando la pobreza entra por la puerta el amor escapa por la ventana"; los problemas económicos suelen ser desgastantes y girándula de nuevos conflictos.

6.- ENAMORADOS DEL AMOR: caracteriza a las relaciones basadas en atracciones efímeras poco estables, donde uno de los miembros se engolosina con la sensación del enamoramiento, disfruta de las primeras fases de la relación de pareja, pero parece no entender o interesarle la serie de responsabilidades y acuerdos que se requieren para mantener un compromiso más serio.

7.- MUERTO ANTES QUE SOLO: hay personas que establecen o permanecen en relaciones negativas con tal de no quedarse solos. La soledad les produce miedo porque carecen de autoestima y prefieren compartir el tiempo con alguien, aún cuando no están enamorados y no son compatibles, entre otros aspectos.

8.- TERCEROS EN DISCORDIA: las relaciones de la pareja pueden ser afectadas seriamente por las familias políticas que intervienen en ellas, principalmente cuando los miembros de la díada (aunque sólo sea uno) son dependientes o demasiado influenciados por parte de ellos.

9.- INCOMPATIBILIDAD SEXUAL: Generalmente se debe a la falta de comunicación en la pareja, se callan los gustos, fantasías y deseos o por el contrario se omiten aquellos elementos que no son del agrado de alguno de los miembros de la pareja. También puede deberse a la falta de información o educación sexual de la diada, esto aunque suene difícil para la época en que se vive, es factible pues en nuestra sociedad aún existen sectores sociales en los que el tema del sexo es tabú. De este aspecto se deriva otro factor para la incompatibilidad sexual, los miedos, aprehensiones, o si se le quiere llamar, la falta de mente abierta que afecta de diferente forma a los dos géneros.

10.- CAMBIO O DISFUNCIÓN DE ROLES: Esta situación se genera principalmente con la llegada de los hijos, alguno de los padres (generalmente la madre) se centran en el rol paterno endiosándose ante sus hijos, olvidando que son miembros de una pareja y descuidando este aspecto. Otro ejemplo de este factor es cuando se intensifica de forma desmedida un aspecto del rol. Cuando el padre de familia asume que es el proveedor y se centra en el trabajo desentendiéndose de la interacción familiar y de pareja.

11.- PROYECTOS ENFOQUES DISTINTOS O DIFERIDOS: similar al individualismo, esta situación se da cuando la construcción del proyecto de vida juntos pierde los puntos en común y se comienza una desviación total del proyecto que se tenía. También se presenta cuando las expectativas asumidas para la concreción del proyecto de vida no resultan viables ante los cambios en la estructura diádica.

CAPÍTULO

3

LA COMUNICACIÓN

"La soledad, la impotencia, la baja autoestima y la sensación de falta de afecto, representan los verdaderos males de la humanidad. Ciertas formas de comunicación perpetúan esta situación, en tanto que otras las cambian"
Virginia Satir

*"Hombres y mujeres...
definitivamente dos mundos distintos,
que, por opuestos, se atraen y se complementan.
Después de todo,
el problema no es que haya diferencias,
sino desconocerlas."*
Héctor Salama

CAPITULO 3 LA COMUNICACIÓN

3. CONCEPTO DE COMUNICACIÓN

Decir que la comunicación es una actividad importante y de trascendencia en la vida humana suena como una afirmación obvia y hasta trivial, Rowel Howe opina que la comunicación es de tal relevancia que llega a representar un factor "de vida o muerte", esto debido al total de implicaciones de diversa índole en las relaciones humanas, es por ello que la conceptualización de "comunicación" adquiere un status de complejidad que la desprende de una visión trivial.

La palabra comunicación proviene del latín *communicare* compartiendo la misma raíz etimológica que comunidad y común, que significa participación en común, poner en relación, compartir. Identificándola técnicamente, se entiende por comunicación al hecho de que un determinado mensaje originado en el punto A llegue a otro punto determinado B, distante del anterior en el espacio o en el tiempo. Ya desde Platón se había señalado que: "El lenguaje es un instrumento para comunicar uno a otro algo sobre las cosas". En todo acto de comunicación el lenguaje entra en contacto con los diferentes elementos que forman el esquema de la comunicación.

En una relación de pareja, constantemente se intercambian roles comunicativos para llevar a cabo este proceso. A partir de los años setenta se considera a la comunicación como toda relación dinámica que interviene en un funcionamiento. Esta definición de comunicación es la que nos permite relacionar y entender mejor a la pareja como sistema social, ya que la comunicación funge como herramienta clave para el desarrollo y mantenimiento de la estructura diádica. Al mismo tiempo durante esta época Wiener da a conocer el término *feed-back* traducido como retroalimentación e identificado en las redes de comunicación humana como el efecto que tiene una retroacción sobre su causa, es decir, el proceso de comunicación deja de ser lineal y comienza a concebirse como bidireccional, en donde al responder el mensaje el receptor se convierte en emisor y viceversa. El factor que complejiza el proceso comunicativo es el procesamiento de la información que se da de forma individual en cada uno de los integrantes, es decir, la interpretación que le da cada sujeto a la información recibida.

A pesar de partir de conceptos generalizados, de un mismo idioma y de un mismo contexto, no siempre la idea que desea expresar el emisor es recibida y entendida de la misma forma por el receptor. Inversamente durante el proceso bidireccional, aunque la retroalimentación permite descubrir estas diferencias no siempre se llega a un acuerdo, pasando fácilmente de un diálogo a una discusión o a un malentendido. Por eso representa uno de los factores más simples y sencillos que definen el proceso comunicativo, sin embargo, es un elemento que fácilmente se olvida al interactuar con el otro.

En las relaciones interpersonales, y especialmente en la pareja, se tiende a presuponer lo que el otro entiende de lo que se expresa, por ejemplo una mujer dice: "Mi vida, el jueves voy a cortarme el cabello" detrás de esta frase pueden existir varios significados:

- Ella piensa que él comprende que estará ocupada el jueves.
- Ella desea que el pregunte por qué, cómo o cuándo
- Es su forma de pedirle dinero para ir a la estética
- Es la forma de pedir un piropo o llamar la atención.

Tal vez, ninguna de las anteriores sea la correcta. La respuesta ante un mensaje por más sencillo que parezca depende de la interpretación del receptor, si la decodificación no corresponde a la intencionalidad del emisor, fácilmente se producen malentendidos.

3.1 PATHOS, LOGOS Y POIETOS.

En el marco de la investigación del proceso de comunicación encontramos una postura con bases filosóficas desde un sentido antropológico y con tintes de visión griega: *PATHOS, LOGOS Y POIETOS*

Los especialistas suelen decir al hablar de la comunicación humana que ésta se refiere a la habilidad del hombre para comunicarse plenamente. Basados en la idea del hombre como sujeto integral conformado por estructuras interdependientes e interactivas. Es decir, se trata de una comunicación intelectual, emocional y espiritual. Se mencionan tres elementos importantes para el desarrollo de este proceso:

PATHOS: Referido en un sentido amplio a todos aquellos elementos pasivos y activos que constituyen la experiencia del sentimiento y la emoción.

LOGOS: Concepto extremadamente amplio que en este marco se refiere a la habilidad del hombre para comunicar su propio ser a los demás a través de un lenguaje verbal y no verbal, así mismo referido a la habilidad para usar todos los canales de la comunicación interpersonal en la traducción de uno mismo. Por medio del *logos* el hombre encuentra el sentido de su vida.

POIESIS: Esta noción tiene que ver con la habilidad del hombre para ser poético en su comunicación, en otros términos, integrar la expresión verbal, no verbal, emocional y espiritual durante el diálogo.

Estos tres elementos se ven reflejados en cualquier relación interpersonal pero son más perceptibles en la pareja.

3.2 COMUNICACIÓN NO VERBAL Y PROXÉMICA

Se reconoce como lenguaje o comunicación verbal a aquella acción comunicativa que tiene que ver con el uso específico de las palabras, ya sea de forma oral o escrita. En la comunicación verbal se incluye el uso de signos y símbolos fácilmente comprensibles, especialmente dentro de un grupo social determinado y alfabetizado.

Edgard Hall investigó sobre la forma como los seres humanos emplean el espacio y lo administran de acuerdo a los diferentes acercamientos o alejamientos en las interacciones, a esta disciplina le denominó *proxémica*. Hall menciona que es mejor fijarse en lo que hace la gente, que en lo que dice, prefiriendo fijarse en conductas inconscientes que en aquellas que dependen de un pensamiento reflexivo. A la relevancia otorgada a las acciones inconscientes que se llevan a cabo durante el proceso de comunicativo, como son las señas, los gestos, la cercanía o lejanía, la postura, es a lo que denominamos lenguaje corporal, también llamado comunicación *no verbal*.

De esta manera la comunicación no verbal tiene un alto impacto en cómo recibe el mensaje el receptor. Factores como el tono, volumen y las palabras que son parte de la comunicación verbal pueden cambiar drásticamente la impresión en el escucha por el mensaje expresado con el lenguaje corporal. Por ejemplo:

Ante una expresión de *¡Te quiero mucho!*, si el otro dice ¡yo también! acompañándolo de un apretón de manos, de un acercamiento espacial entre uno y otro o recostando ligeramente su cabeza en el hombro del otro, expresa una idea diferente si se dice la misma frase desde el otro extremo de la habitación sin voltear la mirada, mientras se continua leyendo el periódico, o peor aún, si mientras se dice se levantan las hojas y se extienden como barrera. El ejemplo anterior muestra que tanto la proxémica (distancia) como el lenguaje corporal tienen un alto impacto en el resultado del diálogo establecido durante el acto comunicativo. En las relaciones diádicas este impacto resulta mayor dada la constancia temporal con la que se convive.

3.3 ASERTIVIDAD

De esta forma se pone de manifiesto que durante el proceso comunicativo la información que se desea intercambiar es sensible de ser malinterpretada o transmitida erróneamente. Debido a que la comunicación juega un papel trascendental en las relaciones de pareja, el lenguaje verbal y corporal son vehículos importantes para concretar un acto comunicativo, resulta evidente que ante una comunicación deficiente las relaciones interpersonales tendrán este mismo calificativo.

Una de las actividades primarias que se aprenden en el núcleo familiar son precisamente las referentes a las habilidades comunicativas, es por ello que resulta trascendente e imperioso trabajar en los modelos de comunicación individuales y colectivos. Cuando se inicia una relación de pareja, se comienza a compartir información de diversos aspectos y muchos de los problemas que se van enfrentando en el desarrollo de un ciclo de pareja se pueden subsanar mediante una comunicación eficaz. Aprender que la mayoría de las discusiones tienen una solución sencilla dada a partir de la capacidad de decisión al enfrentar y decidir la mejor respuesta u opción ante algún dilema.

Lograr que el interlocutor entienda lo que se quiere decir y no que interprete es uno de los retos que se enfrentan a lo largo de la vida, pero resulta vital lograrlo en la diada. Principalmente porque como se ha mencionado, en una relación de pareja existe un proyecto de vida juntos, dicho proyecto puede ser de largo, mediano o corto plazo, pero su extensión, duración e incluso el grado de satisfacción que les deje este ciclo diádico, depende del intercambio socio emocional que se logra a través de la comunicación de la pareja.

La teoría de la comunicación asertiva es una estrategia y herramienta eficaz para lograr mejorar los modelos y patrones de comunicación a los que estamos habituados. Existen tres enfoques en torno a la asertividad:

Conductual: que plantea desde la postura del aprendizaje social, como conductas (asertiva y no asertiva) aprendida a través de la observación de modelos significativos.

Cognoscitivo: postula cuatro procedimientos básicos en la formación asertiva, como enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad, ayudar a identificar y a aceptar los derechos personales y los derechos de los demás, reduciendo obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva.

Humanista: centrado en la asertividad como una técnica para el desarrollo y realización del ser humano.

Ésta última es la conceptualización pertinente al desarrollo del taller propuesto como estrategia para mejorar la convivencia de las parejas.

La asertividad también se identifica con las siguientes acepciones:

- ✓ Actuar de acuerdo a los intereses personales
- ✓ Defender nuestras opiniones sin sentimientos de culpa
- ✓ Expresar los sentimientos con honestidad y con comodidad
- ✓ Ejercer los derechos individuales sin transgredir los de otros

En otras palabras, es aprender a expresar emociones, sentimientos o posturas ante algún evento de la forma, en el momento y con la persona o personas adecuadas. Todos los seres humanos enfrentan conflictos o disyuntivas a lo largo de la vida, pero para poseer la capacidad de emitir una conducta asertiva como un tipo de habilidad social, en la gran mayoría de ocasiones depende del contexto cultural, social y económico (educación) de la persona y circunstancia. Tanto mayor es la

relevancia de aplicar dicha postura en las relaciones diádicas para permanecer en una etapa de mantenimiento, logrando cumplir los objetivos y proyectos de vida de forma interdependiente.

La teoría de la asertividad distingue ciertos tipos de respuesta ante los eventos:

Pasiva: el individuo viola sus propios derechos al permitir que los otros los abatan

“Yo no cuento, tú puedes aprovecharte de mí”

Agresiva: el sujeto expresa sus derechos o deseos sin importarle si viola los del otro

“Esto es lo que pienso, lo que tú pienses no es importante”

Asertiva: establece un punto de equilibrio, convirtiéndose en mediador defendiendo sus derechos sin transgredir los del otro.

“Es tan importante lo que tú sientes como lo que yo siento”

Comúnmente, en toda pareja se necesita un sujeto pasivo para que exista uno agresivo y viceversa. No obstante, por lo general no se permanece estático en un solo modelo, a veces se trata de hacer modificaciones que resultan más distantes del enfoque asertivo, al resultado de estos cambios se les denomina **automodificación**. El individuo automodificador muestra un sutil respeto por los demás, una alta capacidad para aguantar desilusiones, cargar responsabilidades entre otros; su meta es hacer felices a los otros y evitar el conflicto a cualquier costo.

Su frase es: *“Yo no cuento si a cambio de eso tú eres feliz”*

Éste es uno de los errores más comunes que se comenten durante una relación de pareja, ya que basados en el deseo de superar las diferencias, se adopta un modelo automodificador que converge a la larga en mayores desavenencias. Por lo general los automodificadores presentan los siguientes problemas:

- ✓ Tienen dificultad en rehusar una petición si con eso incomodan al otro.
- ✓ Expresan sus sentimientos, emociones y opiniones basándose en las de otros.
- ✓ Se sienten culpables al expresar su propia opinión
- ✓ No se atreven a reclamar algo legítimo si piensan que dañan a los demás.
- ✓ Pierden fácilmente la espontaneidad

- ✓ Condicionan su autoestima personal a la aceptación de otros.

Las causas que provocan la automodificación son: la obediencia, afectividad, dependencia, control y una alta necesidad de aceptación de los individuos durante la interacción social, es decir, la complacencia de derechos de los otros antes que de los de sí mismos. Es importante distinguir esta conducta de la postura asertiva.

CONDUCTA PASIVA AUTODENIGRANTE	CONDUCTA AGRESIVA	CONDUCTA AUTOMODIFICADORA	CONDUCTA ASERTIVA
IMPLICA: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vulnerar los derechos propios ▪ No expresar ideas ni sentimientos ▪ Expresarse con disculpas apocada e inadvertidamente 	IMPLICA: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Transgredir los derechos ajenos. ▪ Expresa ideas, sentimientos y creencias de manera insincera, inapropiada o inoportunamente. 	IMPLICA: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorar los derechos ajenos ▪ Empalmar con los pensamientos, sentimientos y creencias de otros. ▪ Expresarse de acuerdo con las necesidades de los demás. 	IMPLICA: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Defender los derechos propios ▪ Expresar pensamientos y sentimientos y creencias de forma directa, sincera apropiada y oportunamente.
ACTITUD BÁSICA No estoy bien	ACTITUD BÁSICA Tu no estás bien	ACTITUD BÁSICA ¡Tú estás bien!	ACTITUD BÁSICA Yo estoy bien y tú también
TIENE: Miedo a perder la aprobación de los demás	TIENE: Miedo a volverse vulnerable	TIENE: Alegría por la aprobación de los demás	TIENE: Apertura para ver y aceptar la realidad.
OBSTACULIZA: Una relación emocional madura	IMPIDE : Una relación emocional con los demás	FAVORECE: Relaciones interpersonales	FAVORECE: La comunicación a todos los niveles
PREFIERE: Perder antes que involucrarse en un conflicto	PREFIERE: Ganar mientras no se encuentre con alguien más fuerte	PREFIERE: Ajustarse a la realidad de otros	PREFIERE: Ajustarse a la realidad
CARÁCTER: Temeroso, retraído	CARÁCTER: Ataca y culpa a otros para disimular su miedo y su inseguridad.	CARÁCTER: Amable, cortés, atento	CARÁCTER: Esta dispuesto a luchar con la dificultad y el dolor, tiene la fortaleza de sus convicciones, corre riesgos calculados.

COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA	COMPONENTES NO VERBALES
Respetarse a uno mismo	Contacto visual
Respetar a los demás	Distancia corporal y contacto físico
Ser directo	Postura
Ser honesto	Expresión facial
Saber expresarse	Movimiento hacia la pareja
Saber escuchar	
Ser positivo	

La asertividad guarda relación con los puntos clave de la teoría de la comunicación humana que los neurolingüistas han asumido para conformar la estructura del modelo de excelencia humana.

3.4 PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Otra teoría de la comunicación, denominada Programación Neurolingüística se describe como un modelo, formal y dinámico de carácter epistemológico, por su propuesta referente a la explicación de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia. Además su perfil de estudio orienta cómo estos procesos se relacionan e implican para el éxito de las relaciones interpersonales, factor provechoso para el logro del objetivo del taller propuesto. De acuerdo con esta teoría, es posible identificar las estrategias internas que utilizan los individuos de éxito, aprenderlas y enseñarlas a otros o moldearlas para facilitar un cambio evolutivo y positivo. Su postulado parte del estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), y de cómo se organiza el mundo tal como se percibe, cómo se revisa y filtra el mundo exterior mediante los sentidos. Además, dicha teoría investiga los procesos que hacen que se transmita nuestra representación del mundo a través del lenguaje. Por eso se considera una aplicación práctica que permite, mediante técnicas y herramientas precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales; pero sobre todo, permite conocer de manera objetiva la percepción de los demás y la de nosotros mismos.

3.4.1 CANALES DE LA COMUNICACIÓN

De acuerdo con la postura neurolingüística, el modelo que tiene cada persona del mundo es una representación mental que depende de su experiencia, vivencias, cultura, entre otros. Por medio de diversos canales sensoriales se manifiestan las ideas acerca del mundo, al tiempo que se perciben, respecto a ello la teoría de la PNL indica que hay personas que utilizan con más frecuencia, unos sentidos que otros en la percepción del mundo exterior, a los que denomina sistemas principales de representación sensorial (sistema visual, sistema auditivo y sistema kinestésico)

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONAS CON PREFERENCIA POR DETERMINADO CANAL:

VISUAL

- Postura algo rígida.
- Movimientos hacia arriba
- Respiración superficial y rápida.
- Voz aguda, ritmo rápido, entrecortado
- Palabras visuales (ve, mira, observa)
- Inclina la cabeza hacia atrás como estuvieran viendo en el cine una película.
- Cuando se sientan, apoyan más las cervicales y no apoyan muy bien las lumbares.
- Levantan la cabeza y los hombros están elevados o caídos.
- La respiración es superficial.
- Sus movimientos son rápidos.

AUDITIVO

- Postura distendida
- Posición de escucha telefónica
- Respiración bastante amplia
- Voz bien timbrada, ritmo mediano
- Palabras auditivas (oye, escucha)
- El cuerpo lo inclina hacia delante, como si fuera para escuchar mejor.
- La cabeza la inclinan hacia un lado, como poniendo la oreja para lograr escuchar adecuadamente.
- Los hombros los inclinan hacia atrás, porque es una posición para respirar de forma más homogénea.
- Hay que tener en cuenta que a veces la persona auditiva cruza los brazos, para poder pensar mejor, y eso no significa que está enojado o bloqueado.
- Sus movimientos son armoniosos.

KINESTÉSICO

- Postura muy distendida
- Movimientos que miman las palabras
- Respiración profunda y amplia
- Voz grave, ritmo lento con muchas pausas
- Referencia a las sensaciones en la elección de palabras (siente, atiende, huele, saborea)

- Tienden a inclinar la cabeza hacia abajo, como conversando con su mano.
- Cuando se sientan, no apoyan bien las cervicales en la silla y apoyan mejor las dorsales en la silla.
- Su respiración es abdominal y sus hombros están generalmente caídos, suelen inclinarse para un lado como si fueran a acomodarse.
- Sus movimientos son lentos.

Todos tenemos un sistema de representación sensorial dominante o primario, no siempre tenemos conciencia de eso y con mayor razón ignoramos a menudo que nuestros interlocutores emplean un sistema sensorial diferente del nuestro. Su funcionalidad radica en aprender a identificar los canales receptivos del interlocutor, en este caso la pareja, para emplear los mejores mecanismos para interactuar con ella, convirtiendo las características individuales en acciones favorecedoras y no en obstáculos.

Para comenzar a trabajar una comunicación eficaz en la diada desde estos enfoques (PNL y asertividad) es importante partir de ciertos puntos de aceptación mutua entre las dos corrientes:

PUNTOS CLAVE PARA LOGRAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

- Ser flexible, respetar a la persona con la que nos comunicamos
- Saber que no somos dueños de la verdad
- No juzgar, ni comparar, ni menospreciar
- Buscar nuevos caminos de comunicación
- Compartir experiencias
- Tomar conciencia de que no lo sabemos todo.
- Saber rectificar cuando cometemos un error
- Aprender de las equivocaciones y seguir adelante

Rage Atala menciona la importancia de seguir ciertas reglas para tener una comunicación funcional en la pareja:

1. Recordar que las obras dicen más que las palabras. La comunicación no verbal es más poderosa que la verbal.
2. Definir qué es lo importante y hacer hincapié en ello. Definir asimismo lo que no tiene importancia y pasarlo por alto.

3. Sin dejar de ser realista, hacer que la comunicación sea lo más positiva posible.
4. Ser claro y específico en la comunicación.
5. Ser realista y razonable en las afirmaciones.
6. Comprobar verbalmente todas las suposiciones.
7. Reconocer que cada suceso puede ser considerado desde diferentes puntos de vista.
8. Reconocer que todos los miembros de la familia son peritos en el comportamiento de cada uno.
9. No permitir que una diferencia de opiniones o una discusión se transforme en altercados destructivos.
10. Manifestar los sentimientos abiertamente y con sinceridad.
11. No utilizar técnicas desleales de comunicación. No emprender una guerra sucia.
12. Guiarse por el efecto y no por la intención de la comunicación propia.
13. Aceptar todo sentimiento ajeno y procurar entenderlo.
14. Es preciso emplear el tacto la consideración y la cortesía, así como mostrar respeto por el compañero y sus sentimientos.
15. No acostumbrar sermonear ni dar prédicas más vale preguntar.
16. No emplear excusas, no dejarse engañar por ellas.
17. No acostumbrar regañar, gritar ni lloriquear.
18. Aprender a utilizar el buen humor y reconocer cuándo tomar las cosas en serio.
No se debe someter al compañero(a) a una burla destructiva.
19. Aprender a escuchar.
20. Evitar caer en patrones de juegos destructivos.

CAPÍTULO

4

PROPUESTA DEL

TALLER

CAPITULO 4

4. PROPUESTA DEL TALLER

Los capítulos anteriores abordaron brevemente la teoría que compete al marco teórico pertinente al tema seleccionado para llevar a cabo el taller. Este capítulo muestra la metodología que se propone seguir en el taller, así como una serie de sugerencias para enriquecer el desarrollo del mismo.

Resulta relevante recordar que la propuesta se plantea como alternativa didáctica para la orientación de parejas que desean asumir un compromiso mayor y que están construyendo los cimientos de su futuro juntos. Ya sea a través del matrimonio, la paternidad o vivir juntos.

Por lo cual y debido al tema, es importante señalar que el enfoque que se promueve para la implementación del taller sienta sus bases en el constructivismo y en el aprendizaje significativo. Lo anterior partiendo del postulado central de dicha teoría que señala que el verdadero aprendizaje humano se produce a partir de las "construcciones" que realiza cada alumno para lograr modificar su estructura y conocimientos previos, con la finalidad de alcanzar un mayor nivel de complejidad, diversidad e integración frente al mundo. Este aprendizaje es lo opuesto a la mera acumulación de conocimientos que postula la educación tradicional como sistema transmisor de datos y experiencias educativas aisladas del contexto. "El constructivismo postula como verdadero aprendizaje aquel que contribuye al desarrollo de la persona y que está vinculado a un desarrollo cultural contextualizado"¹⁶ dicho enfoque implica que durante la construcción y adquisición del conocimiento, se promueva en el alumno un aprendizaje significativo que dote los saberes de practicidad, congruencia y relevancia al propio interés. Tal como describe Ausubel "la esencia del proceso del aprendizaje significativo reside en que ideas expresadas simbólicamente son relacionadas de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe".¹⁷

¹⁶ COLL, César. ¿Qué es el constructivismo? p. 12

¹⁷ AUSUBEL, David. P. Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. p.48

Empero, al implementar dicho enfoque se puede incurrir en el pensamiento de que el uso y aceptación temporal de los materiales y las actividades propuestos refieran un aprendizaje significativo por parte de los alumnos, lo cual resulta equívoco. Ausubel menciona que "el aprendizaje significativo no es sinónimo del aprendizaje de material significativo...debe estar presente una actitud"¹⁸, hecho que hace imperiosa la necesidad del docente como mediador y facilitador del proceso de aprendizaje.

La metodología propuesta busca que los participantes, puedan usar el taller como una oportunidad para cambiar y mejorar los patrones de comunicación con su pareja y en sus relaciones interpersonales mediante el aprendizaje, la práctica y la experiencia de nuevas formas de expresión y manifestación de ideas y sentimientos, así como para conocer el ciclo diádico, de forma que puedan identificar los factores de las etapas que generan conflictos y reflexionar sobre la mejor manera para resolverlos.

Es importante mencionar que la presente propuesta pretende ser una guía que contempla los aspectos más importantes sobre la comunicación efectiva en la pareja, con el objetivo de que funcione como oportunidad para desarrollar ciertas habilidades de una manera práctica y significativa, sin embargo, esta propuesta dista mucho de tener un carácter rígido, por el contrario está abierta a cualquier sugerencia que la enriquezca, o alguna modificación que sea necesaria de acuerdo a las características del grupo, el espacio, el tiempo y el coordinador.

4.1 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- ✓ Que los participantes conozcan, identifiquen y apliquen las estrategias de la comunicación asertiva en su relación de pareja a favor de su proyecto de vida.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- ✓ Conocer la estructura, función y rol social de la pareja.
- ✓ Conocer las características de la elección de pareja y reflexionar acerca de su impacto en el desarrollo del ciclo diádico.

¹⁸ Ibidem p.46

- ✓ Identificar las características de cada etapa del ciclo de la pareja, y reflexionar su relevancia en un proyecto de vida.
- ✓ Reflexionar y meditar su proyecto de vida a partir de la teoría ya vista.
- ✓ Reflexionar acerca de los roles que se juegan en la relación y cómo estos ayudan o perjudican el proyecto de vida elegido.
- ✓ Conceptualizar y reflexionar acerca de la comunicación y su inferencia en las relaciones interpersonales.
- ✓ Desde los enfoques de la PNL y la Asertividad, conceptualizar a la comunicación como estrategia para el mantenimiento de la relación de pareja.

4.2 METODOLOGÍA

La orientación metodológica del taller, parte de la concepción de la didáctica nueva en su carácter práctico, de intervención y transformador de la realidad educativa, cuya finalidad es favorecer el desarrollo del proceso de aprendizaje significativo de los participantes. La visión del aprendizaje pertinente al taller comprende un enfoque autónomo y humanista; "considerando la educación como un proceso de humanización y a los seres humanos como sujetos activos responsables de su propio aprendizaje, a las experiencias de aprendizaje les corresponde promover el uso de capacidades como la indagación, la observación, el análisis, la crítica y la reflexión."¹⁹ En este sentido se entiende la necesidad de que el perfil docente sea el de un facilitador, un guía en el proceso y un mediador entre los conocimientos y los educandos. "Es necesario seleccionar las experiencias idóneas para que el alumno realmente opere sobre el conocimiento y el grupo, para convertirse en un promotor de aprendizaje a través de una relación más cooperativa".²⁰

El logro de los objetivos está relacionado con la metodología participativa cuyo enfoque está orientado al desarrollo teórico-práctico. Constituido por toda la parte conceptual que se desprende del marco teórico, organizando los temas en diversos contenidos y nociones básicas a desarrollarse. En contraparte, se denomina práctico por su carácter funcional que implica la aplicación de los conocimientos adquiridos.

¹⁹ BOBADILLA SÁNCHEZ, Thania L. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL DISEÑO DE CURSOS DE FORMACIÓN DE PADRES. p.67

²⁰ PANZA GONZÁLES, Margarita et. al., FUNDAMENTACIÓN DE LA DIDÁCTICA Vol.1 p. 193

“la teoría y la práctica son una sola cosa y en nuestros campos de estudio el hacer y el pensar deberán alternarse fluidamente o formar una sola cosa en los momentos precisos”²¹

Resumiendo, el desarrollo del taller parte de la estructura didáctica nueva, que concibe a la educación como un fenómeno social complejo, que puede ser abordado desde diversas perspectivas teóricas, cada una de las cuales responde a formas de concebir la sociedad, el hombre, el conocimiento y la realidad, por lo que postula un enfoque didáctico que vaya más allá de la función instrumental o del esquema tradicional rígido e ineficaz para el logro de los objetivos planteados.

La propuesta del taller demanda en su desarrollo una postura didáctica flexible ostensible en el facilitador, actuando como agente mediador del proceso de aprendizaje en el alumno, a la vez que motivará la participación activa requerida de los integrantes, ya que las estrategias que se proponen tienen su alcance en la medida en que se pongan en práctica. “en la práctica es donde la reflexión teórica va a lograr la demostración de la verdad del conocimiento, pero no de una manera directa, pues resultan imprescindibles el análisis y la interpretación (la reflexión que complementa la acción)”²²

Las sesiones están planeadas de forma que cada tema sea desarrollado por el facilitador, reforzado por las actividades que invitan a la reflexión y práctica de cada contenido, además de promover un aprendizaje significativo.

Es importante que el propio taller represente los diferentes postulados orientados a la comunicación, favoreciendo el aprendizaje a través del manejo de diversas modalidades, con el fin de enriquecerlo. Se promoverá el uso de los diferentes canales sensoriales a través de material, visual, auditivo, y de estrategias que favorezcan la asimilación kinestésica.

²¹ Ibidem. p. 214

²² Ibidem p.117

4.3 DURACIÓN Y DESGLOSE DE SESIONES

El taller está estructurado de forma que dure siete sesiones, una por semana, abarcando un periodo de mes y medio. La duración propuesta para cada sesión es de hora y media.

Los contenidos temáticos se distribuyen de la siguiente forma:

- Sesión 1: Conceptualización de la pareja y sus componentes.
- Sesión 2: Elección de pareja.
- Sesión 3: Ciclo de la pareja.
- Sesión 4: Ciclo de la pareja vs. Proyecto de vida.
- Sesión 5: Tipos de parejas, mitos del matrimonio.
- Sesión 6: Conceptualización de la comunicación.
- Sesión 7: La comunicación como estrategia para el mantenimiento de la relación de pareja, PNL y asertividad.

4.4 POBLACIÓN

La población a quien va dirigido el taller se constituye básicamente por parejas heterosexuales, mexicanas, que desean asumir un nuevo nivel de compromiso como diada ya sea a través del matrimonio, la paternidad o vivir juntos.

Un sector de esta población puede ser atendido proporcionando este taller en combinación y/o coordinación de las pláticas prenupciales, proporcionadas por diferentes instituciones religiosas o bien tener un alcance opcional y propedéutico como parte de los requisitos para contraer matrimonio en los registros civiles de las delegaciones. El taller también puede ser proporcionado por instancias particulares y gubernamentales encaminadas a la promoción de la integración familiar como el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM), por mencionar algunas.

La característica principal de la población interesada en participar en el taller compete a parejas que desean mejorar su comunicación y que desean ser orientadas para desarrollarse como pareja.

El número ideal de participantes oscila entre cinco y ocho parejas para el logro de los objetivos por medio de las actividades propuestas, sin embargo con los ajustes pertinentes, el taller puede adaptarse a un número mayor o menor de participantes.

La propuesta de taller está abierta a todas las parejas, sin importar posición económica, escolaridad, edad ni credo.

4.5 ROL DEL ORIENTADOR

En esta ocasión, ha de concebirse el perfil docente como facilitador y coordinador, ya que la metodología planteada y los contenidos temáticos además de ser desarrollados requieren de la motivación y aplicación de los mismos.

Como facilitadores se promueve el aprendizaje significativo de los contenidos y se orienta en su aplicación y potenciación.

Algunas características deseables del facilitador son:

- Escuchar cuidadosamente
- Mostrarse empático y paciente ante las dudas del grupo
- Servir de modelo de una comunicación coherente siendo claro, preciso y directo.
- Mantener un tono y volumen de voz adecuado
- Favorecer un clima armónico en el aula
- Motivar a la reflexión a favor del crecimiento la superación personal.

Es importante señalar que el facilitador adquiere un status de "modelo a seguir" que le obliga a conducirse como tal, ello sin pretender una perfección inexistente.

4.6 RECURSOS Y MATERIALES

A continuación se describen los recursos necesarios para llevar a cabo el taller, basados en la propuesta planteada sin olvidar que pueden ajustarse o adaptarse a las necesidades del grupo y espacio.

- ✓ Sala amplia que permita el libre desplazamiento.
- ✓ Luz suficiente y temperatura confortable que garantice la comodidad de los participantes.
- ✓ Mobiliario básico para los participantes y para el instructor.
- ✓ Televisión, grabadora, dvd, pc y cañón
- ✓ Pizarrón, borrador, gises o plumones.
- ✓ Rotafolio, plumones y hojas de papel bond.

Materiales.

- ✓ Revistas, cartulinas, resistol y tijeras
- ✓ Copias suficientes de los materiales señalados en las cartas descriptivas como cuestionarios, historias y frases.
- ✓ Cd's : Música reiki, película "Los seis momentos más difíciles de la pareja"
- ✓ "Análisis de casos " (en fichas o en video).

CONCLUSIONES

Hoy en día vivimos en un mundo que permanece en el cambio constante y acelerado de todos los elementos que lo estructuran, provocando un impacto determinante en el contexto de las relaciones interpersonales. La cultura mexicana enfrenta nuevos retos y requiere de estrategias que le permitan adaptarse satisfactoriamente a los cambios, procurando la estabilidad de la sociedad, partiendo del núcleo básico familiar.

La estructura familiar sufre adaptaciones y modificaciones de trascendencia que afectan a todos sus miembros, alterando especialmente a la pareja; por ello es indispensable concientizar a los miembros de una pareja que una relación equitativa y de respeto son la base fundamental de una familia nutricia y de la sana convivencia, que favorece el éxito de un proyecto de vida.

Este aspecto que reafirma la validez y trascendencia del tema recae en la generalización de mayor importancia al desarrollo de la vida familiar, considerando a este núcleo como célula básica de la sociedad, restando o minimizando importancia al proceso de acercamiento de la pareja que funge como fundadora y raíz de dicho núcleo.

En la construcción de un sistema social diádico, convergen individuos dotados de características y enfoques propios que intervienen como los componentes que estructuran a la pareja. Dichos elementos actúan de forma ambivalente, por un lado a favor de la atracción y el acercamiento de la pareja, y por otro también pueden ser generadores de conflictos, alejando a los miembros de la diada.

La elección de pareja es una de las fases más importantes del ciclo diádico, pues su estructura es determinante en el desarrollo del proyecto de vida, ya sea desde su elaboración a partir de las expectativas, como en su desarrollo durante la convivencia. La elección de pareja es una etapa que surge a nivel inconsciente, obnubilada por elementos hedonistas y viscerales, que obstaculizan la estructura del proyecto de vida. Por ello es importante conocer sus alcances, reflexionar la importancia de mostrar la personalidad abierta y honestamente, con la actitud y deseo de superación personal,

diferenciando el enamoramiento de la atracción y la pasión del amor para desarrollar un proyecto de vida que permita la realización interdependiente de cada miembro de la pareja.

Si bien las características del proceso de elección influyen para el desarrollo del ciclo o en el rompimiento de la pareja, no necesariamente son inamovibles o causales irreconciliables para su separación. Existen elementos como la entrega, aceptación, confianza y amor que fortalecidos en la comunicación asertiva; el respeto y apoyo mutuos convergen en una relación plena que conlleva al éxito del proyecto de vida planeado.

Compartir un proyecto de vida en pareja requiere del "amor maduro" que permite la libertad de elección, decisión y la capacidad de cada miembro para dar y recibir equitativamente. Implica la visualización de objetivos que partan de la realidad circunstancial de la pareja, sin falsas expectativas o temores. Conlleva además el entendimiento de la responsabilidad y compromiso que representa alcanzar la meta final de dicho proyecto.

Lo anterior, entendiendo que la comunicación es un proceso que tiene alcances mayores a la simple expresión de ideas y sentimientos. Se debe identificar como una acción que representa e involucra al ser humano con una visión integral (*pathos, logos, poietos*), que se manifiesta a nivel intrapersonal e interpersonal. La imperiosa necesidad de desarrollar habilidades comunicativas asertivas en la pareja que se reflejen en sus diferentes niveles (*corporal, proxémico, tono y forma*) y canales (*visual, auditivo, kinetésico*) conlleva el éxito personal e individual de cada miembro impactando de igual forma su sistema social y los núcleos a los que pertenezcan. Se trata de visualizar la comunicación como un diálogo íntimo y explícito permanente en la pareja.

La propuesta del taller permite que los participantes reflexionen acerca del compromiso que van a asumir, desarrollando habilidades que favorezcan la adaptación asertiva de cada miembro de la pareja ante los cambios inevitables del ciclo diádico.

Ante los desafíos que enfrenta la sociedad, el diseño y desarrollo de estrategias educativas que promuevan la superación personal, el desarrollo humano y el mejoramiento de las relaciones intra e interpersonales, son acciones vitales para el mejoramiento de la sociedad. El pedagogo, por ser un profesional de las humanidades se mantiene sensible ante estas necesidades, además de contar con la capacidad para desarrollar e implementar proyectos educativos en beneficio de los diversos núcleos sociales.

CARTAS
DESCRIPTIVAS

Curso taller "ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, elementos básicos para la construcción de un proyecto de vida"				
Objetivo general: Que los participantes conozcan, identifiquen y apliquen las estrategias de la comunicación asertiva en su relación de pareja a favor de su proyecto de vida.				
TEMA : Conceptualización de la pareja y sus componentes	SESIÓN 1	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Conocer la estructura, función y rol social de la pareja.		
ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Bienvenida, descripción del taller dar a conocer los objetivos	Escuchar activamente	Presentación power point, PC y cañón	10 min.
Rompehielo "Te presento a ..." "Los nombres escritos"	Coordinar la actividad facilitando la integración grupal. Guiar la primera fase en parejas y la segunda en grupo	Participar activamente e interactuar con el grupo	Tarjetas y plumones	10 min.
Introducción "La frase del día" Lectura reflexiva Mesa redonda	Motivar a la reflexión y participación, realizar breve diagnóstico de necesidades	Participar activamente	Copias del cuento "Génesis de la pareja"	20 min.
Desarrollo Presentación del tema	Explicar el tema de la sesión integrando al grupo y motivándolo	Escuchar activamente.	Presentación power point, PC y cañón	40 min.
Cierre "La papa caliente" "Buzón de sugerencias"	A través del juego se irá pidiendo que cada integrante participe con un breve resumen de la sesión. Indicar la función del buzón e invitar a participar	Participar y compartir lo aprendido durante la sesión. Elaborar conclusiones	Un dado o pelota	10 min.

Curso taller "ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, elementos básicos para la construcción de un proyecto de vida"

Objetivo general: Que los participantes conozcan, identifiquen y apliquen las estrategias de la comunicación asertiva en su relación de pareja a favor de su proyecto de vida.

TEMA : Elección de pareja		SESIÓN 2	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Comprender las características de la elección de pareja y reflexionar acerca de su impacto en el desarrollo del ciclo diádico.		
ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO	
Bienvenida y realimentación "Cable Pelado" "Chocolateado"	Coordinar las actividades.	Participar activamente en equipos y en parejas.	Ninguno	20 min.	
Introducción "Cuestionario de objetivos" "La frase del día"	Aplicar cuestionario Coordinar las participaciones de los integrantes	Responder el cuestionario de forma individual. Expresar un pensamiento referente a la frase y al tema.	Hojas y, lápices y gomas.	15 min.	
Desarrollo Exposición	Explicar los diferentes puntos referentes a la elección de pareja	Escuchar activamente	Presentación power point, PC y cañón	20 min.	
Panel Reflexión de cuestionario Análisis de casos	Motivar la participación de los integrantes y coordinar las actividades	Desarrollar las actividades participando reflexiva y activamente	Tarjetones, historias	20 min.	
"Buzón de sugerencias" Cierre	Exponer el resumen del tema visto motivando la comunicación y la reflexión de las parejas.	Reflexión y elaboración de conclusiones	Ninguno	15 min.	

TEMA : Ciclo de pareja		SESIÓN 3	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Identificar las características de cada etapa del ciclo de la pareja, y descubrir su relevancia en un proyecto de vida.		
ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO	
Bienvenida e inducción "Cola de vaca" "La frase del día"	Coordinar la actividad Coordinar las participaciones	Participar entusiastamente y hacer una retroalimentación de la sesión anterior Expresar una opinión acerca de la frase	Preguntas en tarjetas para castigo y para tema. Frase preparada	15 min.	
Película y debate	Posterior a la película rescatar los puntos mas importantes y disertar una reseña	Receptiva y análisis de la película.	Película "Los 6 momentos más difíciles de la pareja", tv y dvd	35 min.	
Cuestionario "Visión-misión jerarquía de metas"	Aplicar el cuestionario.	Contestar cuestionario de forma individual.	Cuestionarios para cada género.	15 min.	
Desarrollo Exposición lluvia de ideas "Parejas y proyectos"	Exposición del tema y coordinación de las actividades.	Escuchar atentamente y contribuir a la elaboración de la lista.	Presentación power point, PC y cañón cartulinas de colores, plumones o pizarra.	25 min.	
Cierre "stop & rest" "Buzón de sugerencias"	Coordinar el cierre de la sesión motivando la participación.	Reflexionar y sacar conclusiones.	Ninguno	10 min.	

Curso taller "ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, elementos básicos para la construcción de un proyecto de vida"

Objetivo general: Que los participantes conozcan, identifiquen y apliquen las estrategias de la comunicación asertiva en su relación de pareja a favor de su proyecto de vida.

TEMA : Ciclo de pareja vs. Proyecto de vida	SESIÓN 4	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Reflexionar y elaborar los primeros apuntes sobre su proyecto de vida a partir de la teoría ya vista.
--	---------------------------	--

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y retroalimentación "Pobrecito gatito"	Coordinar la actividad para que todos los integrantes participen.	Retroalimentación de la sesión anterior	Tarjetas.	15 min.
"Parejas y proyectos"	Coordinar y terminar la elaboración de proyectos de manera individual y diádica.	Elaborar los cuadros, las listas y exponer sus diagramas	Cuestionarios, cartulinas de colores, plumones o pizarra.	35 min.
Desarrollo Exposición del tema	Exponer la síntesis y conexión establecida entre la elección de pareja y los proyectos de vida.	Participación activa.	Presentación power point, PC y cañón	20 min.
"Sopa de frases" "Cuestionario"	Orientar e invitar a la reflexión de los temas mediante las frases y aplicar cuestionario.	Participar activamente Resolver cuestionario	Letreros con las frases, copias de las reflexiones y de los cuestionarios.	10 min.
Cierre Lluvia de ideas	Elaborar una lista con los puntos clave derivados de la sesión	Elaborar conclusiones.	Papel bond y plumones	10 min.

~~Curso taller "ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, elementos básicos para la construcción de un proyecto de vida"~~

Curso taller "ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, elementos básicos para la construcción de un proyecto de vida"

Objetivo general: Que los participantes conozcan, identifiquen y apliquen las estrategias de la comunicación asertiva en su relación de pareja a favor de su proyecto de vida.

TEMA : Tipos de parejas (mitos del matrimonio)		SESIÓN 5	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Reflexionar acerca de los roles que se juegan en la relación y cómo estos ayudan o perjudican el proyecto de vida elegido.		
ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO	
Bienvenida e inducción "la telaraña"	Coordinar la actividad para que todos los integrantes participen. Elaborar las preguntas a cada participante.	Participar entusiastamente y hacer una retroalimentación de la sesión anterior	Estambre, tarjetones	10 min.	
Exposición del tema	Retomando la sesión anterior y apoyándose en el material se expone los tipos de relaciones (mitos del matrimonio)	Participar interactiva	Presentación en Power point, PC , cañón y lámina con lista elaborada en la sesión anterior.	25 min.	
Desarrollo Sociodrama Cuestionario Análisis de caso	Guiar la actividad sorteando los papeles Explicar y aplicar el cuestionario	Desarrollo del sociodrama y resolución del cuestionario	Papeletas y tarjetas, tv, dvd y película "According to Jim" y cuestionario	45 min.	
Cierre Lluvia de ideas	Dirigir la actividad motivando la reflexión y participación	Participar en la elaboración de la lista y sacar conclusiones	Hojas de rotafolio y plumones	10 min.	

TEMA: Comunicación, ¿qué es y como funciona?		SESIÓN 6	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Reconocer las técnicas de la comunicación y su inferencia en las relaciones interpersonales.		
Curso taller "ELECCIÓN Y COMUNICACIÓN DE PAREJA, elementos básicos para la construcción de un proyecto de vida"					
Objetivo general: Que los participantes conozcan, identifiquen y apliquen las estrategias de la comunicación asertiva en su relación de pareja a favor de su proyecto de vida.	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO	
Bienvenida y retroalimentación "Esto Me Recuerda"	Favorecer la participación y la interacción de los participantes.	Elaborar una breve reseña de lo visto anteriormente	Tarjetones	10 MIN	
Desarrollo "¿cuántos cuadros hay?" Exposición del tema Ejercicio corporal Lluvia de ideas	Explicar la definición, las funciones y los estilos más comunes del proceso comunicativo. Motivar e invitar a la reflexión del propio proceso de comunicación	Participar activamente y elaborar opiniones Diferenciar entre el lenguaje verbal y el corporal Identificar los elementos del proceso comunicativo. Ejemplificar los elementos en los casos vistos previamente.	Grabadora, cd y presentación en power point, PC y cañón lámina de cuadrados papel bond y plumones	30 min.	
Análisis de casos	Coordinar las actividades motivando la participación reflexiva	Participación interactiva	Dvd, tv y cd "Cheryl & Doug"	40 min.	
Cierre Reseña "Buzón de sugerencias"	Elaborar un resumen de lo visto en la sesión e invitar a usar el buzón.	Escuchar activamente y elaborar conclusiones		10 min.	

TEMA: La comunicación asertiva como estrategia para el mantenimiento de la relación de pareja.	SESIÓN 7	OBJETIVO DE LA SESIÓN: Seleccionar y aplicar las estrategias de la comunicación asertiva y de la PNL para fortalecer las relaciones de pareja.
---	--------------------	--

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y retroalimentación "Números chinos"	Coordinar la actividad facilitando la realimentación de la sesión anterior	Colaboración activa	Imágenes de simbolismos asiáticos en pizarra o cartulina	10 min.
Exposición	Explicar el tema, ejemplificando su utilidad y practicidad para la convivencia de pareja.	Escuchar, participar y opinar de los temas expuestos	Presentación power point	30 min.
Desarrollo "Identificar los canales" "llamando a" Lectura reflexiva	Explicar y aplicar la prueba y dar los resultados. Proporcionar varios ejemplos de una comunicación efectiva mediante la PNL y la asertividad	Resolver cuestionario, participar y opinar activamente	Presentación en power point Copias de los "Mandamientos de la pareja"	15 min.
Cierre collage y exposición	Coordinar la actividad que permita aterrizar lo visto en el curso.	Elaborar un collage que manifieste lo aprendido en el taller Participar activamente.	Revistas, imágenes cartulinas, tijeras y pegamento.	25 min.
Evaluación y clausura	Proporcionar instrumento evaluador y entregar reconocimientos.		Reconocimientos, evaluaciones y lápices.	10 min.

ANEXOS

FRASES

- No hay viento favorable para el que no sabe adónde va. *Séneca*.
- El éxito es alcanzar las metas que tú te has fijado (y no necesariamente alcanzar las metas que los demás consideran como éxito). *Manuel Romo*
- El éxito es ser capaz de aproximarse paulatinamente a una meta y, al llegar, ser capaz de fijarse casi de inmediato nuevas metas. *Manuel Romo*
- El éxito consiste en hacer felices a otros, comenzando por tu propia familia, en contribuir al mejoramiento de tu entorno y disfrutar enormemente hacerlo. *Anónimo*
- El éxito consiste en lograr un mínimo de bienestar material. *Manuel Romo*
- El éxito consiste en lograr el mayor grado de independencia. *Manuel Romo*
- El éxito consiste en trabajar con orden, con disciplina, con pasión y con placer en todo lo que hacemos. *Anónimo*
- Miremos más que somos padres de nuestro porvenir que no hijos de nuestro pasado. *Manuel Romo*
- Si no podemos predecir el futuro, por lo menos podemos prepararlo. *Anónimo*
- El futuro no está escrito, está por hacerse. *Manuel Romo*

LOS 13 MANDAMIENTOS DE LA PAREJA

- 1.- Amarás a tu pareja como quisieras que ella te ame.
- 2.- Aceptarás que cada quien es cada cual.
- 3.- Compartirás lo bueno y lo malo
- 4.- Respetarás su intimidad.
- 5.- No la compararás
- 6.- No la maltratarás
- 7.- No la culparás
- 8.- No la manipularás
- 9.- No le guardarás resentimientos
- 10.-No la sabotearás
- 11.-No la ignorarás
- 12.-No adivinarás ni lo que siente ni lo que piensa.
- 13.-Estarás con ella por gusto y no por obligación.

**PROYECTO DE VIDA
EJERCICIO**

Mi razón de ser:

Mi filosofía y mis valores:

Escribe tu visión (la imagen de ti mismo en el futuro, ¿cómo te ves?):

Llena el siguiente formato, en el que colocarás del uno al siete las prioridades, por orden de importancia:

JERARQUIZACIÓN DE METAS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

REFLEXIONES

1) Un monje zen camina con un discípulo por la orilla de un pequeño río. En un momento el maestro señala:

-Mira los peces en el agua. Fíjate cómo disfrutan relajados de la libertad y de la frescura del agua.

Hacía mucho que el discípulo estaba al lado del maestro, y por primera vez se animó a señalarle un error:

Maestro ---le dijo---, tú no eres pez, ¿cómo puedes saber si disfrutan o si están relajados?

El maestro lo mira y le dice:

Tú no eres yo, ¿cómo puedes saber si yo sé o no sé si los peces disfrutan?

2) Dos hermosos jóvenes que se pusieron de novios cuando ella tenía trece años y él dieciocho. Vivían en un pueblito de leñadores situado al lado de una montaña. El era alto, esbelto y musculoso, dado que había aprendido a ser leñador desde la infancia. Ella era rubia, de pelo muy largo, tanto que le llegaba hasta la cintura; tenía los ojos azules, hermosos y maravillosos

La historia cuenta que habían noviado con la complicidad de todo el pueblo. Cuando el primer aniversario se acercaba, ella sintió que debía hacer algo para demostrarle a él su profundo amor. Pensó hacerle un regalo que significara esto. Un hacha nueva relacionaría todo con el trabajo; un suéter tejido tampoco la convencía, pues ya le había tejido suéteres en otras oportunidades; una comida no era suficiente agasajo..... Decidió bajar al pueblo para ver qué podía encontrar allí y empezó a caminar por las calles. Sin embargo, por mucho que caminara no encontraba nada que fuera tan importante y que ella pudiera comprar.

Al pasar por una joyería, la única del pueblo, vio una hermosa cadena de oro expuesta en la vidriera, había un solo objeto material que él adoraba verdaderamente, que él consideraba valioso, se trataba de un reloj de oro que su abuelo le había regalado antes de morir. Desde que era niño, él guardaba ese reloj en un estuche de gamuza, que dejaba siempre al lado de su cama.

Ella pensó: "Qué maravilloso regalo sería esta cadena de oro para aquel reloj". Para conseguir el dinero necesario, al pasar por la única peluquería del pueblo, se encontró con un cartel que decía: "Se compra pelo natural". Y como ella tenía ese pelo, rubio, que no se había cortado desde que tenía diez años, no tardó en entrar a preguntar.

El dinero que le ofrecían alcanzaba para comprar la cadena de oro y todavía sobraba para una caja donde guardar cadena y reloj. No dudó.

El día del aniversario, ellos se abrazaron un poquito más fuerte que de costumbre. Luego, él se fue a trabajar y ella bajo al pueblo.

Se hizo, cortar el pelo bien corto y, luego de gastar el dinero, se dirigió a la joyería. Compró allí la cadena de oro y la caja de madera. Cuando llegó a su casa, cocinó y esperó que se hiciera la tarde, momento en que él solía regresar.

El llegó. Se abrazaron muy fuerte y se dijeron lo mucho que se querían. Entonces ella sacó de debajo de la mesa la caja de madera que contenía la cadena de oro para el reloj. Y él fue hasta el ropero y extrajo de allí una caja muy grande que le había traído mientras no estaba. La caja contenía dos enormes peinetas que él había comprado.....vendiendo el reloj de oro del abuelo. FIN

Si ustedes creen que el amor es sacrificio, por favor no se olviden de esta historia. Si te amo, lo mejor que puedo hacer es trabajar para construir la manera en que los dos vivamos juntos el mayor de los placeres, donde tu sepas que estoy al lado tuyo porque me quiero y donde yo sepa que estás a mi lado.

GÉNESIS DE LA PAREJA LA IDEA DE PAREJA ES ANCESTRAL: ADÁN Y EVA

En el Génesis, cuenta la Biblia que, una vez creados los cielos y las tierras, los animales y los vegetales, Dios decidió descansar en su hamaca de nubes; sin embargo, percibía que algo le faltaba.

Luego de pensar y pensar llegó a la conclusión de que podría mejorar el modelo "primate"; así que tomó el barro y se dio a la tarea de hacerle modificaciones. De este modo nació el "hombre" y lo nombró Adán, que significa "Tierra". Éste se movía por todo el lugar y disfrutaba el contacto con otros animales. Una vez descubrió una pareja de ciervos que paseaban juntos y al rato una pareja de osos que se hacían arrumacos y sintió envidia de ellos. Se dirigió a Dios y le dijo: "Padre, veo que los animales se juntan y se aman, cada quien tiene su pareja y yo me siento solo. ¿Crees que podrías hacer algo para mitigar mi soledad? Además, ninguno de mis hermanos animales me acepta como pareja y eso que lo intenté con varios de ellos". Dios se quedó preocupado y pensativo y por la noche se acercó a Adán, quien estaba

durmiendo, le quitó una costilla y así nació Eva, la primera mujer de su especie. Adán, al despertar y ver a Eva, se sorprendió gratamente y agradeció al Padre su regalo. Nunca supo por qué sentía cierto dolor en sus costillas, pero la felicidad de ya no estar solo fue reemplazando al dolor.

Así pasaban los días, las tardes y las noches en ese paraíso maravilloso, donde no había carencias de ningún tipo cuando de pronto apareció Dios Padre y le dijo: "Muchachos, ya es hora de que les ponga algunas reglas. Todo lo que está aquí es para ustedes, pueden gozarlo como mejor les parezca, sólo hay una prohibición. Por ningún motivo pueden acercarse al árbol del conocimiento menos aún comer sus frutos". Adán lo aceptó sin preguntar nada, porque así somos los varones; sin embargo, Eva, mujer al fin, no se contentó y pidió explicaciones. Dios le dijo que era una prohibición y que no tenía por qué dar razones ya que él era el Padre y punto; o sea, ésta es mi casa y quien no siga las reglas tendrá problemas. (Esta frase se popularizó entre todos los papás y mamás del mundo.)

Eva se quedó consternada y acercándose a Adán le comentó que no le gustaba cómo estaban siendo las cosas y él le dijo que no se preocupara pues había muchos árboles de diferentes frutos en ese lugar. (Ese es el origen del porqué a los hombres les gusta minimizar las situaciones en vez de hacer un enorme problema de algo que no lo amerita.)

Conforme transcurrían los días y las noches Adán y Eva iban acrecentando su acervo cultural aprendiendo qué misterios había en el Paraíso; podían platicar con los animales, quienes la pasaban muy bien a excepción de aquellos que se la pasaban huyendo de otros que se los comían, olían el perfume de las flores, disfrutaban la música de los pájaros y de los ríos; en fin, estos jóvenes pasaban el tiempo sin hacer nada, disfrutando, en lo que cabe, de todo lo que les rodeaba y les fue dado.

Pero Eva se quedó "enganchada" en lo que había dicho Dios Padre y aunque aparentemente lo aceptó, seguía con la idea de saberlo todo (algo común en las mujeres); una mañana se le acercó una serpiente y le sugirió que probara una manzana del famoso árbol.

Al principio, Eva se negó (como hacen las mujeres cuando alguien les dice algo que las tienta), pero su curiosidad era cada vez mayor así que tomó la manzana y le dio un mordisco. Se dio cuenta de que no pasaba nada, pero luego, para no sentirse culpable, le dio a Adán la manzana para que hiciera lo mismo. Éste rechazó la oferta y se retiró porque sabía que eso estaba mal; entonces, Eva se le acercó nuevamente y le hizo unas caricias tan tiernas que Adán (como cualquier hombre) mordió también la manzana, aunque nunca pudo tragarla y por eso se le quedó atorada en su garganta (la famosa manzana de Adán que únicamente los hombres tienen).

Transcurrieron los días y no ocurría nada. Cuando el asunto estaba casi olvidado, apareció Dios enojadísimo porque le habían desobedecido y los expulsó del paraíso terrenal diciéndoles que a partir de ese momento ella pariría sus hijos con dolor, y él se ganaría el pan con el sudor de su frente.

Quiero decir que durante todo el camino al destierro, Adán se la pasó culpando a Eva y ella contestando que si él no la hubiera aceptado habrían resuelto el problema desde el principio. Además, le señalaba: "Tú no hiciste nada para que yo rechazara la manzana". (Claro que, por otro lado, fueron descubriendo que había otras cosas muy buenas).

Ese es el patrón de lo que nos pasa a los seres humanos en nuestro desarrollo: cuando somos bebés y niños vivimos en un "paraíso" donde se nos da todo y debemos cumplir con las reglas de nuestros padres; ya llegada la adolescencia y juventud nos vemos obligados a buscar por nuestros propios medios la subsistencia. Ahí aprendemos de las separaciones son dolorosas aunque a veces necesarias e impostergables y también podemos descubrir y desarrollar nuestras capacidades innatas e implícitas en los recursos que se derivan de la sobre vivencia.

Como se ve en el Génesis, la necesidad de pareja es ancestral y está en función de la supervivencia de nuestra especie (y lo que le ocurrió a Eva fue una consecuencia de no haberle puesto "oreja" al Creador).

Héctor Salama

CUESTIONARIOS

COMUNICACIÓN

E L L A

- 1.- Piensa que su pareja es:
 - a) Muy predecible...y aburrido.
 - b) Muy predecible, pero le gusta eso; siempre sabe qué querrá y cuándo va a quererlo.
 - c) Muy impredecible, pero encuentra eso emocionante.
 - d) Muy impredecible; nunca sabe que es lo que va a hacer, así que es muy difícil tomar decisiones.

- 2.- Usted y su pareja van de viaje, de repente tienen una gran discusión, que los molesta mucho, usted
 - a) Se pregunta si es el momento de terminar con él.
 - b) Pone su relación en espera un par de días; luego, cuando está cansada de pelear, se arreglan.
 - c) Se siente furiosa por un rato y luego se calma, lo cual hace que se de cuenta de que está en una relación flexible.

- 3.- ¿Cómo acostumbra demostrar su afecto?
 - a) Con caricias y besos, la mayor parte del tiempo.
 - b) Con detalles románticos muy especiales: cartitas, notas, flores junto a su comida y versos, entre otros.
 - c) Diciéndole con frecuencia que lo ama.

- 4.- Su pareja maneja la comunicación no romántica de manera muy particular.
 - a) Nunca explica lo que quiere, y luego se molesta cuando lo que hago no es precisamente lo que él pensaba.
 - b) Las instrucciones de mi pareja generalmente son claras.

- 5.- Una amiga está sumamente enferma, usted:
 - a) Se calla y no lo comenta con su pareja, porque probablemente no entendería su pena.
 - b) Menciona el caso de repente y se deja ganar por la tristeza.
 - c) Pide consuelo a su pareja, pues sabe cuánto significa su amiga para usted.

Puntuación

1. a -3, b -2, c -2, d -1
2. a -1, b -3, c -2
3. a -2, b -3, c -2
4. a -1, b -3
5. 1 -1, b -2, c -3

La máxima puntuación es 15. Si el resultado oscila entre quince y nueve indica rasgos de una personalidad flexible, comprensiva y asertiva en las relaciones interpersonales. Un resultado entre seis y ocho puntos indica que generalmente se expresa sin pensar, actuando de manera impulsiva lo que genera varios conflictos. Menos de cinco puntos, indica rasgos de hermetismo, retraimiento e inhibición, factores contraproducentes en las relaciones interpersonales.

COMUNICACIÓN

ÉL

- 1.- Si tuviera que escoger alguna de las siguientes actividades, ¿cuál elegiría?
 - a) Leer un libro
 - b) Pasear por el bosque solo
 - c) Ir a una fiesta
 - d) Andar en bicicleta con tu pareja.

- 2.- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es más característica en usted?
 - a) Una buena discusión, es una prueba de voluntades. Cuando se involucra en una discusión, hace todo lo posible por ganarla.
 - b) Trata de evitar discusiones. Piensa que es más fácil dejar que la gente piense que ha ganado una discusión que pelear por ella.

- 3.- ¿Cómo cree que su pareja maneja la comunicación en la relación?
 - a) Habla libremente de cosas que le son importantes.
 - b) Se encierra de modo que nunca estoy seguro de lo que le importa.
 - c) Habla de cosas que le importan, pero sólo con gran esfuerzo y vergüenza.

- 4.- Cuando siente que su pareja ha hecho algo que lo hiere profundamente, usted:
 - a) Le dice directamente que está enojado.
 - b) Reclama su acción con gritos y aspavientos

- 5.- Considera que su pareja es:
 - a) Muy escandalosa
 - b) Es muy tranquila y discreta
 - c) Está entre estos dos extremos.

Puntuación

1.- a-1, b-1, c-2, d-3

2.- a-1, b-2

3.- a-3, b-1, c-2

4.- a-3, b-1

5.- a-1, b-2, c-3

La puntuación más alta es 15. Un resultado entre quince y doce indica una actitud abierta y flexible hacia el dialogo favoreciendo las relaciones interpersonales. Si el resultado oscila entre ocho y once, señalan áreas de oportunidad como apertura e interés para mejorar la comunicación en la pareja. Si obtuviera siete puntos o menos hay que poner atención al comportamiento en general, pues refleja poco interés apertura o comprensión.

RESPECTO

E L L A

- 1.- ¿Considera que se deprime fácilmente?
 - a) Sí. Pienso que me deprimó más fácilmente que la mayoría de la gente
 - b) Supongo que me deprimó tan a menudo como la mayoría de la gente
 - c) No; rara vez me deprimó.

- 2.- Diría que su pareja:
 - a) Generalmente es tolerante con sus errores
 - b) Le reclama constantemente
 - c) A veces es tolerante, a veces fastidioso, según su humor.

- 3.- Está en una cena entre algunos amigos y algunos desconocidos . Cuando su pareja cuenta una anécdota poco interesante. Usted:
 - a) Se ruborizas un poco por él.
 - b) Se ríe estruendosamente. No quiere que él se apene.
 - c) Se ríe entre dientes y recuerda que le agrada su "sentido del humor" aunque otras personas no acaban de entenderlo

- 4.- ¿Cómo maneja los defectos y vicios de su pareja?
 - a) Trata de sobrellevarlos en lo posible, pero de vez en cuando habla con él y le dice lo que le molesta de su conducta.
 - b) Le perdona absolutamente todo, porque lo ama.
 - c) Se pasa la vida indicándole sus errores para que los corrija y considera eso una expresión de su amor.

- 5.- Piensa que el amor por su pareja:
 - a) Va a durar toda la vida
 - b) Que es un amor intenso y profundo en estos momentos, pero que ni siquiera usted sabe qué sucederá con él en el futuro.
 - c) Que ninguna mujer había amado a un hombre tanto como usted ama a su pareja.

- 6.- En cuanto al nivel de afecto con el que su poareja debe corresponder, usted piensa:
 - a) Que lo ama tanto, que si él corresponde a su amor en la misma forma no le importa nada más.
 - b) El hecho de que él la ame con la misma intensidad que usted lo haces, es un factor fundamental en sus sentimientos hacia él.
 - c) Se sabe amada por él, pero en el fondo siente que su amor por él es mas grande que el de él por usted.

- 7.- ¿Cuáles considera que sean los principales elementos del amor?
 - a) Una atracción física y espiritual.
 - b) Una buena química entre dos personas.
 - c) Una intensa atracción física, apoyada por intereses tanto materiales como espirituales, compartidos.

8.- ¿Le molesta que ante alguna acción suya, su pareja lo juzgue raro, inusual o se muestre inconforme?

- a) Sí, es importante sentir que el está de acuerdo con lo que hago.
- b) Algunas veces, pero de vez en cuando hace cosas que inquietan a su pareja.
- c) No. Me gusta ser poco convencional.

9.- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones van más de acuerdo con su persona?

- a) La gente que se desvía y está loca, es un peligro para la sociedad. Muchas de estas personas no deberían andar sueltas por ahí, sino estar encerradas.
- b) Una sociedad saludable debe poder vivir con su dotación de locos y desviados. Mientras alguien no sea violento o peligroso debe permitírsele su libertad, sin importar qué tan loco pudiera parecer.

10.- Cuando es necesario resolver problemas, su pareja.....

- a) Espera que usted resuelva todo los problemas.
- b) Intenta resolver los problemas por sí mismo
- c) Divide las responsabilidades para resolver los problemas por igual.

Puntuación

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. a-1, b-2, c-3 | 6. a-2, b-3, c-1 |
| 2. a-3, b-1, c-2 | 7. a-2, b-1, c-1 |
| 3. a-1, b-2, c-3 | 8. a-1, b-2, c-3 |
| 4. a-3, b-2, c-1 | 9. a-1, b-3 |
| 5. a-2, b-3, c-1 | 10. a-1, b-2, c-3 |

La suma máxima son 30 puntos. Los resultados entre 30 y 21, indican rasgos de un entendimiento y respeto mutuo, base de una armonía duradera. Resultados entre 20 y 10 puntos, indican características de una relación aceptable, con altibajos que merecen ser revisados para eliminar asperezas. Menos de nueve puntos indican rasgos de una falta de consideración y respeto constante y mutuo

RESPECTO

ÉL

1.-Cuál de las siguientes afirmaciones va mejor con su manera de pensar:

- a) Tengo mucho respeto por mi pareja
- b) Tengo un buen respeto por mi pareja; ella trata de hacer lo correcto aun si no siempre sale adelante.
- c) Le tengo algo de respeto a mi pareja, pero no tanto como un trabajador debería tener hacia su superior.
- d) Tengo muy poco respeto por mi pareja.

2.- ¿Diría que lo que su pareja busca en la vida es similar a lo que usted anhela?

- a) Sí, casi por completo
- b) Sí, aunque diferimos en cosas sin importancia relativa
- c) No, vemos la vida desde ángulos por completo diferentes.

3.- Si la felicidad de su pareja requiriera un gran sacrificio de su parte, ¿cuál sería su actitud?

- a) Haría todo lo que fuera necesario, por doloroso que resultara para hacerla feliz.
- b) Trataría a toda costa de evitar el sacrificio y, en el peor de los casos, se negaría a hacerlo.
- c) Buscaría formas de eludir el sacrificio, sin afectar la felicidad de ella.

4.- ¿Cuál es su opinión, en general, del amor?

- a) Que el amor verdadero es un sentimiento profundo y muy raro que surge cuando menos lo esperas.
- b) Que es un bello y cursi mito en el que usted no cree.
- c) Que el sentimiento que usted tiene hacia su pareja es prueba de que el amor verdadero existe.

5.- si pudiera usar sólo una palabra para describir su filosofía política básica, ¿cuál sería?

- a) Liberal
- b) Conservador.

6.- ¿Cuando discute con su pareja, considera aspectos como que sea menos educada o que gane menos que usted?

- a) Sí
- b) No

7.- ¿Qué piensa de la frase siguiente? "Odio a las personas que me cuentan sus problemas. ¿Quién quiere oír acerca de las broncas de los demás? Tengo bastante con los míos".

- a) Estoy de acuerdo
- b) A veces me siento así, a veces no. Creo que depende de mi estado de ánimo y de quien me esté contando sus problemas.

8.- ¿Con frecuencia habla sarcásticamente o hace bromas de las mujeres, incluso de las cercanas a usted?

- a) Sí
- b) A veces
- c) No.

9.- "Hay sólo dos maneras efectivas de tratar con una mujer que te ha estado fastidiando: vengarte siendo un auténtico malvado con ella, o ignorarla totalmente".

- a) De acuerdo
- b) En desacuerdo.

10.-"Incluso la mejor relación eventualmente se desgasta. Si pasas tu vida con una mujer, terminarás odiándola o aburrido de ella"

- a) De acuerdo
- b) En desacuerdo.

Puntuación

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. a-3, b-2, c-1, d-1 | 6. a-1, b-3 |
| 2. a-3, b-3, c-1 | 7. a-1, b-3 |
| 3. a-3, b-1, c-2 | 8. a-1, b-2, c-3 |
| 4. a-2, b-1, c-3 | 9. a-1, b-3 |
| 5. a-3, b-2 | 10. a-1, b-3 |

La máxima puntuación posible es de 21. Cuando el resultado va de 17 a 21 puntos, indica comprensión y flexibilidad en la relación, un resultado entre nueve y 16 puntos, señala momentos de gran armonía, pero también los momentos frecuentes de rispidez. Cuando la suma no supera los ocho puntos, indica señales importantes de una falta de respeto hacia la pareja.

RELACIONES FAMILIARES

ELLA

1.- Si cuando presenta a su pareja con sus padres, y les causa una excelente impresión y congenian increíblemente bien. Usted....

- Se pone nerviosa. Piensa que si a sus padres les encanta, debe haber algo mal en él.
- Se sienten aliviada. A ellos les gusta. No hay más acoso u hostigamiento sobre encontrar un buen muchacho para establecerse con él.
- Difícilmente lleva a alguien a casa para que conozca a sus papás.

2.- Cuando recibe críticas de sus conocidos, ¿siente que lo que dicen de usted generalmente es correcto?

- Sí.
- A veces
- No.

3.- ¿Cómo se lleva su pareja con su familia?

- Muy bien
- Lo bastante bien para complacerme, ya que yo no me llevo mucho con mi familia tampoco.
- No muy bien
- Más o menos.

4.- ¿Considera que los padres siempre deberían intervenir y ayudar a sus hijos cuando tienen problemas financieros?

- Sí
- No.

5.- ¿Alguna vez ha contribuido al sostenimiento de sus padres?

- Sí
- No.

6.- ¿Piensa que la familia de su pareja tiene una vida más sencilla que la de usted?

- Sí
- No.

7.- ¿Qué tan a menudo ve a sus suegros?

- a) Una vez a la semana
- b) Un par de veces al mes
- c) Una vez cada mes o dos
- d) Unas veces al año
- e) Una vez al año o menos
- f) Mis dos suegros han muerto.

Puntuación

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. a-2, b-3, c-1 | 5. a-3, b-1 |
| 2. a-2, b-3, c-1 | 6. a-1, b-3 |
| 3. a-3, b-3, c-2, d-1 | 7. a-3, b-3, c-2, d-2, e-1, f-0 |
| 4. a-1, b-3 | |

Resultados entre 15 y 21, indican buenas relaciones con la familia política ya que manifiestan aprecio y respeto mutuo. Un resultado entre 8 y 14 puntos, señala relaciones de tolerancia más no de aprecio. Un resultado entre siete puntos o menos, denota las malas relaciones con la familia política.

RELACIONES FAMILIARES

ÉL

1.- Cuando esta con la familia política, tiende a sentirse:

- a) Más o menos relajado y cómodo
- b) Más bien inquieto e inseguro de ti mismo.

2.- ¿Qué tanto considera parecidas su vida a la de sus suegros en términos de estilo de vida y valores personales?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Más o menos
- d) No mucho
- e) Para nada.

3.- ¿Teme a las nuevas situaciones aun cuando sabe que no son inherentemente peligrosas?

- a) Sí
- b) Puedo ponerme nervioso cuando enfrento nuevos ambientes o situaciones, pero no me aterrorizan y usualmente me las arreglo para salir bien con ellas.
- c) No. Me encanta la emoción que viene de hacer algo que nunca antes he hecho.

4.- ¿Sientes que tus padres siempre deben intervenir y ayudarte si tienes un problema financiero?

- a) Sí
- b) No

5.- ¿Odia estar solo?

- a) Sí, mucho
- b) Ocasionalmente me disgusta estar solo demasiado a menudo
- c) No me importa estar solo.

Puntuación

- 1. a-3, b-1
- 2. a-3, b-3, c-2, d-1, e-0
- 3. a-1, b-2, c-3
- 4. a-1, b-3
- 5. a-1, b-2, c-3

Puntuación máxima de 18, entre esta y quince indican apertura y flexibilidad en las relaciones con la familia política. Un resultado entre ocho y 14 puntos, indican pautas para relaciones de tolerancia. Un resultado menor de siete puntos destaca muchas áreas de conflicto y desacuerdo, por lo que es un factor importante a trabajar en la relación de pareja.

BIBLIOGRAFÍA

ACKERMAN NARTHA, Word. Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Buenos Aires. Paidós. 1974. 430 p.

ÁLVAREZ, Ramiro. Manual práctico de PNL. Bilbao, España 1997 232 p.

BOBADILLA SÁNCHEZ, Thania L. Pedagogía familiar. Propuesta didáctica para el diseño de cursos de formación de padres. Tesis de Licenciatura. Universidad nacional Autónoma de México. 2007. 88p.

BUCAY, Jorge. De la autoestima al egoísmo. Buenos Aires, 2001. Editorial Océano 243p.

COLL, César. ¿Qué es el constructivismo? Buenos Aires, Ed. Magisterio del Río de la Plata 1999.

DÍAZ LOVING, Rolando. Antología psicosocial de la pareja. México, 1999 M.A. Porrúa. 267p.

DÍAZ – BARRIGA, Frida. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista. México, 2006. 437 p.

ESCARDO Florencio. Anatomía de la familia. Argentina. Ediciones Lidium. 1992

FLORES GALAZ, Mirta. Asertividad. Una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales. Mexico. 2006. M.A. Porrúa. 243 p.

FROMM, Erich. El arte de amar. México, Paidós . 1991 128p.

FRITZEN, Silvino. Técnicas y juegos dirigidos. Bogotá, Editora Vozes LTDA. 1982. 167p.

MERRIL, John C. Medios De Comunicación Social. Madrid, Fundación Germán Sánchez Ruipérez. 1992.

MILLER, Peter. Siete claves de la felicidad en la pareja. México, Ed. Géminis. 2005 149p.

MILLER, Peter. Los diez errores más dolorosos de la pareja. México, Ed. Géminis. 2006 127p.

MONTOYA CAMPUZANO, Mario. La pareja humana: su Psicología, sus conflictos y su tratamiento. México, Plaza y Valdés

PANSZA GONZÁLES, Margarita et. al., FUNDAMENTACIÓN DE LA DIDÁCTICA Vol.1 Ed. Gernika, México, 2001. 293 p

QUINTANA, José. Pedagogía familiar
Madrid España, Narcea 1993 222 p.

RAGE ATALA, Ernesto. La pareja: Elección, problemática y desarrollo.
México,2002 Plaza y Valdés. 426 p.

RAGE ATALA, Ernesto. Ciclo vital de la pareja y la familia.
México,2000 Plaza y Valdés.

ROMO, Manuel. Tu proyecto de vida: estrategias para identificar y alcanzar tus metas. México, 2006 Editorial Diana 151p.

Padres y maestros. Técnicas de conducción de grupos.
México, 1991 Ediciones Paulinas. 187p.

SALAMA, Héctor. Ponle oreja a tu pareja.
México, 2003. Editorial Diana. 162 p.

SAMBRANO, Jazmín. PNL para todos. El modelo de la excelencia
México, 2006. Editorial Alfaomega. 157p.

SARQUIS YAZIGI, Clemencia. Introducción al estudio de la pareja humana.
Chile, 1995 Ediciones Universidad Católica de Chile. 138p.

SATIR, Virginia. Nuevas Relaciones en el núcleo Familiar.
México, Pax – Mex, 2002 403 p.

SATIR, Virginia. Ejercicios para la comunicación humana.
Pax – Mex, México. 1991 126 p.

MESOGRAFÍA

www. Mexfam. Com
www. es-asi.com.ar/node