



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

LA PAREJA COMO CAMINO DE CRECIMIENTO

Taller teórico-vivencial sobre el Manejo de Conflictos de Pareja

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

ELVIA ROCIO MONTOYA CADENA

ASESOR: LIC. MANUEL ANSELMO MORALES LUNA

LIC. JORGE ARTURO MANRIQUE URRUTIA

MTRA. JUANA BENGOA GONZALEZ

LIC. RICARDO MEZA TREJO

LIC. ALBERTO SOLÍS PARGA

MÉXICO, D. F.

Mayo 2008



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIA

A MIS PADRES

A ti mamá: por guiarme con paciencia y firmeza, por estar conmigo cuando te necesito y ser una mujer que lucha sin descanso y enseñarme a no rendirme ante nada.

A ti papá: por enseñarme a luchar y a superar la adversidad, por tu paciencia y dedicación, pero sobre todo por tu recuerdo que me acompaña siempre.

Gracias a ambos por ser ejemplo invaluable de honestidad, dedicación, amor y trabajo.

A MIS HERMANOS

Por ser mis cómplices en triunfos y fracasos, por su comprensión y compañía. Los llevo en mi corazón y siempre serán mis compañeros de lucha.

A MI TÍO HILARJO

Gracias de todo corazón por haberse preocupado por nosotros cuando más lo necesitamos.

A MI ABUELITO MANUEL

Por ser fuente de sabiduría y experiencia, por su sencillez que ilumina a la familia Cadena.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por darme la vida y por todas las bendiciones que me concede, en especial por mi familia.

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Es un orgullo pertenecer a la UNAM y poder retribuir a la sociedad un poco de lo mucho que esta institución nos otorga.

A MANUEL MORALES

Por su asesoría en la realización de este trabajo, por su apoyo incondicional y su amistad tan valiosa para mí.

A MIS SINODALES

Por el tiempo que dedicaron, por sus sugerencias, experiencias y puntos de vista que enriquecieron este trabajo. Gracias también por su amistad.

A LOS MIEMBROS DE LA UNIÓN REGIONAL DE PADRES DE FAMILIA

A todos quienes se interesaron en el proyecto y decidieron participar. En especial a Rosy y Gerardo por las facilidades brindadas para llevar a cabo esta investigación.

A CÉSAR

Por haber compartido sueños, muchos de los cuales se hicieron realidad, por su amor que me acompañó en tiempos buenos y en otros difíciles, y por haber sido el principal espejo de crecimiento. Gracias por todo el tiempo y la vida que compartimos.

A LA FAMILIA VILLA MONZALVO

Por su apoyo y hospitalidad, por su cariño y por todos los momentos que compartimos juntos. En especial a Jesús Villa y a Remedios Monzalvo.

A LA FAMILIA CADENA

Les agradezco su apoyo y cariño, es un placer pertenecer a esta familia que llena a todos sus miembros de bendiciones.

A LAS M.H.M.S.

En especial a la Hermana María por su amistad, entrega y el apoyo que siempre mostró hacia mí y hacia mi familia.

AL P. FELIPE LINARES

Por su dedicación y ejemplo de trabajo, por sus consejos y enseñanzas hechas siempre con amor.

A MIS AMIGOS DE LA PREPA 4

Saben que los llevo para siempre en mi corazón y que los recuerdos de aquellos tiempos me hacen sonreír. En especial a dos mujeres a quienes quiero y admiro: Vicky y Karina.

A MIS AMIGOS DE LA FES-Z

Por todas las vivencias que compartimos a lo largo de nuestra formación académica, pero sobre todo por seguir formando parte de mi vida. A Tania, Vero, Eduardo, Alejandro, Alfredo, Adán, Paula y a todos mis compañeros.

A NANCY NOELIA

Por ser una guerrera incansable, por sus enseñanzas de vida, por su nobleza, paciencia y confianza, pero sobre todo por su amistad incondicional.

A MARJO JIMÉNEZ

Por todos los momentos vividos, por su ayuda incondicional pero sobre todo por enseñarme a valorar los pequeños detalles de la vida y disfrutarlos con amor y entrega.

CANCIÓN DEL AMOR SINCERO

“La luna no es plateada, ni de nácar, es blanca y tiene cráteres”.

*Prometo no amarte eternamente
ni serte fiel hasta la muerte
ni caminar tomados de la mano
bajo la luz de la luna
ni colmarte de rosas rojas
ni besarte apasionadamente.*

*Juro que habrá tristezas
habrá problemas y discusiones
y miraré a otros hombres
y vos a otras mujeres.*

*Juro que no eres mi todo
ni mi cielo
ni mi única razón de vivir
aunque te extraño a veces.*

*Prometo no desearte siempre
a veces me cansaré de tu sexo
y vos te cansarás también del mío
y tú cabello en algunas ocasiones
se hará fastidioso en mi cara.*

*Juro que habrá momentos
en que sentiremos odio mutuo
desearemos terminarlo todo
y quizá lo terminaremos.*

*Más te digo que nos amaremos
construiremos, compartiremos
¿Ahora si podrás creerme...
que te amo?*

Mario Benedetti

Índice

	Pág.
Resumen	
Introducción	1
Capítulo 1 LA PAREJA EN LOS DIVERSOS ESCENARIOS CULTURALES	6
Capítulo 2 LA VIDA EN PAREJA	15
2.1 Conceptualizaciones de pareja	17
2.2 Elección de pareja	21
2.3 El amor en la pareja	29
2.4 Etapas del desarrollo de la pareja	33
Capítulo 3 EL CONFLICTO EN LA PAREJA	42
3.1 ¿Qué es un conflicto?	43
3.2 Factores que generan conflicto en la pareja	45
3.3 Violencia conyugal	56
Capítulo 4 LA COMUNICACIÓN COMO PROCESO	61
4.1 El modelo sistémico de la comunicación	63
4.2 Obstáculos de la comunicación	65
4.3 Superando los obstáculos de la comunicación	70
Capítulo 5 TÉCNICAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS BAJO LOS MODELOS: ESTRUCTURAL, TERAPIA DE SOLUCIONES Y COGNITIVO-CONDUCTUAL	74
5.1 Modelo estructural y terapia orientada a la búsqueda de soluciones	74
5.1.1 La pareja en el modelo estructural	75
5.1.2 Técnicas del modelo estructural	80
5.1.3 Técnicas del modelo orientado a la búsqueda de soluciones	91

	Pág.
5.2 Modelo cognitivo-conductual	94
5.2.1 La pareja en el modelo cognitivo-conductual	94
5.2.2 Técnicas del modelo cognitivo-conductual	97
5.3 Aspectos básicos en la negociación	102
Capítulo 6	
PROPUESTA TERAPÉUTICA: TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL “MANEJO DE CONFLICTOS DE PAREJA. SOLUCIONES CONSTRUCTIVAS”	107
Método	152
Resultados	159
Discusión y Conclusiones	163
Sobre el quehacer del psicólogo	173
Limitaciones y sugerencias	174
Referencias	175
Anexos	183

RESUMEN

Se elaboró, impartió y evaluó un taller teórico-vivencial sobre el Manejo de Conflictos de pareja que permitiera a los participantes el desarrollo y fortalecimiento de habilidades de comunicación y de negociación para la resolución de conflictos de pareja. La muestra estuvo constituida por 15 parejas pertenecientes a la Unión Regional de Padres de Familia de Nezahualcóyotl, A. C. con un rango de tiempo en la relación de entre 1 y 25 años viviendo juntos. Se empleó un diseño defectuoso de un grupo, pretest-postest para conocer la influencia del taller sobre los estilos de negociación de los participantes. El instrumento que se utilizó fue el inventario de Estilos de Negociación desarrollado por Levinger y Pietromonaco (1989) (citado en Rivera, 2000). Los resultados obtenidos se analizaron con una prueba t de student para muestras apareadas, encontrando que sí existen diferencias entre el pretest y el postest.

Nuestra sociedad se encuentra influida por “la cultura del consumo, cultura de lo efímero que condena todo al desuso inmediato. Todo cambia a ritmo vertiginoso, las cosas envejecen en un parpadeo, para ser reemplazadas por otras cosas de vida fugaz” (Galeano, 2003, p.271-272).

Estableciéndose así, la filosofía del menor esfuerzo, de lo *light*, evitando el compromiso y la responsabilidad, pues se muestran como algo que estorba, como una atadura que pesa y no deja ser libre. Por tanto se evade, se busca que todo sea cómodo, “entre más fácil mejor”, y se pretende no involucrarse, ni siquiera consigo mismo. Desafortunadamente esta visión impera en nuestra sociedad y va mermando las relaciones, tal es el caso de la vida en pareja y lo que ella implica.

Ahora las parejas optan por la “unión libre” o bien, se casan con la mentalidad de “*haber que pasa...*”, “*haber si funciona*”, dejando como una opción abierta el divorcio, bajo argumentos tales como: “*no somos compatibles: en un principio lo éramos, pero todo ha cambiado*”, “*nos hacemos más daño juntos*”, “*no tengo por qué soportarlo (a)*”, “*me equivoque, no era lo que yo esperaba*”, entre otros. Utilizando estas justificaciones una y otra vez pero con distintas parejas sin hacer nada por trabajar por sí mismo (a) y/o por la relación.

Es pues, un fenómeno que va en aumento, de acuerdo con cifras del INEGI en el 2005 se registraron 595 mil 713 matrimonios y a la par 70 mil 184 divorcios; con respecto al 2004, los primeros disminuyeron (0.8%) y los segundos presentan un aumento (3.9%). De esta forma se registran en el país 12 divorcios por cada 100 matrimonios (INEGI, 2005).

Las estadísticas nos muestran que se ha incrementado sustancialmente el divorcio, por ello es de especial importancia para los profesionales en psicología implementar programas tanto de investigación como de intervención, en un tiempo en que la población está tomando conciencia de la necesidad, beneficio e importancia de la atención psicológica.

Ya que lo que parece evidente en esta decisión cada vez más frecuente es el desequilibrio que provoca no sólo en los cónyuges, sino en los hijos (si es que los hay) y en general en la sociedad. Y aunque algunos autores opinan que es un fenómeno relativamente nuevo, esto no significa que las parejas en otras épocas no se hayan separado.

Al respecto, García y Reyes (2004) mencionan que lo relativamente nuevo en este fenómeno se relaciona con la libertad de elegir pareja y por tanto de decidir dejarla, teniendo como elemento indispensable el amor. Reportando así al desamor como una parte sustancial para dar fin a la relación, sin descartar que en diversas ocasiones lo que preceda al desamor es precisamente la presencia de conflictos no resueltos.

Como señala Díaz-Loving (1999), las relaciones cercanas dan significado y propósito a la vida, aunque también son fuente de conflicto, tensión y desilusión. La vida en pareja pertenece por tanto, a este tipo de relaciones íntimas, que tiene su propio ciclo.

Este ciclo comprende desde la formación de la pareja, el mantenimiento de ésta, hasta el final de la misma. En ocasiones la relación se da por concluida pudiéndose deber a distintas causas desde la decisión de uno o ambos cónyuges de no querer permanecer en la relación, hasta la muerte de alguno de ellos. Sin embargo en la separación cuando es a través del divorcio, se encuentra *en ocasiones*, como se mencionó la minimización o eliminación del compromiso que la vida en pareja conlleva. Ante lo cual surgen interrogantes como: ¿Qué es la libertad? ¿Qué es el amor? ¿Qué es una pareja? ¿Existe libertad sin compromiso? ¿Sin responsabilidad? ¿Bajo qué condiciones se realiza esta unión llamada matrimonio? ¿Existen acuerdos previos a esta unión o ni siquiera se contemplan? ¿Se es consciente del compromiso adquirido, y éste es personal o compartido?

Es entonces de esperar que la institución llamada matrimonio se encuentre también en crisis que se refleja en el incremento de divorcios, ¿Por qué esa incapacidad para vivir en pareja? ¿Qué es lo que ocurre con las parejas que se encuentran imposibilitadas para sortear los obstáculos que se les presentan en la vida en común? ¿Es la carencia de conocimientos y habilidades de comunicación constructiva-efectiva, de formas de solución de conflictos y de negociación lo que ocasiona la ruptura en las parejas?, entonces ¿Qué herramientas o medios necesitan como apoyo?

En un estudio realizado por Rivera, Cruz, Arnaldo y Díaz-Loving (2004) encontraron que en la relación de pareja el conflicto adquiere gran importancia y que en la interacción cotidiana lleva a una escalada en espiral, que genera situaciones negativas. Sin embargo, no todos los conflictos son “malos” o destructivos, sino que son los conflictos sin resolver los que provocan un proceso de deterioro.

Por tanto, se necesita crear y aplicar programas que brinden a las parejas ya establecidas la oportunidad de desarrollar habilidades que les ayuden a resolver sus conflictos de manera constructiva como una alternativa a formas de interacción violenta que por haber sido aprendidas desde la infancia tienen un carácter natural y se considera como parte de la vida y de la relación.

Dicha situación fue el móvil para el desarrollo e implementación de un taller teórico-vivencial sobre el *Manejo de Conflictos de Pareja mediante Soluciones Constructivas*, teniendo como población parejas ya establecidas. Enfatiza la necesidad de seguir trabajando en la relación, viéndola como un proceso que implica el involucramiento y dedicación de los integrantes, ya que el paso de los años, trae consigo cambios a los que hay que irse adaptando con nuevas formas de ser para no quedarse estancados sintiendo la pesadez de lo cotidiano negando la presencia de conflictos evidentes.

Se utilizó la modalidad de taller para aprovechar las ventajas que presenta en el trabajo con grupos como el compartir con otras parejas, vivenciar las dinámicas propuestas y poder conocer otras formas de interacción para poder deconstruirse y reconstruirse modificando pautas negativas de comportamiento o al menos identificarlas.

El presente estudio se centra en la resolución de los conflictos de manera constructiva. El objetivo fue conocer si los contenidos del taller incidían en los estilos de negociación de las parejas, para lo cual se realizó una evaluación utilizando el Inventario de Estilos de Negociación desarrollado por Levinger y Pietromonaco (1989) (Citado en Rivera, 2000) aplicado por primera vez en México por Sánchez (2000) y posteriormente utilizado por Rivera (2000).

Cabe señalar que existen distintas investigaciones sobre asertividad, estilos de poder y negociación del conflicto (Cortés y Flores, 2004) así como de estilos de negociación y satisfacción marital (Rivera, Díaz-Loving, Cruz y Vidal, 2004), en donde se utiliza este instrumento, sin embargo no se ha llevado a cabo su aplicación como un medio para evaluar algún taller.

De igual manera hay programas de intervención dirigidos a parejas pero son a nivel preventivo en parejas que han decidido vivir juntos (Anaya y Bermúdez, 2002) y no así para parejas ya establecidas, que presentan una dinámica muy distinta como puede ser el hecho de sentirse estancados en su relación, con hastío, sin sentido, se encuentren dedicados al rol de padres, o que definitivamente se sientan incapaces de continuar juntos, y no necesariamente por desamor, sino por no contar con habilidades de comunicación y negociación para resolver conflictos.

Una buena elección de pareja no es sinónimo del final de cuentos de hadas: “se casaron y vivieron felices para siempre”. La relación de pareja exige más que esto, es un medio para compartir y convivir con el otro favoreciendo el desarrollo personal de ambos, así como la maduración tanto a nivel individual como de pareja.

Para tal efecto, el *marco teórico* del taller abordó *conceptos y explicaciones psicoanalíticas* sobre cómo y por qué se unen las parejas, y la intervención se realizó utilizando *técnicas de los modelos: estructural, terapia orientada a la búsqueda de soluciones y cognitivo-conductual*. Teniendo como objetivo la identificación y modificación de pautas negativas de comportamiento. Resignificando el conflicto como algo que no es intrínsecamente negativo, sino como un medio que produce cambios, que lleva a crisis, permitiendo la evolución de la pareja, reestructurándola y transformándola, teniendo como base la comunicación y la negociación.

CAPÍTULO 1. LA PAREJA EN LOS DIVERSOS ESCENARIOS CULTURALES

La pareja es una entidad social que no puede dejar de responder a su entorno, a su tiempo y a las personas mismas que la forman, se constituye en el contexto en donde se estructuran consciente e inconscientemente las bases que la sostienen. Al paso del tiempo experimenta cambios sustanciales que la hacen evolucionar, mostrando en su composición distintos elementos que la han ido conformado en distintos momentos de la historia.

Prehistoria

Durante miles de años los seres humanos vivieron de la recolección de alimentos y la caza menor. Se agrupaban en bandas (clanes) para asegurar la supervivencia, de esta manera comenzaron a organizarse y asignar tareas entre ellos, tales como: la recolección de alimentos, la caza, la crianza de los hijos, etc.

La antropóloga Auel (1986) da un ejemplo claro de esta organización en clanes en su novela “El Clan del Oso Cavernario” en donde muestra como el hecho de pertenecer a un grupo marcaba la diferencia entre la vida y la muerte; y como se van asimilando e incorporando las pautas de comportamiento dentro de esta convivencia. Sin embargo, a la par de la evolución biológica se presentan cambios en la organización social de los individuos que conforman dichos grupos, lo cual da lugar a una serie de fenómenos culturales, políticos y sociales como los que se exponen en las siguientes épocas.

Época precolombina

De acuerdo con Nosovsky (1989) la pareja era considerada como un subsistema de la familia, y fue sólo hasta hace pocas décadas que se concibió a la pareja y a la familia como campos de estudios diferentes. Por tal motivo, se presenta la historia de la pareja ligada a la historia de la familia.

Al respecto, Guerrero, Castillo y Caraveo (2005) presentan diversos escenarios de la familia (pareja) en diferentes culturas destacando los siguientes elementos:

a) La familia Maya

Dentro de ésta, existía gran libertad sexual para los jóvenes, tanto para los hombres como para las mujeres siendo tradicionales las visitas, por parte de las jóvenes a las casas de los guerreros solteros, ya que podían mantener relaciones sexuales sin compromiso alguno.

Lo que daba por concluido este periodo de libertad sexual era la llegada al matrimonio monógamo. Entonces la familia de la mujer recibía una dote, y en caso de que el hombre no dispusiera de bienes, éste prestaba servicios a los padres políticos durante algunos años.

b) La familia Inca

El pueblo inca estaba sometido a una explotación, sobre todo, en servicios de carácter gratuito. Los varones eran enviados a trabajos fuera del núcleo familiar, y a las mujeres se les integraba al servicio de la clase superior.

Había funcionarios que elegían periódicamente a las más jóvenes y “graciosas”, las separaban de la tutela familiar y las instruían en escuelas para convertirlas en concubinas destinadas a harenes de hombres notables, o en sacerdotisas.

La monogamia era obligatoria en las clases sociales inferiores, mientras que las clases superiores que gozaban de privilegios practicaban la poligamia. El inca, emperador, con poder tan igual al de los faraones egipcios, considerado hijo de Sol, era el jefe supremo, dueño de las tierras imperiales y señor absoluto de sus habitantes. La sucesión era hereditaria y para no perder la sangre real había la costumbre, igual a la egipcia, de casar al inca con su propia hermana (llamada Coya) con quien únicamente podía engendrar.

c) La familia Azteca

El grupo privilegiado de jefes, guerreros y comerciantes tenían autorizada la práctica de la poligamia, no así la clase agricultora que se hallaba sometida en el ámbito matrimonial a la regla de la monogamia.

La educación se impartía para cada estrato social, siendo la sociedad mexicana claramente patriarcal. La mujer tenía que ser dócil con el marido, ya que para ello había sido educada, y los hombres podían tener varias mujeres pero debían darles sustento y atención. Sin embargo sólo una mujer era considerada esposa legítima (llamada Cihuatlantli) y las otras eran aceptadas con respeto como concubinas oficiales.

La Conquista de México

En 1519 cuando Hernán Cortés arribó a las costas de México trajo consigo la historia, cultura y tradición de la Península Ibérica. En los siglos XVI y XVII, las prácticas, ideales y aspiraciones maritales de las parejas y familias, se llevaron a cabo en una sociedad que incluía a españoles, indios, esclavos y mestizos (Seed, 1998).

Las expediciones al continente se realizaron por medio de convenios entre particulares y representantes de la Corona. Hernán Cortés tocó tierras continentales en la Península de Yucatán, donde recibió como regalo a una mujer de origen náhuatl “Malitzin –Malinche”.

Tras la derrota del imperio la familia azteca fue destruida desde sus cimientos, a través de la violencia y las enfermedades del viejo mundo. Los pocos varones sobrevivientes fueron vendidos como esclavos y las mujeres como concubinas.

Una forma nueva de familia apareció en La Nueva España. La unión con las mujeres indígenas pertenecientes a las elites locales fue utilizada por los conquistadores españoles como un sistema de dominio sobre la población

autóctona, al implantar la familia nuclear y aprovechar el prestigio de sus autoridades en beneficio del ejercicio del poder.

De esta forma, la conquista española trajo consigo un sistema social jerarquizado de acuerdo con el color de la piel, junto con el nombre y el rango los cuales determinaban la posición social: indio, mestizo, castizo, criollo, español, y sólo se podía ascender por medio de matrimonios y entrega al trabajo.

La Colonia en México

En esta nueva organización de familia, los lazos conyugales no pueden ser disueltos por deseos de cualquiera de las partes, sólo el hombre podía repudiar a su mujer; y era a él únicamente a quien se le otorgaba el derecho de infidelidad, ya que la mujer era rigurosamente castigada.

La poligamia queda prohibida terminantemente por las autoridades *eclesiásticas*. El sistema de virreinato conservó el sistema de privilegio masculino heredado, centrando el papel de la mujer en el matrimonio y en la maternidad.

La mujer española casada tenía la categoría de menor de edad, y aunque podía heredar propiedades, títulos y negocios sus derechos quedaban subordinados al marido quien era el administrador de los bienes. Era el estado de viudez el que le permitía a la mujer la plena capacidad de ejercicio pues hasta entonces podía administrar sus bienes y ejercer la patria potestad de sus hijos.

El matrimonio se mantenía como la instancia apropiada para la mujer y la maternidad como su vocación natural; dicha unión era arreglada por los padres y la dote tenía un papel importante en el negocio. Convirtiéndose el matrimonio en un medio para ascender de clase, en un sinónimo de abolengo al obtener apellidos de renombre, títulos y propiedades.

Siglo XIX

Las prohibiciones de las épocas anteriores trajeron consigo una reestructuración de la pareja, algunos jóvenes deciden alejarse de la moral y costumbres sociales de sus padres.

Durante el siglo XIX tiene su aparición un movimiento literario llamado “romanticismo” y con él se establece una nueva forma de unión llamada “pareja romántica” en la cual, las dos personas que la componen sienten que su unión conlleva un acto revolucionario. Siendo los siguientes elementos los que caracterizan esta época:

- 1) El *pathos* o conjunto de características emocionales, que sustituye al *ethos*, o conjunto de características objetivadoras de la realidad.
- 2) Se enaltece la imaginación como fuente creativa de la inspiración y se le considera en un plano de igualdad con la razón.
- 3) Enaltecimiento del yo, de la sensibilidad individual, animación del paisaje con atributos subjetivos, tendencia complementaria del individualismo que extiende la visión externa como una expansión del propio yo (Troya, 1993, p. 65).

Estas parejas instauran un orden diferente de las cosas y una ruptura con el “mundo de los demás”. Se sienten únicos como individuos y únicos al vínculo que los une, se presentan como el antagonismo de la anterior forma de unión basada en la propiedad privada y en la acumulación de bienes.

Siglos XX y XXI

Contrario al siglo XIX, en el XX y especialmente en el siglo XXI, surgen otras formas de vivenciar la vida en pareja pero con un decremento en el nivel de compromiso de los individuos.

Durante este periodo se continúa con la tendencia revolucionaria, la cual es percibida por las anteriores generaciones como tendencias modernas y libertinas. A partir de la mitad del siglo XX comienzan a darse las uniones libres acompañadas de una serie de prácticas espirituales, rituales, vestidos y comida psicodélica, visto por el resto de la sociedad como un atentado al núcleo principal de la sociedad “la familia tradicional” de donde estos jóvenes venían.

Los adultos y mayores veían con asombro las prácticas y actitudes de sus jóvenes ya que en muchas ocasiones la poligamia era frecuente, así como el rock’n roll, el uso de psicotrópicos y alucinantes e incluso el cambio de religión tradicional por las creencias orientales.

Sin duda en nuestro país la década de los 60’s marcó inexorablemente la historia en general, pero sobre todo en las relaciones interpersonales (Deras, 2000).

Otro aspecto característico en este siglo fue el movimiento feminista, cuya lucha aún sigue vigente y que trajo consigo logros como la incorporación de la mujer al ámbito laboral y otras libertades antes impensables como el derecho al voto, dando lugar a cambios en los roles tradicionales de ambos sexos.

Continuando con esta serie de transformaciones se da paso al siglo XXI, nuestro país se ve mayormente influenciado por la era de la globalización y junto con ello se adoptan estilos que pretenden echar por la borda todo lo que pareciera costumbrista y ortodoxo.

En esta época se enfatiza el ideal de belleza occidental, el cuidado excesivo del cuerpo, y con ello la libertad de decidir sobre él, se legaliza una quinta causal para practicar el aborto durante las primeras doce semanas de gestación y se da paso a las sociedades de convivencia (uniones homosexuales).

Además se ponen de moda nuevas modalidades de pareja como:

- La **pareja swinger**, es una forma de expresión erótica entre tres o más personas que incluye diferentes actividades sexuales como mirar a otros/as teniendo vida erótica u observar a la pareja con otro/a. Comúnmente los swinger son parejas y se intercambian entre ellas en grupos de tres o más, es decir, puede anexarse alguien más a la pareja (por lo general una mujer) o bien intercambiarse entre las parejas para explorar su erotismo (Navarrete, 2007).
- **Living apart together**, es otra de las modalidades de pareja que se pueden encontrar. En esta época de cambios vertiginosos marcada por una inédita pluralidad de estructuras sociales en Occidente, donde los tipos de familia, y más si cabe los estilos de vida, no dejan de multiplicarse. La modernización del ente familiar, un fenómeno que atañe a toda Europa y que implica separaciones y divorcios, ha dado lugar a más familias monoparentales, dobles, reconstituidas... y demás conceptos que la sociología se afana en definir.

Asimismo, la evolución de las parejas de hecho revela que ya se acepta socialmente tanto la convivencia como la fecundidad no matrimonial.

Está claro, pues, que existe una búsqueda de vías satisfactorias de convivencia que cuestionan por obsoletas las estructuras tradicionales, de modo que a la lista de parejas no convencionales (las que no desean hijos, las que buscan adoptar, las de homosexuales, las sucesivas...) se suma otra fórmula de creciente arraigo que en el ámbito anglosajón se

ha dado en llamar “living apart together” (“vivir juntos por separado”) o por sus siglas en inglés: LAT. Los partidarios del LAT son parejas que no sólo no se casan sino que ni siquiera comparten vivienda.

Quienes optan por esta modalidad pretenden no renunciar a su individualidad para hacer un sitio a alguien; consiste en compartir, compartir mucho... pero no todo (Chavarría, 2004).

- Los **grupos de Chat para encontrar pareja**, es otra de las nuevas formas de “relación” (si así se le puede llamar) que va tomando fuerza en esta época. En ella se contacta e inicia una relación de manera virtual. Estos chats son foros donde muchas personas hablan y se relacionan. Si se quiere intimar con alguien en concreto, se puede ‘hacer un privado’. En algunos casos se sube el tono de las conversaciones y se puede llegar a tener sexo (por supuesto, masturbación). Existe incluso la posibilidad de ver la imagen del interlocutor a través de una pequeña cámara instalada en la computadora, la web cam.

Para entrar en uno de estos chats se debe usar un ‘nickname’ (apodo). Si a alguien le gusta ese nick, se acercará y comenzará el juego de la seducción. Muchos entran a este tipo de chats por curiosidad y acaban enganchándose; ya que lo que ofrecen este tipo de “relaciones” es sexo a través de la Red en donde aparentemente permite relaciones seguras 100%, anónimas, totalmente desinhibidas, libres de prejuicios y sin las presiones del compromiso (Mendoza, 2006).

Como se puede notar en estas opciones se presenta la eliminación del compromiso, lo cual provoca un desequilibrio y trae consigo una serie de crisis ya que los roles tradicionales tanto para el hombre como para la mujer cada vez se ajustan menos, y la falta de modelos provoca un sentimiento de vacío entre los individuos.

Sin embargo, en un intento por conservar a la pareja como base de la familia, la cual da soporte a toda la estructura socioeconómica, política y psicológica del país se enfatiza la libertad de unirse bajo un elemento fundamental e incuestionable, ya que no posee una definición exacta, tal componente es *el amor*.

De esta forma, las uniones de pareja, realizadas bajo un contexto tradicional o aún bajo las nuevas modalidades, poseen un componente afectivo a diferencia de las otras épocas en donde parecía que la oportunidad de elección era casi nula ya que estaba sujeta en mayor medida a la pertenencia a ciertas clases sociales, la conservación del apellido y la obtención de mayores riquezas.

De tal manera se pueden distinguir a lo largo de la historia una serie de transformaciones en la conformación de grupos (familias). Pasando desde la promiscuidad absoluta, la poligamia, la prohibición de las relaciones sexuales entre padres e hijos, hermanos y hermanas, los matrimonios grupales contraídos desde el nacimiento, la adopción de una pareja “favorita”, la autoridad absoluta del jefe de familia (patriarcado), hasta la monogamia con todo y sus variantes.

Debido a dicha situación sería imposible e incluso erróneo pretender encontrar una definición absoluta de la pareja, ya que como se pudo observar existen diferentes formas de hacer pareja, matizadas cada una por la cultura y la época en que la díada se desenvuelva. Por tanto a continuación se presentan distintas definiciones de lo que podría ser.

CAPÍTULO 2. LA VIDA EN PAREJA

Cada hombre y cada mujer fueron creados con una sola identidad doble, pero los dioses los dividieron en mitades esparciéndolos por el universo, de tal manera que desde entonces cada mitad vaga por el tiempo y el espacio en busca de la otra.

Platón.

En relación a esta búsqueda del otro “el mito de la media naranja” o de la “media medalla” expone que en la antigüedad los filósofos fueron convocados a un banquete para dialogar acerca del amor y de su naturaleza. Cada uno a su turno realiza una alabanza al amor, lo explica, lo define. Cuando llega el turno a Aristófanes, cuenta lo siguiente:

“Me parece que los hombres no se dan cuenta en absoluto del “poder” del Amor, ya que si se lo dieran le hubieran construido los más hermosos templos y altares [...] pues es el Amor el más filántropo de los dioses en su calidad de aliado de los hombres y médico de los males, cuya curación aportaría la máxima felicidad al género humano [...] Pero antes que nada tenéis que llegar a conocer la naturaleza humana y sus vicisitudes, porque nuestra primitiva naturaleza no era la misma que la de ahora, sino diferente. En primer lugar, eran tres los géneros de los hombres, no dos como ahora, masculino y femenino, sino que había un tercero que participaba de estos dos, cuyo nombre perdura hoy en día, aunque como género ha desaparecido. Era entonces en efecto el andrógino una sola cosa [...] participe de ambos sexos, mientras que ahora no es más que un hombre sumido en el oprobio. La forma de cada individuo era en su totalidad redonda, su espalda y sus costados formaban un círculo; tenía cuatro brazos, piernas en número igual al de los brazos, dos rostros sobre un cuello circular, semejantes en todo, y sobre estos dos rostros que estaban colocados en sentidos opuestos, una sola cabeza; además cuatro orejas, dos órganos sexuales y todo el resto era tal como se puede figurar uno por la descripción. Caminaba en posición erecta como ahora, hacia delante o atrás [...].

Grande era además la arrogancia que tenían y atentaron contra los dioses [...] Intentaron hacer una escalada al cielo para atacar a los dioses [...]. Entonces Zeus y los demás dioses deliberaron qué debían hacer [...]. No les era posible darles muerte y extirpar su linaje. Con gran trabajo al fin Zeus concibió una idea y dijo: “Me parece tener la solución para que pueda haber hombres y para que cesen su desenfreno. Ahora mismo voy a cortarlos en dos a cada uno de ellos y así serán a la vez más útiles para nosotros por haberse multiplicado en número. Caminarán en posición erecta sobre sus piernas” [...]. Tras decir esto dividió en dos a los hombres [...]. Y a todo aquel que iba cortando, ordenaba a Apolo que le diera vuelta a su rostro a la mitad de su cuello en el sentido del corte, para que el hombre al ver su seccionamiento, se hiciera más disciplinado [...]. Dábale, pues, Apolo la vuelta al rostro, y reuniendo a estirones la piel de todas partes hacia lo que ahora se llama vientre, la ataba como si se tratará de una bolsa con cordel, haciendo un agujero en medio del vientre que es precisamente lo que se llama ombligo. En cuanto a las arrugas que quedaban, las alisó en su mayor parte, y dio también forma al pecho con un instrumento semejante al que usan los zapateros cuando alisan sobre la horma del calzado los pliegues de los cueros. Dejó, empero, unas cuantas arrugas, las de alrededor mismo del vientre y del ombligo, para que quedaran como un recuerdo de lo sucedido antaño. Más una vez que fue separada la naturaleza humana en dos, añorando cada parte a su propia mitad, se reunía con ella. Se rodeaban con sus brazos, se enlazaban entre sí, deseosos de unirse en una sola naturaleza [...]. Desde tan remota época es, pues, el amor de los unos a los otros [...]. Cada uno de nosotros es como una contraseña de hombre, de allí que busque siempre cada uno a su propia contraseña [...]. Pues la causa de este anhelo es que nuestra primitiva naturaleza era la que constituíamos un Todo...” (Platón, 1996).

Este mito expresa la necesidad o deseo constante de unión, de poder encontrar a esa persona que reestablecerá la completud robada por los dioses.

Pensando que tal encuentro totaliza y permite la recuperación del Todo dando lugar a ese fenómeno conocido como Amor romántico, el cual es peculiar del ser humano.

Por ende se ve influido por una combinación de creencias, ideales, actitudes y expectativas que hacen sentir y creer a los enamorados haber encontrado el sentido a su existencia, revelado en la otra persona, sentirse por fin completos. De pronto la vida parece plena y toda experiencia remite a un plano sobrehumano.

Aunque esta experiencia es común, cada pareja y cada individuo la vivencia de manera diferente. Por lo que dar una definición única sería reducir este fenómeno.

2.1 Conceptualizaciones de pareja

El ser humano como ser social, necesita establecer vínculos afectivos, tanto en colectivo como en pareja. En palabras de Jung (2005) “sólo *nos desarrollamos con plenitud cuando cultivamos ambas cosas, tanto nuestra individualidad como nuestra capacidad de relacionarnos*” (p. 10). Sobre todo cuando es posible vincularse en pareja, ya que esta experiencia puede ser fuente de crecimiento.

Desde una definición etimológica, la Gran Enciclopedia Salvat (2000) define a la pareja como un *conjunto de dos personas que tienen una correlación o semejanza*, cada una de las cuales es considerada en relación con la otra.

De la misma manera si se le conceptualiza desde el punto de vista biopsicosocial Thibault (1979) menciona que la pareja, es *la unión de dos seres completos*: hombre y mujer, con los componentes físicos y psíquicos de sus respectivos sexos. Ambos van el uno hacia el otro como portadores no sólo de un sexo genético, anatómico y fisiológico, sino también de un sexo psíquico: familiar, social y cultural.

Dentro de esta conformación de individuos en sociedad Murueta (1995) señala que la pareja (familia) se forma con el acuerdo de un hombre y una mujer para formar una unidad económica y afectiva, bajo diversas circunstancias en la que cada uno de los miembros posee una posibilidad determinada más o menos compatible con la del otro, compartiendo un conjunto de hábitos, creencias, actitudes y valores que se han formado en asimilación y oposición de las personalidades más cercanas durante su vida, por lo general los propios padres, aunque también amigos, maestros, líderes sociales, etc.

Por tanto, naturaleza y cultura están en una interacción constante, la cual lleva a la pareja a evolucionar al ritmo de la historia de las sociedades.

Lemaire (1979) a la luz del enfoque psicoanalítico presenta a la pareja como una relación entre dos seres, ligados además a otros, tanto en el pasado como en el futuro, de modo que es difícil definir allí un Sujeto y un Objeto. No obstante es necesario tomar en cuenta que somos seres únicos e irrepetibles y, por tanto, *la pareja que se formará es única*.

Por otro lado, Palacios y Sánchez (1994) argumentan que la pareja es lo más fructífero y lo más difícil de las relaciones conocidas por el hombre. En un mundo lleno de fantasías, que hace que la pareja se llegue a *unir uno dentro del otro*, compartiendo sus experiencias y el mundo mágico de su estabilidad emocional.

Esta dificultad a la que se refieren está dada por el nivel de intimidad que implica la cercanía con el otro siendo esta unión tan maravillosa como temida. Siendo de gran importancia, el hecho de que en esta unión ninguno de los miembros niegue o carezca de identidad, la cual es indispensable para mantener cada uno su individualidad aunque no por esto sin compartir con el otro.

Cuidando que dentro de esta proximidad se conserven las entidades que menciona Satir (1991) al definir a la pareja como un “*tú, yo, y nosotros*”, siendo cada parte significativa y con vida propia, haciendo cada una más posible a la otra. Mario Benedetti (1973) lo deja ver en el siguiente poema:

*Si te quiero es porque sos
Mi amor mi cómplice y todo
Y en la calle codo a codo
Somos más que dos...*

De la misma forma, Czernikowski (2004) cita la concepción de pareja que da uno de sus pacientes: “Son dos barcos que navegan juntos, que tienen momentos de encuentro, que a veces comparten el mismo rumbo y a veces cada uno navega para otro lado” (p. 53).

Sin embargo, cabe señalar que este aparente alejamiento se ve en algunas relaciones como amenaza y los miembros experimentan sentimientos de temor o de miedo ante la posible pérdida del Objeto amado, o en el caso extremo los momentos de cercanía son mucho menos que los de separación y esto también puede traer malestar en los individuos.

Estas formas de relacionarse, responder y vivenciar la relación de pareja tendrá necesariamente que ver con las heridas y los daños que a lo largo de su historia personal cada uno ha experimentado. Por ello, esta misma autora menciona que la relación de pareja es aquella en donde dichas cicatrices pueden ser adornadas, revestidas, pudiendo “entrar en verso”, en la idealización, en el revestimiento que brindan los ropajes amorosos.

En tal relación hay *dos que se vinculan*, dos que se producen algo: un vínculo que los caracteriza, que se singulariza como producto de ese estar juntos pero manteniendo la diferencia entre ambos. La importancia de este vínculo es que les permitirá crear una historia compartida viviendo el uno dentro del otro.

En este sentido de lo que representa el vínculo en la pareja, López (2000) expone que una de las finalidades más importantes de la relación de pareja es precisamente la de servir como *vehículo de crecimiento* para cada uno de los cónyuges, y para que esta función se cumpla es necesario que exista un *vínculo real*, y no una situación de apego, como la que pudiera tener un niño hacia su madre, sino un **compromiso establecido** públicamente, con el deseo de permanecer indefinidamente en la relación, en forma exclusiva uno para el otro y trabajando por darle vida cada día a esa relación.

Al respecto Bucay (2001) menciona que la pareja es el más precioso y cruel de los espejos, único vínculo donde podrían reflejarse de cerca los peores y los mejores aspectos. Estar enamorados nos conecta con la alegría de sentir y saber que el otro existe, con la sensación de estar completo, sintiendo la completud de la que habla el mito de la media medalla.

Mostrando de esta forma la relación amorosa como una experiencia que pone totalmente a prueba a los individuos que la conforman, en ella ***se proyectan las historias de cada uno: sucesos que se han vivido y superado con madurez, y también los que no se han asimilado.***

Por ello, cuando uno se enamora en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que funciona como una pantalla donde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados. Conforme transcurre el tiempo se refleja en la pareja no sólo estos, sino también los que se consideran negativos.

De esta forma González (1986) presenta a la pareja como una asociación de dos personas fundada en el sentimiento amoroso, en *donde entran en juego desde fantasías inconscientes hasta criterios de elección y de comportamiento amoroso determinados y pautados socialmente.*

Asimismo Sánchez (1995) (Citado en Díaz-Loving y Sánchez, 2003) menciona que es una de las formas más comunes de relación interpersonal que conlleva un proceso interactivo en el cual se van desarrollando ciertas dependencias y maneras de convivencia, conformados sobre el tiempo, las experiencias y espacios compartidos.

Su perpetua dinámica conforma un proceso de cambios complejos, progresivos y regresivos, estáticos y cambiantes. Todos estos cambios ocurren dentro de un contexto en continua evolución en donde cada hecho repercute en otros aspectos, en ocasiones de manera imperceptible.

Por otra parte, Caillé (1992) desde la línea sistémica, concibe a la pareja como el fruto de la **conjunción de las representaciones mentales de dos individuos** que pertenecen a un sistema dividido en otros subsistemas. Siendo “la representación mental” el elemento que permite la oportunidad de resignificar, deconstruir y reconstruir vivencias de la pareja que van desde su elección, que por más libre que parezca no es fortuita, hasta su posible disolución.

2.2 Elección de pareja

Como se hizo mención, la vida en pareja conlleva grandes dificultades, alegrías y sin sabores, pero pese a ello la mayoría hace de esto un modo de vida. Tal vez la pregunta sin respuesta, o al menos sin una respuesta específica sea ¿Por qué vivir en pareja? Entre las distintas razones que se han expuesto se encuentran plasmadas a lo largo de la historia de la pareja son: por presión social, para procrear, por conveniencia, por miedo a la soledad, por necesidad y la más citada, por amor.

Pues bien, no es una sola de estas razones sino varias de ellas y posiblemente otras más que no se mencionan, las cuales se encuentran involucradas en el proceso de elección de pareja, ya que el ser humano desde una definición aristotélica como *zoon politikón* o animal social, está inmerso en un contexto socio-histórico que marca su existencia, aunque no la determina.

Sin embargo debido a este proceso de socialización –sin descartar la carga genética el ser humano se va formando de una manera tal, que es casi imposible saber dónde queda su elección personal y cuáles son las causas de ésta.

No obstante la elección de pareja es una de las decisiones más importantes que tomará en su vida por lo que es necesario no hacerlo a la ligera. Rage (1996) enfatiza que ***el crecer en libertad, amor y espiritualidad es lo que ayudará a hacer elecciones responsables y comprometidas.***

Y aunque esta elección pareciera hecha en forma rápida sobre la base de un escaso conocimiento; no es así, hay una gran complementariedad inconsciente que subyace a ese amor (Dicks, 1967; Pincus & Dare, 1982, Citado en Sarquis 1995). Tal como lo han reconocido distintos autores, especialmente psicoanalistas, quienes opinan que las razones por las cuales una persona cae intensamente enamorada, son, en gran medida, inconscientes.

Bajo esta concepción Lemaire (1979) argumenta que la pareja como tal, no podría ser objeto de una investigación exclusivamente analítica, pues es una relación que combina tanto el pasado como el futuro, en donde además es difícil definir un Sujeto y un Objeto. Sin embargo, los procesos inconscientes en la estructura y reorganización o desestructuración de la pareja invitan a una reflexión psicoanalítica.

De esta forma “el Objeto es, primero “aquello donde o por lo cual la pulsión puede alcanzar su finalidad”, el medio de obtener la satisfacción, pero es el elemento más variable de la pulsión, y su carácter contingente debe subrayarse constantemente. Sin embargo, su elección no es cualquiera, indiferente, sino por el contrario, sumamente tributaria de la historia del sujeto. Los diferentes caracteres de los Objetos están marcados por la historia de los Sujetos que a su vez también son Objeto” (p. 55).

Así mismo cita “tres ensayos” de Freud sobre la problemática de la elección del Objeto total por la persona total y subraya la **elección por apuntalamiento**, en la que *se ama a la mujer que alimenta o al hombre que protege*, y a las líneas de personas sustitutivas que descienden de ellos.

A este primer tipo de elección por apuntalamiento se opuso un poco más tarde en la “Introducción al narcisismo”, la **“elección del Objeto narcisista”** basado en la relación del Sujeto consigo mismo. Según este tipo de elección *se ama: a lo que es sí mismo, a lo que se ha sido, a lo que se querría que fuese*, a la persona que fue una parte de la propia persona y/o a la persona que tiene la cualidad que se querría tener.

Se trata entonces de una imagen, de lo que se querría ser o del ideal del Yo. Así, la dimensión imaginaria aparece como fundamental en la organización de la elección amorosa y subraya su lazo con la historia propia del Sujeto con sus diversos avatares.

Tal esquema remite a una elección del Sujeto sometido a sus deseos y busca un Objeto capaz de satisfacerlos. Pero la **elección conyugal** supone modalidades particulares:

1. *Supone reciprocidad*, y por consiguiente que el presunto Objeto sea a su vez Sujeto y que encuentre en la búsqueda del otro, satisfacciones simétricas o complementarias. Para que se establezca la pareja y pueda perdurar por algún tiempo es preciso que sus dos componentes encuentren alguna ventaja psicológica en la relación que van a constituir.

2. La esquematización de la elección del objeto en la relación amorosa deja de lado el hecho de lo que se espera del Objeto del amor, difiere, según lo que se espere de la nueva relación principalmente una satisfacción a corto plazo, o más que nada una *contribución al equilibrio personal y a la organización defensiva del Yo* frente a un conjunto pulsional jamás controlado por completo.

Esta elección del Objeto de amor debe responder a estos criterios a la vez: debe ser el origen de satisfacciones de la mayor parte de los deseos conscientes, y al mismo tiempo contribuir a reforzar al Yo y a su seguridad propia, frente a este conjunto pulsional que en todo adulto conserva la huella de los cambios de la evolución histórica del Sujeto.

De acuerdo con Aguilar (1987) la relación amorosa es una experiencia que pone totalmente a prueba, en ella se proyecta la historia personal, sucesos que se han vivido y superado con madurez, y también los que no se han asimilado y siguen molestando; el nivel de conciencia de los propios problemas y la responsabilidad que se tiene para enfrentarlos; la habilidad para conocer los propios sentimientos y comunicarlos; la capacidad para adaptarse, negociar, escuchar, etc.

En todos sentidos, lo que se es, se refleja en el éxito de la relación o el dolor que produzca, en el provecho o insatisfacción que deja, en la posibilidad de seguirse desarrollando con creatividad y felicidad o de estancarse en crisis recurrentes y amargas.

Existen por tanto, patrones que se han ido incorporando en nuestra personalidad de manera casi automática que es difícil reconocerlos. Debido a esto, en repetidas ocasiones se viven relaciones de pareja muy similares, cuando tal vez el objetivo era no repetir las. Al respecto Klein (1937) menciona que la referencia básica para elegir pareja es la relación con los padres o las fantasías que se tienen de ella, siendo determinante de alguna manera el vínculo establecido y la calidad de éste, con las primeras personas con las cuales se tuvo un acercamiento.

Segnini (2002) comenta que cuando *decidimos* establecer un primer contacto y nos vamos enamorando poco a poco, existe la tendencia, consciente o inconsciente, de relacionar o comparar nuestra pareja con los modelos que vivimos en nuestra infancia para imitar imágenes felices en la memoria o decidir radicalmente hacer lo opuesto, porque consideramos que nuestros modelos son negativos y han sido destructivos de las personas que los conforman, al igual que de los miembros de la familia que los rodea.

Estas decisiones, no se dan de manera consciente, sino que están en la mayoría de los casos inconscientes y es tarea de cada uno descubrirlas para poder realizar los cambios pertinentes.

De acuerdo con estas elecciones en parte conscientes y en gran parte inconscientes Rage (1996) distingue algunos **patrones de atracción de parejas**, que llevan a establecer diferentes tipos de relaciones:

♣ Relación nutriente: Madre–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 atiende la casa, educa a los hijos, toma las decisiones, compone los aparatos domésticos, distribuye el dinero, planea el futuro. Su vida consiste en dedicarse por completo a su marido, hijos y casa.

El hombre se siente cómodo protegido y bien cuidado. No toma decisiones porque todo se lo deja a su mujer. Trabaja rutinariamente en su empleo. Alaba públicamente a su mujer, llamándola “mami”. Acepta las críticas, los rechazos sexuales de su mujer y se conforma con ser un hijo sumiso y obediente.

♣ Relación apoyadora: Padre–Hija

Esta relación (daddies and dolls) es de dependencia. El esposo juega el papel fuerte y la mujer el débil. Se puede considerar una distorsión cultural de masculinidad y feminidad. El hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano, exitoso y tener el control en todas las situaciones. La mujer, en cambio, aparece en su “regazo” aceptando su ayuda y dirección. No es una persona sino un juguete valioso.

No obstante, la mujer controla la relación exagerando su dependencia y aparente debilidad. En realidad es una persona fuerte que ha aprendido a manejar sus sonrisas, llantos y “pataletas” lo que le permite lograr una posición de verdadero poder. Sin embargo la relación es superficial.

♣ Relación retadora: Arpía–Buenazo

En esta relación la mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad; siendo la hostilidad y el coraje defensas respecto a su vulnerabilidad que sienten en el amor. Temen ir demasiado lejos por miedo a que su esposo vaya en busca de una mujer más joven y atractiva. Necesitan al hombre para enfrentar sus crisis. En cambio, el “buenazo” exagera su expresión de amor y niega su asertividad, sometiéndose.

♣ Relación educativa: Amo–Sirviente

Es la relación entre un hombre “tirano” y una “buena chica”. El hombre se presenta como fuerte y protector, que entrena a su débil e inculta esposa. La chica carece de identidad y proyecta su poder hacia el esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad en expresar su ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre.

♣ Relación confrontadora: Los halcones

Es una relación competitiva, formada por dos personas fuertes. La competencia suple al amor. Cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias. Cuando el amor se va, llega la competencia, por lo que se destruyen uno al otro porque no pueden cicatrizar las heridas. La hostilidad de los halcones es un camuflaje desesperado que esconde el dolor y la debilidad que nunca se permitieron revelar y la expresan negativamente en forma violenta y duradera.

♣ Relación acomodaticia: Los palomos

La filosofía de éstos es que las parejas jóvenes necesitan estar convencidas de que deben gastar el tiempo en luchar por agradarse mutuamente. Es una relación nula. Son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad. Los palomos son manipuladores pasivos y usan la culpa como arma para controlarse mutuamente. Son víctimas de una cultura que les ha enseñado a ser educados y buenos a cualquier costo. La paz es más importante que los verdaderos sentimientos. Expresan la hostilidad en forma de agresión pasiva que crea una tensión casi permanente.

♣ Relación rítmica

Esta relación es la que propone el autor, con una “visión reformada del matrimonio”. Lo ve como “un cambio radical de las actitudes en el hombre y la mujer”. En otras palabras, que le permitan, tanto al hombre como a la mujer, rechazar las limitaciones que le han sido impuestas por las instituciones que el ser humano ha creado. No se trata de quitar todos los límites, sino de crear aquellos que son sanos y que están encaminados a su crecimiento.

Son las mismas polaridades que en las anteriores, pero con otro enfoque. No existen la negación o exageración de las polaridades. Cada miembro es libre para moverse y ser realmente como es. Ambos miembros tienen su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor.

Existen inagotables cambios de ritmo y el matrimonio se convierte en un verdadero taller de crecimiento. Los cónyuges no son ni dependientes ni independientes, sino interdependientes, es decir se encuentran vinculados:

- a) ***Están en contacto continuo y expresan sus necesidades*** sin restricciones ni formulismos. Pueden ser el uno para el otro una gran cantidad de cosas: madre, hijo, muñeca, padre, sirviente..., según las necesidades de la situación. Sin embargo, se mueven con fluidez de una situación a otra. Son amigos que se complementan, que se ayudan y que se quieren.

- b) **Son dos personas fuertes que se vuelven más fuertes juntas.** Se pueden nutrir mutuamente sin ser absorbidos el uno por el otro y conservan su identidad, intimidad y autonomía.

- c) Dentro de su fortaleza, dejan de culpar a sus padres, a la educación, a sus jefes, hijos o matrimonio por sus desgracias. En realidad **se responsabilizan por ellos mismos.**

No obstante, el crecimiento y el cambio pueden ser fuertemente dolorosos y amenazantes por la responsabilidad que tienen que asumir. Por ello, muchas personas prefieren permanecer dentro del rol cultural aprendido e introyectado desde la infancia. Posiblemente como el único modo de satisfacer a los padres y ser aceptados por ellos y por la sociedad en que se mueven, con lo que sólo

se niegan a sí mismos. De esta forma lo que se propone en la relación rítmica es poder vivir la relación de pareja en su esplendor disfrutando de ese sentimiento que la mayoría de las parejas reporta como la base de su unión, *el amor*.

2.3 El Amor en la pareja

Más allá de los distintos significados filosóficos y religiosos, del término amor, se usa en la práctica para designar una vasta gama de relaciones interpersonales, así como para referirse a un cierto interés, compromiso o anhelo por algo, que puede ser otra persona.

Pese a los múltiples significados del término, esta palabra atraviesa y marca la historia de la pareja. La mayoría de las veces designa un compromiso recíproco entre dos personas, cuya relación es electiva y selectiva. Este amor distingue a la pareja respecto de otros sistemas sociales.

De acuerdo con Díaz-Loving y Sánchez (2003) el amor es visto como una serie de procesos integrados que vinculan relaciones donde hay cuidado, compromiso y se comparte.

Pareciera entonces, que para constituirse en pareja, lo primero que debe existir es el sentimiento de percibir al otro como alguien especial y deseable. Esta vivencia es para algunos una realidad y para otros una esperanza.

Se anticipa con este sentimiento una felicidad futura permanente, que puede estar idealizada, pero que permite establecer la relación y lleva a tener el deseo de “constituirse en pareja”. La presencia del otro es en sí misma fuente de seguridad, satisfacción y alegría.

El amor de la pareja aún hasta en las más tempranas etapas de la vida, se presenta como un sentimiento de exclusividad; el otro es lo más importante para uno. Se sostiene que el amor favorece una perfecta sensación de unidad,

de sumergirse en un conocimiento del otro, es visto como un sueño, una especie de unión total que hace sentirse pleno pero que con el paso del tiempo indudablemente irá cambiando para desaparecer, o para crecer y madurar.

En palabras de Fromm (2004) el amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos. El amor es la penetración activa en la otra persona, es la que la unión satisface el deseo de conocer.

Este amor, que suele estar en la base del vínculo de pareja, abre la posibilidad de aceptar, de considerar al otro y de mejorar decisivamente la calidad de la relación. Es común ver cómo se permanece perplejo ante el hecho de amar, o dejar de hacerlo. De acuerdo con Sarquis (1995) es difícil explicar el por qué de su existencia. Así, se conoce el amor por la manifestación de su presencia, pero no se sabe lo que realmente es.

Quizás lo único que se puede decir es que es una metáfora o una fuerza poderosa e importante; y que su presencia y ausencia contribuyen a determinar la naturaleza de las relaciones.

Sin embargo, una de las creencias más difundidas, y que entorpece al amor mismo, es pensar que no hay nada que aprender sobre él, que amar es sencillo y lo difícil es encontrar el “objeto” apropiado. Además, para la mayoría de la gente el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar.

Fromm (2004) señala que el acto de dar es más importante que el acto de recibir, el amar es aún más importante que ser amado porque al amar se abandona la soledad y el aislamiento que representaba el estado de narcisismo y autocentrismo. Se advierte una nueva sensación de unión, de compartir, de unidad y sobre todo de la potencia de producir amor antes que la dependencia de recibir siendo amado.

El amor debe ser comprendido como una disposición a compartir la vida con otro como un legítimo otro, permitiendo confirmar y aceptar al otro en la relación y hacerla algo común.

“El amor es la relación como el fuego al herrero”. Así como el fuego permite moldear la herradura, el amor, como sentimiento, como trasfondo de la relación, permite que ésta se flexibilice, para que a partir de dos individuos se constituyan un nuevo organismo social, una nueva síntesis, haciendo más llevaderas las dificultades y desafíos que ello implica (Sarquis,1995).

Según Sternberg (2000) el amor está constituido por estos tres elementos: Intimidad, Pasión y Compromiso:

La intimidad “se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión”, tales como el tratar de buscar que la pareja esté bien, que sus necesidades sean satisfechas y que se valoren y respeten mutuamente. Así mismo, de la felicidad que se siente cada uno al estar en compañía de la persona amada, de la lealtad, de la comprensión y de la aceptación del otro con sus puntos fuertes y sus lados débiles.

La pasión se manifiesta a través del deseo de abrazar, de tocar al otro, del contacto con los ojos, de la sensación que produce el beso que recorre el cuerpo, de ese apretón de manos, de oír la voz y erizarse, de oler al otro y cubrirse con su olor, de sentir los latidos del corazón cuando hay un beso en la boca, de sentir un cosquilleo a lo largo de la columna cuando nos dice un secreto, etc.

Esto es pasión, pero no basta sólo este elemento para la conformación de la pareja porque, inevitablemente, se modifica a lo largo del tiempo –la pasión sentida de forma volcánica y tormentosa es temporal y circunstancial, luego, quizá, puede redimensionarse al igual que el placer y percibirse de forma diferente a esos primeros encuentros.

El compromiso, corresponde al deseo y la decisión consciente de estar en pareja, presentándose dos tipos de compromiso: a corto y a largo plazo.

El *compromiso a corto plazo* se manifiesta en la decisión de formar pareja teniendo bien claro cuáles son sus ventajas o desventajas y a la inversa cuáles son las ganancias o pérdidas de no formarla.

Todas las elecciones tienen aspectos positivos y negativos, igual ocurre con la decisión de estar en pareja y lo verdaderamente importante es asumir de forma responsable las consecuencias de la misma.

Por otra parte, el *compromiso a largo plazo* se manifiesta a través de la decisión de mantener a lo largo del tiempo la relación de pareja, el amor que los une y las circunstancias. Siendo de vital importancia no confundir la experiencia inicial de “enamorarse” y el amor como situación permanente. Esto es relevante para la relación de pareja ya que con el tiempo, la intimidad comienza a perder el carácter milagroso y excitante lo que no significa, necesariamente, que el amor desaparezca. Sin embargo, muchas parejas intentan vivir en una “luna de miel” forzada que se transforma en un deber ser, en algo que lejos de satisfacer, destruye.

De esta manera aparecen en el amor elementos que metafóricamente se asemejan al reconocimiento de alguna melodía o serie de notas que uno en algún momento conoció y que vuelven a la memoria. En el enamoramiento hay muchas reminiscencias, de formas de intimidad y cercanía anterior, que se van imponiendo desde las capas más profundas y primitivas de las personas, por lo que es conveniente tomar en cuenta las etapas por las cuales transita la pareja y los individuos que la integran.

2.4 Etapas del desarrollo de la pareja

Como todo en la vida, la pareja conlleva un desarrollo, el cual para su estudio se divide en etapas las cuales son flexibles e interdependientes. Existiendo distintas clasificaciones al respecto, entre ellas:

a) El Ciclo Vital de la Pareja

La historia de un romance es el drama de su lucha contra el tiempo... durante el cual, la pareja pasa por diferentes etapas. Las cuales son útiles para el entendimiento de las relaciones humanas, por ello es necesario que al trabajar con parejas se haga un análisis de la etapa del desarrollo por la que esta pasando esta díada.

Díaz-Loving (1999) concibe la relación de pareja como una serie de pasos interlazados, que se dan a través del tiempo y la relación, los cuales determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados. A este **ciclo** le llama **acercamiento-alejamiento**.

De acuerdo con este ciclo las parejas atraviesan por múltiples fases de manera constante pero no necesariamente en orden, es decir pueden brincar etapas o repetirlas, no es predecible la manera en que se presentan:

Extraño/desconocido. Es una etapa donde no existe relación pues hay desconocimiento de la persona, se es objetivo y se evalúa a partir de lo físico, lo cual en ocasiones puede despertar atracción, curiosidad e interés. En el aspecto afectivo, no hay emociones ni sentimientos positivos, predomina la desconfianza, la pena o timidez, temor, incomodidad e inseguridad, aunque a veces se siente agrado o simpatía. Se responde con indiferencia, precaución o cautela, hay un acercamiento paulatino, en donde se establece una plática trivial, siendo amable pero serio; para así intentar conocer y establecer una relación. Aunque en esta fase no hay interacción profunda, se da un juego de aceptación-rechazo que va del coqueteo a las conductas pasivas.

Conocidos. En esta etapa se incrementa el interés por la persona, hay necesidad de conocerla para buscar así posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una buena relación esperando que prospere en amistad. Se busca acercamiento, ser amable, respetuoso y agradar. Hay emociones tales como confianza limitada, agrado o simpatía, tranquilidad, alegría, seguridad y atracción. Existe una interacción limitada, aunque se busca acercamiento, se responde con conductas más abiertas como comunicarse sinceramente, ser amable, respetuoso.

Amistad. Se caracteriza por un interés de querer acercarse más, conocer más a fondo a la persona y a su vida. Surgen emociones y sentimientos que van desde cariño, confianza, agrado, simpatía y felicidad, seguridad y amor. Se concibe como algo que se debe cultivar, por ser uno de los más altos valores humanos. El inicio de algo más firme se caracteriza por el deseo de conocer más a fondo a la persona y su vida, por la solidaridad, la lealtad, la incondicionalidad, la reciprocidad, la aceptación de la persona y la empatía.

Por lo tanto, la amistad es también una fase donde además de las conductas (mayor acercamiento, intimidad, apoyo y compartir), las cogniciones, como el deseo de conocer más a fondo a la persona, la solidaridad y la valoración como un aspecto fundamental e inherente al ser humano, definen la esencia de ese tipo de relación, que además crean un vínculo de cariño y confianza no parecido a ningún otro.

Atracción. Es la primera etapa del amor romántico. Hay un interés exacerbado por la persona, pues ésta gusta física e intelectualmente; se piensa continuamente en ella o en la relación y se busca coincidir o ser afín con la persona. Se le idealiza y admira. Se despiertan emociones intensas como agrado al estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente a ella, ansiedad, pena y placer, lo cual se puede traducir a “Sentir mariposas en el estómago”.

Además surgen algunos sentimientos más profundos como cariño o afecto, alegría y cercanía emocional; no obstante puede haber cierto miedo al rechazo.

Pasión. Es una etapa plena y vital del enamoramiento que incluye al romance. Se caracteriza por su irracionalidad, por la desmedida admiración que ocupa todos los pensamientos, por un gusto desmedido que se ve plasmado en el interés por el bienestar de la persona, por la idealización y la incesante búsqueda de afinidades.

Esta etapa es sinónimo de un desbordamiento de emociones basado fundamentalmente en el deseo sexual intenso por la pareja, es la necesidad de estar cerca del otro constantemente, es amor, alegría, ímpetu, desesperación, placer, goce, cariño, confianza y seguridad. La entrega sin medida o sexo es la principal conducta de la pasión, matizada por erotismo y sensualidad y se acompaña de la cercanía física continua que permite la expresión de apapachos, besos y caricias.

Romance. En esta etapa la pareja está profundamente enamorada por lo que se considera que este momento es el *ideal vivido*, una mezcla indescriptible de irracionalidad, solidez o compromiso y amistad, que hace que todo se vea de color de rosa. Existe el deseo, el interés y el pensamiento constante por la persona, incluyendo algunas veces estabilidad, entendimiento o comprensión, compatibilidad, conocimiento y fidelidad.

El amor es el núcleo del romance y se ve complementado por emociones como el agrado de convivir todo el tiempo con la persona, incitando a la felicidad, atracción, sensibilidad y “mariposas en el estómago”, por un lado; y cariño, ternura, confianza y tranquilidad, lo que crea seguridad en la relación con el otro. Dado el contacto físico íntimo se van creando momentos agradables en los que hay comunicación profunda y sincera, en la que se comparte la sexualidad y sus expresiones físicas como besos, abrazos y caricias.

Compromiso. Es una etapa en la que se toman las cosas con más formalidad, guiada por el deseo de formar una familia. Entre sus características se encuentra la unión de la pareja, la fidelidad, la constancia y el entendimiento. Es definida como una “promesa” de amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño y agrado.

Esta etapa incluye la decisión de formar una relación sólida o convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere vivir, el tratar de no quedar mal y la responsabilidad u obligación adquirida.

Mantenimiento. Es sinónimo de compromiso o estabilidad, representa una lucha conjunta contra obstáculos y se considera importante pues permite seguir creciendo como pareja y formar una familia. Hay un interés por la pareja, aceptación, fidelidad, pérdida de la imagen idealizada y amistad. Existen emociones tales como la confianza, la comprensión, felicidad y seguridad.

Es importante en esta etapa que la relación se concentre en lo conductual (“amores son acciones, no buenas intenciones”) al enfatizar el no descuidar a la pareja, alimentándola con atenciones, comunicación, cumplimiento de responsabilidades, así como en lo cognoscitivo: la estabilidad, se crece como pareja y ésta presenta la lucha conjunta contra obstáculos; mostrándose menos lo afectivo como el amor, la confianza y la comprensión.

Conflicto. Esta etapa se refiere a situaciones en donde los miembros de la pareja no pueden llegar a un acuerdo, tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre éstos, no se desea estar con la pareja, no hay interés en ella, se trata de vencer al otro y lastimarlo, etc. Sin embargo el conflicto por un lado puede provocar la ruptura y desencadenar emociones negativas pero también puede activar mecanismos de acción que contribuyan al mejoramiento de la relación.

Alejamiento. Cuando no se resuelven satisfactoriamente los conflictos sobreviene una fase de alejamiento caracterizada por un distanciamiento físico y emocional causado, entre otras cosas, por diferencias entre la pareja, por la infidelidad, la falta de pasión o de comprensión. Esta distancia es matizada por una pérdida de interés, de compromiso y el deseo de no compartir, que de no trabajar por la relación vendrá como consecuencia el desamor.

Desamor. Se refiere a la falta de amor, de interés y de ilusiones en la pareja. Incluso, ya no se desea estar con ella ya que se perdió la atracción física y la ilusión. La tristeza y depresión son el núcleo del desamor, seguidas por sentimientos de soledad, dolor e incompreensión; que en algunos casos abrirá las puertas para la separación.

Separación. Esta es el alejamiento emocional y físico de la pareja, o bien, el fracaso o final de la relación. Durante este lapso se presenta confusión entre pensamientos y sentimientos, se piensa en uno mismo más que en los dos, no hay interés y se establecen límites para evitar más dolor, lo cual hace pensar al individuo en que la separación es una decisión sana y necesaria.

Olvido. Esta última etapa se considera que está cubierta por el intento de arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, logrando la aceptación de que esa relación es parte del pasado aunque se cree paradójicamente que jamás se llegará a olvidar totalmente.

Es importante trabajar individualmente esta fase ya que de no hacerlo es casi seguro que se relacionará con una persona cuyas características sean muy similares a las de la pareja anterior.

Siguiendo con esta clasificación de las etapas por las cuales atraviesan las parejas López (2000) presenta un esquema más completo de ellas, permitiendo hacer un análisis de lo que ha ocurrido y podrá ocurrir en la relación:

I. Etapa de selección o noviazgo

Esta etapa se inicia con el encuentro y los primeros contactos entre un hombre y una mujer que tienen algo en común. Lo que sigue es que surge entre ellos un grado cada vez mayor de atracción física y afectiva, hasta llegar al estado en que la presencia del otro llega a convertirse en una necesidad imperiosa que los impulsa poderosamente uno hacia el otro, con la sensación de que esa otra persona, es la única que puede satisfacerlo todo, que tiene todas las cualidades y “ningún defecto” y con la cual se desea permanecer toda la vida.

II. Etapa de transición y adaptación temprana

Esta etapa comprende el inicio de la vida en común, en donde después de la boda y de la luna de miel, la mayoría de las parejas empiezan a darse cuenta que vivir en forma cotidiana con la pareja bajo un mismo techo, requiere de algo más que ilusiones y buenas intenciones.

Cada miembro de la pareja necesita enfrentarse al hecho de que ha dejado de ser hijo o hija de familia. Ahora es esposo o esposa de la persona con quien se ha comprometido. Cada uno es ya un adulto independiente de su familia de origen (o al menos debieran serlo) y necesitan aprender una nueva forma de relacionarse con esas familias y de establecer límites para evitar que se entrometan en esta nueva familia que ellos comienzan a formar.

Además el compromiso con el cónyuge requiere obligadamente limitar actividades que como solteros se hacían libremente y conlleva también el que cada miembro aporta a la nueva forma de convivencia su propia individualidad y estilo de vida, con hábitos, costumbres y formas de proceder diferentes, adquiridos en el ambiente familiar en que cada uno creció y fue educado. Y que de no establecer límites entre ambos y mantener ese respeto al derecho de la diferencia dará lugar a situaciones no deseadas, sin descartar que el hecho de hacerlo no garantiza, incluso no los exime de la presencia de conflictos, pero brinda un soporte importante a la relación.

III. Etapa de reafirmación como pareja y paternidad

En las parejas en las que el ego del hombre y la mujer tiene suficiente solidez, pueden sobreponerse a la desilusión que invariablemente se presenta cuando no se cumplen las expectativas que se habían puesto inicialmente en la relación, y les permite tomar la decisión de quedarse a voluntad propia en la relación, dispuestos a trabajar para fortalecerla y confirmar su amor, el amor adulto o maduro que menciona Fromm (2004) cuando señala “El amor infantil sigue el principio de amo porque me aman. El amor maduro obedece al principio de me aman porque amo. El amor inmaduro dice: Te amo porque te necesito. El amor maduro dice: te necesito porque te amo”.

Una vez reafirmado este compromiso pueden pasar a la siguiente etapa en la que ambos cónyuges se convierten en madre y padre de un nuevo ser al que engendran por amor, aunque cabe hacer mención que no siempre se da por este motivo. Pese a esto, si el nacimiento de este ser se da dentro de un ambiente de confort, se crea un “espacio emocional” que puede ser compartido con ese nuevo ser al que juntos le dan vida.

IV. Etapa de diferenciación y realización

Esta etapa comprende la fase en que la pareja tiene hijos adolescentes, aquí ocurren cambios importantes, tanto en los miembros de la pareja como en los hijos e hijas. Lo habitual es que estos hayan pasado un período de relativa estabilidad mientras estuvieron en la primaria y que, para una pareja funcional no haya habido grandes dificultades para manejar los pequeños y grandes problemas que se les presentaron. La funcionalidad con que hayan vivido su relación, además de capacitarse para ser padres, los habrá mantenido con suficiente atención en su propia relación y es probable que se sientan satisfechos de la forma de vida que han llevado hasta el momento.

De no haber sido así, existen muchas posibilidades de que en esta etapa se vivan inquietudes y problemas, y se tengan dificultades para conducir a los hijos y lograr una buena relación entre ellos.

V. Etapa de estabilización o del “Nido vacío”

En esta etapa la pareja se encuentra en la segunda mitad de la vida, en la que se presentan dos circunstancias significativas: el llamado Síndrome del Nido Vacío y la otra es la Crisis de la Mitad de la Vida. El primero se refiere a la salida de los hijos del seno familiar para iniciar su vida independiente, sea solos, o para formar una familia. Esto ocasiona que la pareja se encuentre nuevamente sola, con la posibilidad y la necesidad de encontrar una nueva forma de relacionarse.

La crisis de la mitad de la vida significa que, como consecuencia del proceso natural de desarrollo del ser humano, cada miembro de la pareja inicia una etapa de cambios interiores que tienen como característica fundamental la necesidad de un balance de logros y aspiraciones, y la consecuente realización de estas a lo largo de la vida, por lo que es posible que se produzcan sensaciones inexplicables de insatisfacción lo que traerá repercusiones en ambos cónyuges.

VI. Etapa de vejez, soledad y muerte

En esta última etapa se vive percibiendo con más cercanía el final de la vida y con ello el deterioro de funciones físicas y mentales como consecuencia del envejecimiento. Surge entonces, la posibilidad de que cualquiera de los dos fallezca y el otro quede solo, ya que además, lo esperado es que ya no estén los hijos y es posible que también hayan fallecido familiares y amistades cercanas.

Existen dos posibilidades de vivir esta etapa hacerlo de manera funcional o disfuncional. Vivirla de forma disfuncional figura amargura por lo que no se alcanzó en el pasado y angustia hacia el futuro. Por un lado se tiene la percepción de que ya no se puede reponer el tiempo perdido y, por otro, la de que se llega al final con las manos vacías. En cambio, experimentarla funcionalmente significa pensar que aún en la vejez continua el proceso de desarrollo del ser humano en un nivel diferente, sin negar el declive de la vejez.

Todo este caminar en la vida acompañado (a) lleva consigo retos importantes que son motivo de felicidad, pero también momentos no gratos e incluso conflictivos que sin embargo no se pueden evitar y que además son necesarios para el verdadero disfrute de la relación.

Por ello Thibault (1979) menciona que la presencia del conflicto es un hecho humano existencial, es y será fundamento de la pareja y factor necesario para su vida y crecimiento. Así como el exceso de conflicto puede llevar a veces a la ruptura de la relación, la ausencia de éste es la muerte. Por esto, todos los conflictos que se puedan presentar tanto individuales como de pareja ayudarán al crecimiento y fortalecimiento, sin descartar que cuando aparecen pueden sacudir a los cónyuges como una tempestad inesperada.

CAPÍTULO 3. EL CONFLICTO EN LA PAREJA

Nos conocemos sobre las bases de nuestra semejanza y crecemos sobre las bases de nuestras diferencias.

Virginia Satir.

Generalmente se está de acuerdo en la importancia de tener relaciones sanas pero el problema surge en comprenderlas, ya que cada persona las enfoca desde su propio yo, en base a sus propias percepciones, metas, sentimientos y suposiciones sobre sí mismo y su mundo. La interacción con otro suele hacer muy compleja la relación ya que no hay dos personas iguales. Las relaciones pueden ser satisfactorias, generadoras de desarrollo y plenas, o por el contrario, frustrantes, decepcionantes e inmensamente destructivas (Rage, 1996).

La pareja, por ser una de las relaciones que más profundamente toca la intimidad de las personas, es el disparador de muchos factores que han sido motivo de conflictos y que aunque permanecen ocultos, el contacto con el otro permite que entre la luz de la consciencia y se reconozcan. *Si bien es cierto que en la mayoría de los casos se suele culpar al cónyuge de estos conflictos, el origen de los mismos es anterior a la relación con el otro, como reza un dicho popular: “en la casa de la memoria no hay ventanas, hay espejos”.*

Ahora bien, en las relaciones de pareja, el conflicto adquiere gran importancia, puesto que acompaña a la intimidad y a la interdependencia de la pareja. El vivir con otros incrementa la interacción de todo tipo, especialmente de conflicto; ya que frecuentemente se presentan ocasiones donde *se violan los límites interpersonales* o se realizan acciones que conducen a conflictos entre los miembros de ésta.

3.1 ¿Qué es un conflicto?

Existen muchas definiciones sobre el conflicto, algunos lo ven como un apuro, situación desgraciada y de difícil salida, y otros dentro del proceso interpersonal lo definen como un proceso que ocurre cuando las acciones de una persona interfieren con las de otra, en el que uno o ambos miembros de la pareja se sienten inconformes con cierto aspecto de su relación.

Cahn (1990) (Citado en Rivera, Cruz, Arnaldo y Díaz-Loving, 2004) lo precisa como la interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u *opiniones opuestas*.

De la misma manera Díaz-Loving y Sánchez (2003) señalan que el conflicto se da cuando los miembros de la pareja *no pueden llegar a un acuerdo*, tienen *dificultad para conciliar sus intereses personales*, o existe una falta de entendimiento entre éstos. Mencionan que durante éste, surge una serie de emociones y sentimientos negativos que pueden estar asociados al debilitamiento del amor y su efecto en el individuo en sí mismo, o bien como ya se señaló, a la interacción cotidiana.

En coincidencia con estas definiciones Attie (1991) menciona que un conflicto se presenta en una, o entre dos personas, cuando *existen dos tendencias opuestas*, dando lugar a crisis a las cuales el individuo o la pareja tienen que hacer frente, siendo dicha situación interna o externa. Sin embargo se considera que estas crisis son inevitables, que se requiere de entereza, y que puede provocar la ruptura de la relación, o bien ayudar a madurar a la pareja. Por ello es conveniente tomar estos periodos no como una “catástrofe inminente” sino como lo sugiere Erikson (1985) al hablar de las crisis, verlas como un “viraje decisivo” o “momento crucial”.

No obstante, Corsi (2006) menciona que *tal imposibilidad para llegar a acuerdos* pueden referir a contrastes intra o interpersonales que surgen de la interacción social como: la expresión de la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella y se encuentra en cualquier interacción humana, siendo a su vez un factor de crecimiento, pues su resolución implica un trabajo orientado a la obtención de un nuevo equilibrio.

De acuerdo con esto, Filley (1985) comenta que el conflicto, como un proceso social que asume diversas formas y que alcanza determinados resultados, no es en sí mismo ni bueno ni malo. Sager (2001) lo reafirma al argumentar que no tiene por qué ser negativo o despertar temor, y que el hecho de que un contrato matrimonial contenga cláusulas explícitas e implícitas, conscientes e inconscientes –las cuales podrán ser fuente de conflicto– no significa que la relación esté destinada al fracaso. Ya que ***la identificación, confrontación y tratamiento de los conflictos o diferencias importantes dan como resultado el crecimiento de la pareja.***

Ante esto, se tiene que poner atención especial a la relación y evitar tomar decisiones durante estas crisis (al menos cuando la emoción está en su máxima expresión) considerando que dichas situaciones son inevitables a lo largo de la vida de una pareja y en sí de cualquier individuo.

En este sentido, la pareja debe aprender a constituirse, a crecer y a desarrollarse a lo largo de su vida como tal. Las crisis en este contexto, son fases normales durante las cuales, tanto la pareja, como los miembros que la conforman, buscan cierta definición de ella y de sí mismos. Por ello, contrario a lo que se piensa, pasar por una crisis no significa únicamente sufrimiento. Puede tratarse de interrogantes acerca de la vida de uno, de su vida conyugal o ser parte de las etapas que se revisaron en el capítulo anterior; ya que como muchos otros aspectos de la pareja no siempre los fenómenos psicológicos involucrados son conscientes.

Ahora bien, como se ha podido observar, las definiciones anteriores coinciden en que el conflicto es una forma de expresar las diferencias existentes y si bien algunos lo señalan como algo negativo conviene comenzar a mirarlo de otra manera.

Por tanto es conveniente no hacer de él, una definición estática e inamovible sino verlo como algo cambiante que se presenta dentro de diversos escenarios de carácter versátil. Ya que si bien es cierto, que el conflicto en la pareja puede depender de una problemática personal, de la dinámica conyugal o de ciertos factores socioculturales es importante no perder de vista que lo anterior tiene lugar dentro del subsistema conyugal, lo cual implica que lo que ocurre con alguna de las partes necesariamente influirá a las otras y viceversa.

De tal forma que la presencia de un conflicto puede derrumbar a la pareja o bien fortalecerla y generar mayores recursos. Esto dependerá de la capacidad para enfrentarlo y reponerse de él, por lo que como ya se *mencionó es conveniente ver el conflicto como algo que no es intrínsecamente negativo, ni estático, sino como algo que se puede modificar y que puede ser también positivo*. Brindando a la pareja la oportunidad de renovarse cambiando aquello que dejó de ser funcional, para crecer no sólo individualmente sino también como pareja.

3.2 Factores que generan conflicto en la pareja

Cuando la pareja se encuentra en la fase de conflicto cualquier cosa puede acrecentarlo o provocar nuevas discrepancias, sin embargo cabe señalar que desde el inicio de la relación existen algunos factores predisponentes, así como otros de orden psicológico, social y cultural que a continuación se exponen:

FACTORES PREDISPONENTES DESDE EL INICIO DE LA RELACIÓN

Moreno (1997) plantea que muchos de los problemas comienzan con la elección de pareja, pues existen ciertos aspectos que la relación presenta, aún antes del matrimonio y son desencadenantes de situaciones conflictivas, en ocasiones insuperables, entre estos se encuentran:

1. *La edad de contraer matrimonio:* a menor edad de la pareja mayor probabilidad de divorcio.
2. *La duración del noviazgo:* a menor duración mayor propensión al divorcio.
3. *La heterogeneidad de la pareja* con respecto a la edad, la escolaridad, la clase social, la religión; ya que difieren en valores, ambiciones, costumbres, nivel de desarrollo y en su modo de ver el mundo e interpretarlo.
4. *No cumplir con los acuerdos* establecidos antes del matrimonio, si lo hay.
5. *La insatisfacción sexual.*
6. *La inestabilidad económica.*
7. *La falta de independencia de los esposos y*
8. *La necesidad de poder.*

Varios aspectos que se enlistan no tendrían porque ser motivo de conflicto, sin embargo al pasar desapercibidos por los miembros de la pareja o vivir pensando que el matrimonio será el ideal soñado o el final de cuento de hadas “se casaron y vivieron felices...” da como consecuencia desilusiones y aparentes desengaños.

De esta forma Casado (1991) comenta acertadamente que lo que provoca el conflicto es lo mismo que anteriormente había unido a la pareja. No obstante, no hay que olvidar que estas elecciones de pareja están hechas bajo historias de vida que comprenden agentes psicológicos pautados y determinados social y culturalmente.

FACTORES PSICOLÓGICOS

Sager (2001) advierte la existencia de tendencias contrarias o mutuamente excluyentes, dentro del individuo, en relación con determinados parámetros contractuales; necesidades implícitas o explícitas de un cónyuge que contradicen las del otro o se oponen a ellas. Así propone las siguientes categorías en las cuales se encuentran diversos factores que podrían ser fuente de conflictos en la pareja.

a) Categorías basadas en las expectativas puestas en el matrimonio. Cada individuo se casa para alcanzar sus propios objetivos y fines en la relación, de esta forma se pueden abrigar varias expectativas con respecto al matrimonio como las que se presentan a continuación y que al no ser cubiertas darán lugar a conflictos con el cónyuge:

1. Un compañero que sea fiel, devoto, amante y exclusivo.
2. Un sostén constante contra el resto del mundo.
3. Una compañía que nos asegure contra la soledad.
4. El matrimonio en sí una meta, más que un comienzo.
5. Una panacea contra el caos y la lucha de la propia vida.
6. Una relación que debe durar “hasta que la muerte nos separe”.
7. Una relación sexual lícita y fácilmente asequible.
8. La creación de una familia.
9. La inclusión de otras personas dentro de la nueva familia: hijos, progenitores, amigos, etc.
10. Unirse a una familia, más que a un compañero.
11. Tener un hogar donde refugiarse del mundo.
12. Una posición social respetable.
13. Construir una unidad social y económica.
14. Una imagen protectora que nos inste a trabajar, construir, acumular.

b) Categorías basadas en necesidades intrapsíquicas y biológicas. Comprende las áreas determinadas, en buena medida, por factores psicológicos y biológicos, que son principalmente de origen interno, que generan necesidades y deseos que a menudo escapan al conocimiento consciente del individuo, quien sin embargo, tiene cierta noción de ellos. En este punto se incluye el estilo cognoscitivo; es decir, la manera en que una persona selecciona la información, la procesa y comunica el resultado a otros. Con frecuencia los cónyuges difieren en la manera de afrontar y tratar los problemas o de ver las situaciones, seleccionan o perciben una variedad de datos y pueden llegar a conclusiones muy distintas, lo cual lleva a discusiones. Entre las áreas importantes que dan origen a frecuentes problemas figuran:

1. Independencia/dependencia.
2. Actividad/pasividad.
3. Intimidad/distanciamiento.
4. Poder. Dominio/sumisión.
5. Miedo a la soledad y al abandono.
6. Posesión y dominio.
7. Grado de angustia.
8. Diferencias de género.
9. Características físicas y de personalidad deseadas o requeridas para la relación sexual.
10. Capacidad de amarse y aceptarse a uno mismo y al compañero.
11. Estilo cognitivo.

c) Categorías derivadas de otros problemas, o que constituyen sus focos externos. Por lo general, estos focos externos son la causa aparente de problemas conyugales, pero en realidad son síntomas de que algo anda mal en las categorías anteriores. Entre las áreas problemáticas se enlistan las siguientes:

1. Comunicación
2. Diferencias intelectuales.

3. Nivel de energía.
4. Intereses y hábitos en materia de trabajo y de diversiones.
5. Crianza de los hijos.
6. Relaciones con los hijos.
7. Mitos o pretensiones familiares.
8. Dinero.
9. Sexo y excitación sexual.
10. Valores. Incluyendo sistemas de prioridades y aquellos relacionados con el sexo, la igualdad, el nivel social, cultural y económico, etc.
11. Amistades
12. Responsabilidades y roles determinados por el sexo y los intereses.

FACTORES SOCIALES Y CULTURALES

Si bien, las categorías anteriores corresponden a plano psicológico es necesario tomar en cuenta que el hombre se encuentra influido por un contexto social que determina en alguna manera su forma de ser y su *modus vivendis*, le impone roles y condiciones, las cuales acepta, en muchas ocasiones sin cuestionarlas. Sin embargo, al ritmo que cambia la sociedad junto con sus creencias, valores, costumbres y tradiciones, obliga a sus miembros a adecuarse a los nuevos modos de vida aún cuando no se brinden las condiciones necesarias para el ajuste.

En las últimas décadas la familia ha experimentado cambios drásticos y sustanciales en su conformación. Estos cambios han sido dados por fenómenos sociales como la industrialización de la sociedad, aunada a la liberación de las costumbres, el avance tecnológico, la liberación femenina, la revolución sexual, la difusión del uso de anticonceptivos, la inclusión de la mujer al campo del trabajo productivo, entre otros; que han revolucionado las formas de vida, influyendo de forma cualitativa y definitiva en los roles de sus miembros, en especial de la pareja.

De alguna manera en todas las culturas la funcionalidad de éstas, se da en base a normas que se encuentran organizadas por roles. Según Myers (2000) los roles son un conjunto de normas; que a su vez manifiestan las expectativas respecto de cómo se ha de conducir el ser humano como: padre-madre, hombre o mujer, etc. De tal forma que también se encuentran los *roles* *géricos* anteriormente bien delimitados dentro de nuestra sociedad.

Estos roles se refieren al conjunto de expectativas conductuales (normales) para hombre y mujeres, es decir; el modo de comportarse de varones y mujeres. De tal suerte que cuando se unían las parejas (hombre y mujer) cada uno sabía lo que se esperaba o mejor dicho lo que la sociedad dictaba que le correspondía. Döring (1994) apunta al respecto:

De ÉL:

“Cuando las parejas se unían bajo los preceptos –expresos, o no– contenidos en la epístola de Melchor Ocampo (Él, fuerte como león para el combate, ella, como paloma para el nido...). De él se esperaba la capacidad para el trabajo y la economía que le convirtiera en el proveedor único de bienes materiales. Y esto así convenía también a sus intereses personales. La seguridad de ser el ganador del pan y sustento, la certeza de que su compañera se empeñaría en la buena administración de los bienes adquiridos, así como del cuidado de los hijos procreados entre ambos, garantizaba también de alguna manera, el buen destino de los frutos de sus esfuerzos”... (p. 22).

De ELLA:

“En cuanto al papel femenino (“...paloma para el nido”), una mujer contraía nupcias –era casi inconcebible que formara pareja fuera del matrimonio– en el entendido de que asumía una serie de responsabilidades y se comprometía a cumplir con una cantidad

respetable de obligaciones: atender y cuidar el hogar, hacerse cargo de los hijos, procurar atención especial al marido; cultivarse hasta cierto punto y sólo en determinados aspectos. Y una de sus principales funciones era dar al esposo un buen número de hijos preferentemente varones, capaces de continuar la conservación y transmisión del apellido. A cambio de esto gozarían de reconocimiento y respeto social por su buena administración, de seguridad económica y del privilegio de saber-se “reinas del hogar”... (p. .23).

Como se puede observar estos roles aunque claros y definidos son a su vez opresivos y represivos. Impidiendo el crecimiento de ambos cónyuges y obstaculizando la intimidad de la pareja (si la hay), siendo rígidos y esclavizantes.

Si bien funcionaron o estuvieron presentes durante mucho tiempo lo cierto es que al cambiar el contexto social principalmente con la incorporación de la mujer al campo laboral dejaron de ajustarse estos roles al ritmo de vida de las parejas quienes comenzaron a organizarse de formas distintas, encontrándose con la dificultad de lo desconocido y con ello, en ocasiones *se pretende ser moderno pero con los roles tradicionales* presentando así una disparidad entre lo que se quiere y lo que se hace, dando lugar a diversos conflictos.

Sin embargo, este proceso de cambio de los antiguos roles ya ha iniciado, por lo que es importante apoyar a las parejas a reencontrar su identidad con pautas más flexibles que permitan el desarrollo y crecimiento de ambos miembros.

Por tanto, en lo que se refiere a la influencia de factores sociales y culturales en la presencia de conflictos de pareja se puede decir que: el pertenecer a distintas culturas o aún pertenecer a la misma pero haber sido criados por familias distintas, el haber nacido en diferentes épocas, etc. marcará la ideología de los individuos, quiénes al pretender hacer vida en común necesariamente se encontrarán con estas diferencias que no son ni buenas ni

malas, sólo están presentes y el modo de manejarlas hará que sean un predisponente o no de conflicto.

No obstante, estos agentes condicionan hábitos de vida y de relación interpersonal poco adecuados para lograr una comunicación eficiente.

Existiendo por otra parte un crecimiento incontrolado de la vida urbana y las tasas de sobreexplotación, así como el exceso en el número de horas de trabajo y su miserable remuneración que facilitan la presencia de conflictos interpersonales.

Provocando que los individuos se muestren más sensibles a eventos como críticas de la pareja –y en general de cualquier persona–, demandas ilegítimas o rechazo de la pareja –que al menos así se interpretan– y el fastidio acumulativo que estará en estrecha relación con el tiempo que ambos miembros lleven en la relación y la frecuencia de eventos desagradables para uno o ambos cónyuges:

- ◆ Críticas: envuelven actos vulnerables para uno de los cónyuges, estos pueden ser verbales y no verbales los cuales son percibidos como relajantes o no favorables. Incluso puede tratarse de una opinión pero la manera de expresarla por parte del compañero (a) o la interpretación que el otro (a) haga de ella podrá ser motivo de discusiones o peleas.
- ◆ Demandas ilegítimas: hacen referencia a preguntas de un miembro de la pareja que al otro le parecen injustas.
- ◆ El rechazo: Incluye situaciones en las cuales una persona suplica o pide a otra una reacción y la otra falla en responder como el otro espera. Sin embargo la persona percibe como ilegítima, el otro rehúsa cooperar y exhibe también rechazo provocando una serie de respuestas que pueden llevar incluso a graves malentendidos.

◆ El fastidio acumulativo: Son actos tales como bloquearle a alguien la visión de la televisión, que puede pasar como inadvertido pero la repetición eventual llega a ser irritante para el otro (Peterson, 1983, citado en García, 2002).

Así mismo Stinnet y Walters (1991) incluyen los siguientes factores como posibles desencadenantes de un conflicto de pareja:

♣ Déficit de habilidades en la pareja. Ya sea en la comunicación y/o en la resolución de conflictos de pareja.

♣ Deficiencias en el control de estímulos. Elementos estimulantes no previstos como: el nacimiento de un hijo, pérdida del empleo, cambio de domicilio, etc. pueden ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas.

♣ Preferencias discrepantes en cuanto al grado de intimidad deseada. Los individuos tienen diferentes necesidades en cuanto a la soledad y al grado de relación, y éstas suelen cambiar con el desarrollo de la vida, que de no dialogarse con el cónyuge puede percibir tal situación como rechazo.

♣ Bagatelas. Es similar al fastidio acumulativo y se refiere a aquellos detalles que causan una molestia mínima al principio, pero conforme aumenta su frecuencia el malestar es mayor hasta que causa un conflicto.

De la misma manera, se puede observar como independientemente de los factores señalados, el proceso de la elección de pareja conlleva en sí una fuente de conflictos, los cuales pueden tener una relación directa con la existencia de pautas que se han ido incorporando en nuestra personalidad de manera casi automática que es difícil reconocerlos.

Esta presencia de pautas tanto individuales como de la relación pueden generar conflicto por lo cual es importante no considerar a las personas de un modo fijo sino como individuos que pueden cambiar.

Por tal motivo se advierte en las relaciones, pautas de interacción o hábitos que no son funcionales y que incluso llegan a dañar a los cónyuges y de no resolverse el problema en esa relación se seguirá repitiendo con una y otra pareja hasta aprender a cambiar o modificar la pauta. Lo favorable en esto es que cada uno de los miembros de la pareja puede cambiar. Si uno de los cónyuges cambia su parte de la pauta, el cambio crea un contexto diferente que probablemente modificará, o al menos perturbará la antigua pauta. De lo contrario, si el sistema permanece estático necesariamente llegará a su fin.

O'Hanlon y Hudson (1996) advierten la presencia de pautas, es decir de comportamientos repetitivos, que pueden intensificar la relación y otras que **pueden irritar o herir a uno o ambos miembros de la pareja** (llamadas **pautas problemáticas**). Estas pautas pueden ser de carácter individual o bien de la relación en sí. Cuando se trata de una pauta de la relación, se presenta como un baile. "Si una pareja esta bailando un tango y, de repente uno de los dos decide bailar un vals, es muy difícil que la pareja siga bailando un tango" (p. 53).

Los elementos típicos de estas pautas problemáticas incluyen:

- a) Palabras y frases que desencadenan una discusión. Estas se refieren a la utilización de ciertas palabras, preguntas o frases que se emplean de forma cotidiana pero que el otro puede percibir las como una agresión.
- b) Tonos y volúmenes de voz. Aquí se hace énfasis en cómo se dicen las cosas por ejemplo: el empleo de sarcasmos, tonos de voz, o un volumen alto, y no tanto en lo que se dice.
- c) Comportamiento no verbal. Involucra gestos, movimientos, posturas, maneras de mirar, etc. De los cuales no siempre sé es consciente.

- d) Lugares. A veces las pautas problemáticas se producen sólo en determinados lugares debido a que estos pueden evocar eventos desagradables para la pareja.
- e) Momentos. Presencia de conflictos durante determinados momentos.
- f) Cualquier otra irregularidad puede ser desencadenante de discrepancias entre los cónyuges (pp. 49-59).

De tal forma, que las crisis que se presentan debido a la aparición de conflictos pueden ser el resultado de una infinidad de factores: es posible que dependan de las etapas del desarrollo de la pareja, del desarrollo mismo del individuo así como de sus crisis personales; o bien deberse a factores relativamente externos como cambios en la situación laboral o económica de alguno o ambos cónyuges, enfermedad o luto de algún familiar.

Como menciona Lemaire (1979):

“Cualquiera que sea la importancia de los sucesos exteriores y su carácter esperado o excepcional, es esencialmente la repercusión de estos eventos en el seno de cada individuo la que les dará su importancia real y afectará o no a la pareja” (p. 72).

Sin embargo, cabe señalar que cuando no se cuenta con habilidades de comunicación y de solución de conflictos, pasar por estos eventos puede convertirse en un peligro para la relación y en sí para la integridad de los cónyuges, pudiéndolos llevar a ciclos de violencia.

3.3 Violencia conyugal

En los últimos años, la violencia ha conseguido un lugar especial como tema relacionado con la salud física y mental, y los derechos humanos. Sin embargo, ha sido una característica de la vida familiar tolerada e incluso aceptada desde tiempos remotos, considerada en un principio normal y posteriormente asociada a trastornos psicopatológicos.

Para tener una visión más clara de este fenómeno hay que diferenciar y discriminar los conceptos de agresividad, agresión y violencia.

- La agresividad es la capacidad humana para oponer resistencia a las influencias del medio; incluye aspectos fisiológicos, conductuales y vivenciales, por lo que no es un concepto valorativo, sino descriptivo. Posee vertientes fisiológicas, conductuales y vivenciales, en donde se distinguen tres dimensiones: la conductual (agresión), la fisiológica y/o afectiva, y la vivencial o subjetiva (hostilidad). No es ni buena ni mala forma parte de la experiencia humana y tiene, siempre, una dimensión interpersonal.
- La agresión es la conducta mediante la cual la potencialidad agresiva se pone en acto. Las formas que adopta son disímiles: motoras, verbales, gestuales, posturales, etc. Toda conducta agresiva tiene un origen (agresor) y un destino (agredido), y debe además ser realizada con intención de causar un daño.
- Violencia, su raíz etimológica remite al concepto de "fuerza". El sustantivo "violencia" se corresponde con verbos tales como "violentar", "violar" y "forzar". Tal conducta implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño y se considera como una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza ya sea física, psicológica, económica, política, etc. e implica la existencia de un "arriba" y un "abajo", reales o simbólicos, que adoptan roles complementarios (Corsi, 2006).

Cabe señalar, que en las parejas en las que aparece violencia y agresión tienen una organización jerárquica fija o inamovible. Además, sus miembros interactúan mediante pautas rígidas, deben ser y actuar como el sistema familiar les impone.

De acuerdo con Sánchez (2003) la violencia tiende a prevalecer en el marco de las relaciones en las que existe mayor diferencia de poder. Siendo el adulto masculino quien con más frecuencia utiliza las distintas formas de abuso (físico, sexual, emocional o económico), y las mujeres, ancianos y niños las víctimas más comunes. Al respecto Gelles y Straus (Citados en Corsi, 2006) identifican 11 factores que pueden incrementar el riesgo potencial de violencia:

1. La cantidad de tiempo que se comparte con el otro.
2. La gama de actividades y temas de interés, y los múltiples contextos que se comparten.
3. La intensidad de los vínculos interpersonales.
4. Las diferencias de opinión en las discusiones.
5. El derecho culturalmente adquirido a influir en los valores, los comportamientos y las actitudes del otro.
6. Las diferencias en edad, sexo y género.
7. Los roles atribuidos socialmente.
8. El carácter privado del medio familiar.
9. La pertenencia involuntaria a una familia.
10. El estrés atribuible al ciclo vital, los cambios socioeconómicos y otros más.
11. El conocimiento íntimo de la vida de cada uno, sus puntos débiles, sus temores y sus preferencias.

Todos estos aspectos incrementan la vulnerabilidad de la pareja y transforman al conflicto, inherente a toda la interacción en un factor de riesgo. A este vínculo, caracterizado por el ejercicio de la violencia se le denomina relación de abuso, y puede adoptar diferentes formas como las que a continuación se presentan.

Tipo de abuso	Poder o fuerza	Tipo de daño
Físico	Físico	Físico/Emocional
Emocional o psicológico	Psicológico	Emocional
Sexual	Físico/Psicológico	Emocional /Físico
Financiero	Económico	Económico/Emocional
Social y ambiental	Psicológico/Físico	Emocional/Social/Económico

De tal forma, que la violencia conyugal incluye situaciones de abuso que se producen en forma cíclica y con intensidad creciente, entre los miembros de la pareja, sin importar la clase social, cultura, religión o sexo al que se pertenezca. Entre los principales fenómenos que conforman el espectro de la violencia en esta relación se encuentran:

Abuso físico. Incluye una escalada que puede comenzar desde un pellizco y continuar con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, torceduras, pudiendo llegar a provocar abortos, lesiones internas, desfiguraciones, hasta el homicidio.

Abuso emocional. Comprende una serie de conductas verbales tales como insultos, gritos, críticas permanentes, desvalorización, amenazas, etc.

Abuso sexual. Consiste en la imposición de actos de orden sexual contra la voluntad del otro.

Violencia cruzada. Para poder clasificarla de este modo es necesario que exista simetría en los ataques y paridad de fuerzas físicas y psicológicas en ambos miembros de la pareja.

La violencia conyugal es pues, una problemática tan extendida como oculta, que sólo se vuelve visible a los demás cuando ha provocado daños físicos o psíquicos evidentes. Sin embargo, no es que la violencia surja en un primer momento sino que es todo un círculo que se repite una y otra vez. Este ciclo comprende según Corsi (2006) dos factores principales:

1. Su carácter cíclico, constituido por tres fases:

- En la primera fase denominada “fase de acumulación de tensión”, se produce una sucesión de pequeños episodios que llevan a roces permanentes en los miembros de la pareja, con un incremento constante de ansiedad y hostilidad.
- Segunda fase denominada “episodio agudo” en la que toda la tensión que se había venido acumulando da lugar a una explosión de violencia llamada “brote violento”, el cual puede variar en gravedad, oscilando desde un empujón hasta el homicidio.
- Tercera fase denominada “luna de miel”, en ésta, se produce el arrepentimiento, a veces instantáneo, sobreviniendo una petición de disculpas y la promesa de que nunca volverá a ocurrir.

2. La intensidad creciente de violencia.

- En la primera etapa, la violencia es sutil, toma forma de agresión psicológica. Por ejemplo, se relaciona con lesiones en la autoestima.
- En la segunda fase, la violencia verbal refuerza la violencia psicológica.
- Por último la violencia física que comienza con apretones, pellizcos, siguiendo con bofetadas hasta llegar a golpes y patadas; pudiéndose presentar a modo de “juego”.

Urie Brofenbrenner (Citado en Corsi, 2006) postula que la realidad de la pareja, familia, sociedad y cultura pueden entenderse como un sistema compuesto:

- a) Macrosistema.- nos remite a las formas de organización social, los sistemas de creencias y los estilos de vida.
- b) Ecosistema.- está compuesto por la comunidad más próxima, incluye las instituciones mediadoras entre el nivel de la cultura y el nivel individual: la escuela, la iglesia, los medios de comunicación, los ámbitos laborales, las instituciones recreativas, los organismos judiciales y de seguridad.
- c) Microsistema.- se refiere a las relaciones cara a cara que constituyen la red vincular más próxima a la persona (subsistema conyugal).
- d) Dimensiones psicológicas interdependientes: cognitiva, conductual, psicodinámica e interaccional.

Sin embargo, el concebir este ciclo de violencia como la “acumulación de tensión”, “el episodio agudo” y la consecuente “luna de miel” empobrece el fenómeno de la violencia, ya que sería importante agregar que quienes entran en este proceso recurrente seguramente presentan un debilitamiento del “yo”, el cual, los hace vulnerables a establecer este tipo de vínculos. De la misma manera carecen de habilidades constructivas que les ayuden a resolver las situaciones conflictivas.

Concluyendo que la presencia y resolución de conflictos estará determinada por la manera de asimilar dicha situación y la forma de interactuar de los individuos dentro de la relación. Teniendo como elemento primordial el amor, cuyo efecto minimiza las problemáticas existentes o bien es motivo de soluciones creativas que tienen como base la creación de límites y una comunicación “efectiva” que promuevan la negociación.

CAPÍTULO 4. LA COMUNICACIÓN COMO PROCESO

Es imposible dejar de comunicar, aún el silencio comunica.
Watzlawick.

La comunicación juega un papel importante dentro de nuestra vida diaria ya que es un factor determinante en las relaciones que establecemos con los demás, sin embargo, el “cómo” de la comunicación es en última instancia lo que define la naturaleza de la relación interpersonal. La comunicación involucra algo más que un intercambio de palabras, ***implica el conocimiento mutuo.***

Sólo a través de la comunicación la pareja puede realizar la unión que se pretende, considerándose el uno al otro como individuos interdependientes que necesitan expresar sus necesidades, deseos, sentimientos, emociones, etc., lo cual les permitirá vivenciar estas experiencias de comunión.

En palabras de Satir (1989) es un medio que ***permite darse a entender con los demás y satisfacer diversas necesidades.*** Es aquello que se utiliza en el arte íntimo de la vida cotidiana con los demás. No obstante, pese a que la comunicación es nuestro destino, el ser humano no nace con una manera eficaz de hacerlo. Necesita aprender a comunicarse funcionalmente para construir su individualidad y manifestar su creatividad, potenciales y anhelos.

Por tal motivo Tordjman (1989) enfatiza que en la vida de la pareja ningún otro tema es tan indispensable como la comunicación ya que ésta es el mejor medio que se tiene al alcance para lograr una excelente relación de pareja y producir un elevado nivel de satisfacción. Así Gottman y Krokoff (1989) (Citados en Anaya y Bermúdez, 2002) destacan que un déficit en las habilidades de comunicación en particular en las habilidades de resolución de conflictos son la principal causa de problemas maritales.

Estos problemas son dados en parte, como ya se señaló, por no contar con la habilidad de comunicarse de manera funcional, o bien porque se considera a la comunicación como un fin más que un proceso.

La comunicación ***no es un fin en sí misma, sino un medio para ensayar la apertura interior***, en la pareja representa un medio para establecer un puente de conexión entre la experiencia física y la experiencia espiritual. Desde esta perspectiva, las resistencias a la comunicación son vistas como resistencias o miedo a la apertura, siendo las quejas acerca de la “falta de comunicación” reclamos para lograr una mayor compenetración.

Por lo tanto, es importante que la pareja tome en cuenta ¿Cómo se comunican? ¿Cuándo lo hacen? y ¿Para qué? Debido a que tales resistencias pueden estar originadas por el miedo al autodescubrimiento, miedo a revelar zonas vulnerables, miedo a sí mismo, o tal vez por carecer de dicha habilidad. Por tal motivo, algunas parejas dedican poco tiempo a la comunicación, se comunican de manera incongruente, o la forma de hacerlo es pobre, torpe, defensiva, indirecta, inoportuna, imprudente, o se limita a dar justificaciones, pedir informes, resolver un problema práctico, hablar de un tema neutral ajeno a la relación, emitir juicios sin aceptar un análisis, etc.

Para cambiar estas formas disfuncionales, por otro tipo de comunicación abierta, franca, asertiva, congruente, etc. Ubando (1996) cita que es necesario que ambos miembros se mantengan alertas en los siguientes aspectos:

1) luchar contra el paso del tiempo ya que cuando éste pasa y no se advierte la posible pérdida o debilitando en la capacidad de platicar, las parejas se distancian emocionalmente y aunque cohabiten, no convivirán, y esta “falta de espacio para la comunicación” los va convirtiendo en extraños que no llegan a percatarse de los cambios que desarrollan en sus vidas.

2) que trabajen en el **cuidado de la comunicación** ocupándose a la vez de su relación, teniendo en cuenta que la pareja no es un sistema que se crea y se le deja, sino que requiere cuidado, cultivo y un trabajo continuo.

De esta manera, la comunicación brinda a la pareja la posibilidad de descubrir todo un universo que subyace a su vida material, a su vida concreta y práctica, siendo un elemento básico para mantener la relación, enriquecerla y facilitarla.

Así mismo Navarro (1998) comenta que dentro de las funciones de la comunicación se encuentran:

- a) Organizar la relación
- b) Construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo
- c) Proteger las vulnerabilidades de cada miembro de la pareja

Estos tres aspectos, se refieren a que cuando la comunicación produce en la relación algo nuevo e interesante, los miembros de la pareja llegan a alcanzar una vitalidad y/o una nueva vida. También se desarrolla una relación más profunda y satisfactoria en donde las personas involucradas se llegan a sentir mejor consigo mismas y con los demás, debido a que este proceso es más fácil cuando se le siente más agradable, es decir, cuando los compañeros tienen el deseo de estar con el otro, de hablarse, de conversar, o de callar como se podrá verificar a continuación en el modelo sistémico de la comunicación.

4.1 El modelo sistémico de la comunicación

Dentro de este modelo se encuentran varios postulados que Watzlawick, Beavin y Jackson (1993) hacen al respecto:

1. **Es imposible no comunicar.** En un sistema, todo comportamiento de un miembro tiene un valor de mensaje para los demás. Cualquier comunicación incluso el sinsentido, el retraimiento, la inmovilidad

postural (silencio postural), o el silencio mismo, implican un compromiso y, por ende, define el modo en el que el emisor concibe su relación con el receptor.

2. **Los niveles de contenido y relaciones de la comunicación.** Una comunicación no sólo transmite información sino que, al mismo tiempo impone conductas. Estas dos operaciones se conocen como los aspectos “referencial” y “conativos”.

El aspecto referencial de un mensaje transmite información y por tanto, en la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje. En cambio el aspecto conativo hace referencia a qué tipo de mensaje debe entenderse, y por ello, a la relación entre los comunicantes.

3. **La definición de una interacción está condicionada por la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes.** Los sistemas abiertos se caracterizan por patrones de circularidad, sin un principio ni un final claro. Cualquier interacción depende de la manera en que los participantes en la comunicación dividan la secuencia circular y establezcan relaciones de causa-efecto.

4. **En toda comunicación cabe distinguir entre aspectos de contenido (nivel digital) y relacionales (nivel analógico).** El nivel digital se refiere al contenido sintáctico de la comunicación, a la información objetiva que es transmitida. Por otro lado, el nivel analógico determina cómo se ha de entender el mensaje, es decir, designa qué tipo de relación se da entre el emisor y el receptor. El contenido objetivo de un mensaje es habitualmente fácil de discernir, sin embargo, el mensaje implícito acerca de la relación es más difícil de establecer.

5. **Toda relación es simétrica o complementaria, según se base en la igualdad o en la diferencia respectivamente.** En la comunicación simétrica los interlocutores se comprometen por el crecimiento de un mismo comportamiento mientras que en la comunicación

complementaria, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro.

Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia. Sin embargo cuando predomina la interacción simétrica se habla de escalada simétrica y cuando prevalece la interacción complementaria se habla de complementariedad rígida.

Si bien no hay un “único o buen modo” de comunicarse en las relaciones interpersonales, la forma de hacerlo, hará posible que surja o no, la intimidad en la pareja caracterizada por el sentimiento recíproco de aceptación, entrega, ternura y confianza. Sin embargo, en este proceso aparecen diversos problemas que alteran el verdadero mensaje que se quiere dar a conocer. A estos problemas se les conoce como obstáculos de la comunicación que interfieren en la codificación e interpretación de dichos mensajes y de no ser resueltos provocarán diversos mal entendidos.

4.2 Obstáculos de la comunicación

Al inicio de la relación, las parejas invierten gran cantidad de energía en compenetrarse emocionalmente, la comunicación puede ser perturbada y difícil pero sin embargo, podrán no percibirla así, en este primer momento. No obstante, cuando las parejas dirigen su atención sobre otras tareas que deben cumplir fuera de sí mismas, se hace posible una comunicación más llevadera, siempre que no se vea complicada con una carga de valores afectivos.

De acuerdo con Lemaire (1979) una disminución en el plano afectivo, hace posible un mejor funcionamiento en los planos social, económico y familiar. La comunicación en el plano afectivo tiende a definir la calidad emocional de la relación y con ello el nivel de autoestima de cada integrante de la pareja. No obstante, es difícil permanecer en un solo plano así que se produce un

movimiento dialéctico, dependiendo esta combinación de los planos de la edad y la etapa de la pareja. A mayor tiempo de relación habrá menor comunicación en el plano afectivo y mayor comunicación en otros planos provocando mayor estabilidad emocional. Estos cambios, si bien pueden ser necesarios, también pueden percibirse amenazantes para uno o ambos miembros de la pareja.

Sin embargo cualquiera que sea la situación, dentro del proceso de la comunicación, se identifican tres partes elementales: *el emisor* (quien envía el mensaje), *el mensaje* y *el receptor* (quien recibe el mensaje). Cada una de las cuales juega un papel importante y se encuentran influidas por múltiples factores, presentándose así otros obstáculos como los que Ubando (1996) enlista:

♣ **Hablar en idiomas diferentes.** Se refiere a que cada uno percibe el mundo de forma distinta y por ello no disfruta de las mismas cosas, ni de la misma manera porque no significan lo mismo.

♣ **Enviar mensajes contradictorios a través de canales diferentes.** Consiste en que el mensaje que se envía a través de las palabras, no corresponde al mensaje que se envía a través de la actitud corporal.

Asimismo, Lemaire (1979) menciona que la mediocridad de la comunicación se produce a menudo en diferentes formas de enredar mensajes y explica que una comunicación mediocre surge cuando de diferentes maneras, estos se distorsionan.

Un ejemplo es el caso en el que el emisor se dirige al receptor, con la palabra querida (o). Esta palabra tiene un significado relacionado con afecto y cariño, pero con la entonación que da a su voz, el emisor puede enviar a la vez el mensaje: “te desprecio”. De esta manera el emisor envía un mensaje mediante las palabras y otro mensaje mediante la entonación.

♣ **Utilizar comunicación paradójica.** En este tipo de comunicación existen ideas preconcebidas y cualquier respuesta será utilizada para confirmarlas.

Dejando al receptor en una posición difícil, ya que cualquier respuesta suya será descalificada por la otra persona.

Por ejemplo: el emisor envía un mensaje que significa “acércate y muéstrame tu cariño” ante el cual, el receptor tiene dos posibles respuestas: una la de acceder a la petición de cariño y acercarse y la otra no acceder. Si la respuesta fue la primera, acercarse, el solicitante envía otro mensaje que significa: “no vale porque yo te lo tuve que pedir, no fue espontáneo”. Si la respuesta fue la segunda, no acercarse, el solicitante envía otro mensaje que significa: “ya ves, eso demuestra que no me quieres.”

♣ **Adicionar a los mensajes del presente mensajes adyacentes que corresponden al pasado.** Se refiere a los significados vigentes, asociados a un pasado de corto o largo plazo que subyacen al significado que se le da a un mensaje en el presente.

Cuando se presenta este obstáculo, el impulso instintivo para dar una respuesta al mensaje está relacionado en mayor grado con el significado subyacente, que con el significado presente.

Cabe la posibilidad de que exista coincidencia entre ambos significados pero aún en este caso estará más relacionado con el significado subyacente. Es decir, corresponde a una respuesta que pudo haber tenido en la infancia, ante el estímulo de su medio ambiente.

Un ejemplo: a veces la curiosidad de la esposa, en calidad de emisor, es recibida por el esposo en calidad de receptor, como un mensaje que él interpreta de la siguiente manera: “Te quiero controlar y para ello necesito saber todo acerca de tu vida”. Esta interpretación corresponde enteramente a relaciones infantiles en las que él, efectivamente sufría el control de una mujer, comúnmente la madre. El mensaje que emite la esposa tiene determinado significado relativo a la infancia de él. De tal manera que el receptor, el esposo, da una respuesta que se relaciona con el significado subyacente, enviando el siguiente mensaje: “A mí no me controlas y me enfurece que trates de hacerlo”.

♣ **Considerar las características del compañero a partir de las necesidades de pertenencia o de necesidades de competencia.** Aquí una característica del compañero (a), puede ser considerada como una amenaza a las características personales y entonces se establece una competencia que va a afectar la comunicación. Esa misma característica puede ser considerada, en otro contexto, como un motivo de orgullo personal, el orgullo de ser “la pareja de la persona que posee esa característica”.

La diferencia entre una y otra forma de considerar las características del compañero (a) dependerá, muchas veces, de la necesidad que predomina, bien sea la de competencia o la de posesión.

Queda claro que el que envía el mensaje, lo hace con todo su ser, tanto desde la parte consciente, como desde la parte inconsciente y el que recibe el mensaje también lo hace con todo su ser. Activando cada uno situaciones que se han vivido y algunas que no se han resuelto, traduciendo e interpretando según los filtros que utiliza, formados por su cultura e historia personal.

Este hecho, hace que se presenten complicaciones como las que se citaron, que además se ven afectadas por otros factores que influyen en la comunicación como los que Beck (1993) presenta:

Posición corporal

Los pensamientos, los sentimientos, las reacciones corporales y la conducta que resultan de las diferentes posiciones físicas afectan tanto la comunicación como la relación. Pueden surgir dificultades por el simple hecho de la posición física y no a consecuencia de la animadversión o falta de afecto de la otra persona.

Interrupciones, toma de decisiones y la planeación

Los acontecimientos ordinarios como las interrupciones, la toma de decisiones y la planeación a menudo producen tensión tanto física como emocional. Afectan a la comunicación, lo cual, a su vez, afecta sentimientos, pensamientos, conducta, es decir las relaciones interpersonales.

Preguntar en exceso

El hacer preguntas podría parecer una manera muy normal de conducir una conversación. Se formulan preguntas no sólo para obtener información, sino también para obtener apoyo, para enterarse de lo que la otra persona desea, para negociar y tomar decisiones. Sin embargo, en ocasiones preguntar suele conducir al malentendido y a la angustia, la persona interrogada podría considerarlas como un desafío a su capacidad, conocimiento u hostilidad.

Hacer demasiadas preguntas, muchas veces inadecuadas, de por sí enviaría una falta de simpatía y el exceso de estas podrá colocar a la pareja en una situación de gran tensión.

Diferencias en la velocidad del habla

Se refiere a los problemas en la comunicación de las parejas a raíz de las diferencias en los estilos de la conversación de cada uno, como puede ser el ritmo, la pausa, la rapidez, entre otros.

Uso de palabras hirientes

Tiene relación con el punto que refiere al hecho de adicionar a los mensajes del presente mensajes adyacentes que corresponden al pasado. Como se vio en tal caso, son las palabras que “ciegan” cuando son escuchadas porque ellas remiten a la mente todo un juego de imágenes y sentimientos del pasado que estaban asociados con el dolor, la humillación o la venganza, y entonces se reacciona automáticamente como si se repitiera la anterior situación.

Es por esto que resulta indispensable para la pareja conocer cuales son estas palabras que pueden ofender o herir al otro, así como darse cuenta de las que a uno mismo le lastiman.

Mensajes incomprensidos

Se ha hecho hincapié en el hecho de que siempre se está comunicando, no hay manera de no hacerlo. Entonces la “buena” comunicación implica algo más que hacer entender las ideas de uno; también significa captar lo que dice la otra persona. Aquellos que siempre son vagos o indirectos en su lenguaje, conducen a que sus parejas lleguen a conclusiones incorrectas o ignoren lo que se les dice. Otros tienen dificultad en comprender el mensaje de su pareja y, por lo tanto, interpretan mal lo que oyen.

Por lo anterior, es importante tomar en cuenta que este aprender a comunicarse conlleva distintos retos que deben ser enfrentados para poder lograr ese arte de “darse a entender” y “poder entender” para evitar los malentendidos que pueden ser causa de distintos conflictos no sólo en lo que respecta a la pareja, sino en cualquier relación.

4.3 Superando los obstáculos de la comunicación

Es imposible el mejoramiento de un proceso, si éste no se practica. Consecuentemente, no es posible mejorar la comunicación, ni mejorar a través de ella, si no se practica y se dedica el tiempo y el esfuerzo necesario.

En este sentido, Ubando (1996) propone el modelo de **la espiral de la comunicación** ya que comenta que la espiral está compuesta por dos movimientos que hacen posible su aparición: un movimiento circular y un movimiento ascendente.

♦ **Movimiento circular en la comunicación.** La comunicación representará un medio eficaz, si sé es capaz de practicarla según el movimiento circular de la espiral, es decir, sistemáticamente y si se es capaz de hacer de esta práctica un ritual de vida, que merece un diseño, un espacio y un tiempo.

Este ritual se verá cumplido mediante encuentros periódicos y constantes de la pareja, en el lugar que se haya seleccionado para tal fin.

♦ **Movimiento ascendente de la comunicación.** No basta con el movimiento circular, la espiral contiene además el movimiento ascendente. Este movimiento se produce naturalmente en la vida de la pareja, puesto que el desarrollo y la integración son inminentes e inmanentes en la naturaleza humana.

Se puede favorecer el enriquecimiento de la comunicación de acuerdo al movimiento ascendente adoptando tres actitudes básicas:

1. *Aceptar que somos diferentes.*
2. *Concederle valor por derecho propio, al idioma que domina la otra persona y que uno no domina.*
3. *Tomar conciencia, cada quien de sí mismo, en relación a los mensajes no verbales que envía ¿Qué tono de voz utiliza? ¿Qué expresión tiene su rostro? ¿Qué es exactamente lo que se está diciendo?, etc. (pp. 67-77).*

A estas actitudes se pueden agregar otras que Delgadillo y Hernández (2005) proponen para mejorar el proceso de comunicación:

- I. Recordar que los actos dicen más que las palabras. Cuando los mensajes verbal y no verbal son contradictorios, se generan problemas por la ambivalencia.
- II. Definir lo que es importante y hacer hincapié en ello, y en caso de ser sólo importante para uno, poder negociarlo.
- III. Reconocer todo aquello que hace el otro por la relación de pareja y de familia.
- IV. Ser claro (¿qué quiero/qué no quiero?) y específico (¿cuándo, cómo y dónde?) en la comunicación.
- V. No hacer generalizaciones y centrarse en la situación presente.
- VI. No pretender adivinar el pensamiento del otro ni hacer atribuciones a su conducta.
- VII. Reconocer que cada suceso puede ser considerado desde diferentes marcos de referencia.
- VIII. Reconocer que todos los miembros se conocen ampliamente, lo que da lugar a hacer sugerencias mutuas.
- IX. No permitir que las discusiones se transformen en altercados destructivos. Cada vez que “gana” uno, la relación es la que “pierde”.
- X. Manifestar los sentimientos abiertamente con sinceridad.
- XI. Guiarse por el efecto y no por la intención de la comunicación propia.

- XII. Mostrar respeto y aceptación por los sentimientos del otro, no significa estar de acuerdo con el otro, sino simplemente hacerle saber que el mensaje que envía ha sido recibido.
- XIII. Asumir las responsabilidades en la relación sin excusa o justificación.
- XVII. Escucha empática, es decir atender y comprender los pensamientos, motivos y sentimientos del otro.
- XVIII. Ser asertivo, lo cual implica:
 - a) Expresarse en primera persona
 - b) Ser claro y específico
 - c) Aceptar los propios errores
 - d) Aceptar y expresar sentimientos, emociones y opiniones.
 - e) Derecho a cambiar de opinión
 - f) Protestar por un trato injusto
 - g) Interrumpir para pedir una aclaración
 - h) Pedir ayuda o apoyo emocional
 - i) Decir NO cuando no se esté de acuerdo en algo
 - j) Respetar las propias necesidades y derechos
 - k) No responsabilizarse por los problemas de los demás
 - l) No anticiparse a las necesidades y deseos de los demás

Estos ejercicios pueden ayudar a vencer las barreras presentes en la comunicación, y evitar o resolver los conflictos que se presentan haciendo uso de algunas alternativas que se exponen en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 5. TÉCNICAS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS BAJO LOS MODELOS: ESTRUCTURAL, TERAPIA DE SOLUCIONES Y COGNITIVO-CONDUCTUAL

El objetivo no es dejar de tener problemas sino aprender cómo solucionarlos.

Durán, 1997.

En las siguientes páginas se expondrán las técnicas empleadas en el taller que se desarrolló, las cuales se retomaron de distintos modelos terapéuticos.

Las primeras técnicas corresponden al modelo estructural y a la terapia orientada a la búsqueda de soluciones, ambas pertenecientes al enfoque sistémico, por tanto se nutren de conceptos que hacen referencia a la pragmática de la comunicación, a la Teoría General de Sistemas y a conceptos Cibernéticos. En seguida se presentan técnicas que se retomaron del modelo cognitivo-conductual cuyo objetivo es la modificación de cogniciones y conductas, considerando a la pareja dentro de un contexto social que la influye y la reestructura continuamente.

5.1 Modelo estructural y terapia orientada a la búsqueda de soluciones

Estos modelos forman parte de la corriente sistémica, en donde se considera a la persona como parte de un “sistema” siendo los miembros de éste interdependientes. Por tanto, el cambio en un miembro afecta a todos los miembros del sistema.

En este sentido el síntoma tiene valor de conducta comunicativo; es un fragmento de conducta que ejerce efectos profundos sobre todos los miembros. Visto de esta manera la presencia de conflictos en la pareja cumplen la función de mantener el equilibrio en el sistema. Por lo tanto, la patología en este modelo se considera *no como un conflicto del individuo, sino como una patología de la relación.*

Su principal meta involucra cambiar de una forma de pensar lineal (causa-efecto) a uno sistémico (sistemas, subsistemas y sus interacciones), es decir, no se trata al individuo y su problema en forma aislada, sino que lo considera dentro de su contexto actual y sus interrelaciones. Esta filosofía es la que permite aplicarlos adecuadamente tanto al tratamiento de familias, como de *parejas*, individuos, u otros sistemas de interacción humana.

Para que la terapia resulte exitosa, es necesario *definir claramente el problema* que el paciente desea solucionar, es decir se debe estructurar el problema *en términos de las conductas, las interacciones, y/o la comunicación implicada* en el mismo, además de cuándo ocurre, en dónde, con qué frecuencia, a quién le afecta el problema, desde cuándo es problema, cómo lo vive cada miembro del sistema (Durán, 1997).

De esta forma, las metas de terapia se definen en relación a cambios concretos que se desean lograr, comenzando con cambios pequeños en los subsistemas los cuales acarrearán grandes y notorios cambios que repercuten en todo el sistema a fin de facilitar nuevas formas de relación e interacción.

Ahora bien, en cuanto a cómo conciben estos modelos a la pareja, se puede decir que la teoría sistémica en sí, no desarrolla una propuesta de cómo se integra una pareja, más bien describe y explica una serie de características que ésta presenta a la luz del modelo estructural.

5.1.1 La pareja en el modelo estructural

Como se presentó en el segundo capítulo, las cosas vivas tienden a unirse, a *establecer vínculos, a vivir unos dentro de los otros*, a regresar a ordenamientos anteriores, a coexistir cuando es posible (Thomas, 1974; citado en Fishman y Minuchin, 1984).

Sin embargo, entre los seres humanos unirse para “coexistir” suele significar alguna suerte de grupo familiar. Por tanto, la familia se ubica como el contexto natural para crecer y recibir auxilio; es un grupo natural en el que el curso del tiempo ha elaborado, y sigue estableciendo pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas, creencias y valores.

Para Minuchin (1974) (Citado en Berrueta, 2008) *la familia* es un conjunto de individuos en interacción que poseen una estructura, es decir, un conjunto invisible de demandas funcionales que organiza la manera de interactuar entre sí de los miembros de la familia. Es un sistema abierto, compuesto de subsistemas a los que llama *holones*, *palabra griega que significa parte-todo*.

En este modelo familiar, Fishman y Minuchin (1984) distinguen diferentes holones:

El **Holón individual**. Incluye el concepto de sí mismo en contexto y contiene los determinantes personales e históricos del individuo, es decir presenta al individuo no de una manera aislada, sino tomando en cuenta la influencia del medio sobre él y viceversa. Influencia dada circularmente y no en forma lineal, ni unilateral.

Es en este subsistema donde se elaboran las pautas de interacción que constituirán la estructura del holón conyugal.

El **Holón conyugal**. Se presenta como el comienzo de la familia, es el momento en que dos adultos se unen con el propósito de formarla. Cabe señalar que dicho acuerdo no necesita ser legal para poseer significación.

Al comienzo cada cónyuge se experimenta como un todo en interacción con otro todo, pero para formar una nueva unidad de pareja, cada uno tiene que convertirse en parte; y aunque esto se experimente al principio como ceder su individualidad con el paso del tiempo, el nuevo organismo se estabilizará como un sistema equilibrado.

De esta forma, se debe tomar en cuenta que los nuevos compañeros, individualmente, traen un conjunto de valores y de expectativas, tanto explícito como inconsciente, los cuales abarcan desde aspectos importantes de la vida hasta otros de carácter más trivial.

En este sentido, para que la vida en común sea posible, es preciso que estos dos conjuntos de valores se concilien con el paso del tiempo. Cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, *perder individualidad, pero ganar en pertenencia*, ya que es imposible que la interacción con el otro no trastoque la propia individualidad.

Por lo tanto, es necesario elaborar poco a poco pautas de interacción, que no siempre se realizan de manera consciente y muchas de ellas se dan por hecho, por ejemplo el establecer el rol que asumirá cada uno en su matrimonio. Si ambos vienen de una educación patriarcal tendrán dichos roles bien definidos, pero de no ser así, se suscitarán conflictos en este aspecto. No obstante, de cualquier manera siempre existirán diferencias y puntos de fricción y el subsistema de la pareja se deberá adaptar para hacer frente a demandas contextuales modificadas.

Por ello, una de las tareas vitales del holón conyugal es la fijación de límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes políticos, los hijos u otras personas y salvaguardando a su vez la individualidad de ambos.

El acierto con que estén trazadas estas fronteras, determina la viabilidad de la estructura familiar, ya que estos límites podrían ofrecer a los miembros de la pareja un refugio y protección frente a las tensiones de fuera. Pero si las reglas de este holón son tan rígidas que no permiten asimilar las experiencias que cada esposo hace en sus interacciones fuera de la familia, los “cónyuges dentro del sistema” pueden quedar atados a reglas inadecuadas de supervivencia que son relictos de acuerdos del pasado; en este caso, sólo cuando estén lejos del otro podrán desplegar otros aspectos de su personalidad.

En esta situación, el sistema se empobrecerá más y más y perderá vitalidad, volviéndose inutilizable como fuente de crecimiento para sus miembros, si tal situación persiste puede que los cónyuges encuentren necesario dismantelar el sistema.

Por tanto, la búsqueda de crecimiento constante, de los cónyuges y de su relación, debe ser base en dicha unión, ya que este sistema y la manera en que interactúen dentro de él, influirán y será la referencia más próxima del resto de los integrantes.

En este subsistema, tienen que establecerse mediante negociación, dichas fronteras que regulan la relación de la nueva unidad con las familias de origen, los amigos, el mundo del trabajo, así como el vecindario y otros contextos importantes.

La pareja debe definir nuevas pautas de relación con los demás. La tarea consiste en mantener importantes contactos y al mismo tiempo crear un holón cuyas fronteras sean nítidas para permitir el crecimiento de una relación de pareja. Es decir mantener un sistema abierto pero que al mismo tiempo asegure la intimidad de los miembros.

Por otra parte, es conveniente armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para procesar la información, establecer contacto y tratarse con afecto. De igual modo, es necesario crear reglas sobre intimidad, jerarquías, pautas de cooperación, entre otras.

Cada miembro de la pareja, tendrá que *aprender* a “sentir las vibraciones del otro”, lo que es importante para el otro y alcanzar un acuerdo sobre el modo de avenirse al hecho de que no comparten todos los valores.

Sobre todo el holón conyugal tiene que *aprender* a enfrentar los conflictos que inevitablemente surgen cuando dos personas están empeñadas en formar una unidad. La elaboración de pautas viables para expresar y resolver los conflictos es un aspecto esencial de este período inicial.

Se ha resaltado la palabra *aprender debido a* que las cosas no están dadas y nada es estático, todo se encuentra cambiando, por lo que la pareja debe experimentar y aprender de cada vivencia, dando lugar al crecimiento mutuo.

El Holón parental. Las interacciones dentro de éste, incluyen la crianza de los hijos y las funciones de socialización. Su constitución puede ser muy diversa ya que en ocasiones incluye un abuelo o una tía. Es posible que excluya en buena medida a uno de los padres. Puede incluir a un hijo parental en quien se delega la autoridad de cuidar y disciplinar a sus hermanos.

Sin embargo, es importante que si se encuentran los padres, ellos sean quienes se hagan cargo de la crianza de los hijos y además que puedan también establecer límites, procurando que sean flexibles.

El Holón de los hermanos. Los hermanos constituyen para un niño el primer grupo de iguales en que participa. Dentro de este contexto, los hijos se apoyan entre sí, se divierten, se atacan, se toman como chivo emisario y, en general, aprenden unos de otros. Elaboran sus propias pautas de interacción para negociar, cooperar y competir. Se entrenan en hacer amigos y en tratar con enemigos, en aprender de otros y en ser reconocidos. Este proceso promueve tanto su sentimiento de pertenencia a un grupo, como su individualidad vivenciada en el acto de elegir y de optar por una alternativa dentro de un sistema.

Estas pautas cobrarán significado cuando ingresen en grupos de iguales fuera de la familia, el sistema de los compañeros de la escuela, el mundo del trabajo o incluso la elección e interacción con la propia pareja. Repitiéndose nuevamente el ciclo de formación del sistema familiar.

Por lo tanto, este sistema familiar no es una entidad estática, está en proceso de cambio continuo, lo mismo que sus contextos sociales, están permanentemente sometidos a demandas de cambio dentro y fuera, que exigen a los miembros de la pareja habilidades de comunicación y negociación para hacer frente a los conflictos cotidianos.

Sin embargo, las parejas presentan un déficit no sólo en la comunicación, sino también carecen de habilidades de negociación que pueden ser solucionadas con las técnicas que a continuación se exponen.

5.1.2 Técnicas del modelo Estructural

El arte de la terapia familiar consiste en entrar en coparticipación con una familia, experimentar la realidad como sus miembros la vivencian y involucrarse en las interacciones repetidas que dan forma a la estructura familiar y plasman el pensamiento y la conducta de las personas. En instrumentar esa coparticipación para convertirse en un agente de cambio que obre dentro de las reglas del sistema familiar, con modalidades de intervención sólo posibles en esta familia en particular y destinadas a producir un modo de vida diferente, más productivo (Fishman y Minuchin, 1984).

Dentro de este modelo de terapia, no se considera la patología como un conflicto del individuo, sino como una patología de la relación. La persona se encuentra inserta en un "sistema" siendo los miembros de ese sistema interdependientes. Por tanto, un cambio en un miembro afecta a todos los miembros del sistema.

Por ello, la patología o el síntoma tienen un valor de conducta comunicativo, partiendo de que toda conducta comunica. Un síntoma de cualquier miembro de la familia, en este caso de la pareja, en un momento determinado se ve como una expresión de un sistema familiar disfuncionante.

Para comprender el síntoma se debe comprender no sólo al portador del síntoma, sino también a la familia y al sistema familiar. De acuerdo con Cibanal (2007) cuando el “por qué” de un fragmento de conducta permanece oscuro, la pregunta “para qué” puede proporcionar una respuesta.

Siguiendo con este planteamiento la escuela estructural representada por Minuchin se basa en tres axiomas:

1. La actividad individual tiene el poder de alterar el contexto en que se sitúa.
2. El individuo participa de continuo en reciprocidad con el ambiente y ambos se influyen entre sí.
3. La experiencia interior del individuo cambia cuando lo hace el contexto en que vive.

El objetivo es pues, favorecer la convivencia sin imposiciones, respetando la dinámica de cada pareja que como ya se hizo mención, es única. Por ello, es primordial que cada díada construya, elija y lleve a la práctica las técnicas que les ayudarán a solucionar conflictos y seguir compartiendo experiencias. Aunque esta cuestión pareciera un tanto ideal, no es inadmisibles. Segnini (2002) menciona que salvo en los casos de disparidad esencial, no existen parejas imposibles, las parejas se pueden hacer; si cada miembro realiza lo que le corresponde.

Teniendo en cuenta esta posibilidad de crearse y reconstruirse, la pareja puede sortear con mayor flexibilidad las dificultades que se les presentan, ya que no son las cosas, ni las circunstancias, problemas en sí mismos, sino la manera en que se perciben e interpretan, así como la forma de abordarlos lo que definirá qué es y qué no es un conflicto para la pareja.

Ahora bien, las técnicas que a continuación se presentan apuntan a provocar un cambio en la homeostasis (equilibrio) familiar, ya que la conceptualización sistémica de la familia disfuncional considera a esta, como un organismo, como un sistema complejo que funciona mal. Por ello, las principales estrategias de cuestionamiento y desafío para provocar el cambio son:

- Cuestionamiento del síntoma
- Cuestionamiento de la estructura familiar
- Cuestionamiento de la realidad familiar

Para trabajar cada una de estas estrategias se presentan las siguientes técnicas propuestas por Fishman y Minuchin (1984):

- I. **Cuestionamiento del síntoma.** El síntoma es un fragmento de conducta que ejerce efectos profundos sobre todos los que rodean al paciente, su función es mantener el equilibrio del sistema. Por tanto, se debe considerar qué y cómo presenta la pareja los conflictos que les acontecen en lo cotidiano. Desde la manera en que conciben los conflictos (valores y creencias acerca de estos) hasta las formas en que intentan resolverlos. Debido a que como se ha mencionado, algunos conciben el conflicto como algo negativo o bien las soluciones puestas en práctica son motivo de nuevos conflictos.

Así mismo, es importante considerar que función tiene el síntoma, es decir, para qué se está presentando.

Las técnicas que se sugieren para cuestionar el síntoma y presentar realidades alternas que ayuden a ampliar o modificar su actual concepción del mundo son:

A) Reencuadre. Es la técnica terapéutica en la cual se asocia un nuevo significado con hechos que antes tuvieron otro significados. De acuerdo con Watzlawick, Weakland y Fisco (1974) (Citados en O'Hanlon, 1988),

“reencuadrar... significa cambiar el marco o el punto de vista conceptual y/o emocional en relación con el cual es experimentada una situación, y ubicarla en otro encuadre que se adecue igualmente bien o incluso mejor, a los “hechos” de la misma situación concreta, modificando de tal modo su significado “.

Por tato, para realizar el reencuadre el terapeuta le proporciona al paciente un significado nuevo o alternativo de la situación; o bien emplea una connotación positiva que logre el mismo propósito.

B) Escenificación. Cuando las parejas comentan sus historias, lo hacen bajo la luz más favorable, y las reglas habituales que prevalecen en su contexto familiar quedan ocultas. La escenificación ayuda a conocer de forma más objetiva los componentes interactivos.

Es una técnica en donde el terapeuta pide a la familia (pareja) que dance en su presencia, es decir que interactúen. De esta forma, se construye una secuencia interpersonal, en que se ponen en escena interacciones disfuncionales entre los miembros implicados. El terapeuta (facilitador del taller) puede observar los modos verbales y no verbales en que los miembros de la pareja emiten señales unos hacia otros y controlan la gama de interacciones tolerables, entonces se puede intervenir en el proceso, sea para aumentar su intensidad, prolongar la duración de la interacción, indicar modos diferentes de interacción e introducir sondeos experimentales que proporcionarán información tanto al terapeuta como a la pareja sobre la índole del problema. Para ello, se recurre a tres pasos o movimientos:

1. El terapeuta observa las interacciones espontáneas de la familia y decide los campos disfuncionales que conviene iluminar.
2. El terapeuta organiza secuencias escénicas en que los miembros de la familia bailan su danza disfuncional en presencia de él.
3. El terapeuta propone modalidades diferentes de interacción.

Sin embargo, no se debe perder de vista que el acto de observar influye sobre lo observado, de modo que siempre se está frente a verdades de aproximación y realidades probables.

C) Enfoque. El terapeuta seleccionará y organizará los datos que la familia le ha dado, dentro de un esquema que les confiera sentido y promueva un cambio. Por lo cual, debe deslindar fronteras, poner de relieve los lados fuertes, señalar problemas. Esta organización debe ser al propio tiempo un esquema que les confiera sentido.

El terapeuta escogerá ciertos elementos de la interacción de esta pareja, a los cuales se prestará mayor atención y organizará el material de manera que guarde armonía con su estrategia terapéutica, por lo que se debe tener una meta estructural y una estrategia que ayude a lograrla.

D) Intensidad. El terapeuta necesita que la familia oiga el mensaje. Para ello, puede suscitar un drama intenso o bien, con intervenciones suaves o recurrir a un alto grado de participación.

II. Cuestionamiento de la estructura familiar. La concepción del mundo de los miembros de la familia depende en gran medida de las posiciones que ellos ocupan dentro de diferentes holones familiares. Si existe apego excesivo, la libertad de los individuos estará limitada por las reglas del Holón. Si en cambio existe desapego, es posible que aquéllos estén aislados. Aumentar o aminorar la proximidad entre los miembros de holones significativos puede dar lugar a diferentes modos de pensar, sentir y actuar.

Para ello, el terapeuta se forma un diagnóstico vivencial del funcionamiento familiar a medida que vivencia sus interacciones; señala la posición de los miembros, los conflictos implícitos y explícitos y por otro lado, identifica a los miembros que funcionan como desviadores del conflicto. Además, puede desplazar su

posición y trabajar en subsistemas diferentes cuestionando la demarcación que los miembros hacen de sus papeles y funciones. Por tanto, se recurre a la siguiente técnica:

A) Fijación de límites o fronteras. Se regula la permeabilidad de los límites entre subsistemas, de forma que los límites rígidos se hagan más permeables y los límites difusos se fortalezcan. Al cambiar los límites cambian las reglas que rigen las relaciones familiares. Existen tres tipos de límites: rígidos, difusos y claros:

- Rígidos: son los que no permiten intercambio de energía con otros sistemas o que es mínima. En ellos existe mucha relación hacia dentro del sistema y poca hacia fuera.
- Difusos: el intercambio de información con el medio ambiente es abundante y constante, en tanto que, en algunos momentos no es posible definir con claridad los límites del sistema y no se sabe de manera certera que es lo permitido.
- Claros o flexibles: en estos el intercambio de información es suficiente hacia dentro y hacia fuera del sistema, permitiendo así un ajuste continuo y por ende un equilibrio.

Por lo tanto, los límites rígidos restringen y no permiten el movimiento libre de los miembros, los límites difusos por el contrario presentan una excesiva libertad debido a que no se encuentran bien definidos; y por último los límites claros son flexibles y proporcionan a los miembros el movimiento dentro de una libertad con fronteras bien definidas.

III. Cuestionamiento de la realidad familiar. La familia no sólo tiene estructura, sino un conjunto de esquemas cognitivos que legitiman o validan la organización familiar. La intervención terapéutica siempre influirá sobre ambos niveles. Todo cambio en la estructura de la familia modificará su visión del mundo, y todo cambio en la visión del mundo sustentada por la familia será seguido por un cambio en su estructura, incluidos los cambios en el uso del síntoma para el mantenimiento de la organización familiar.

El cuestionamiento de la realidad familiar, parte del supuesto de que las pautas de interacción obedecen a la realidad tal como es vivenciada y contienen esta modalidad de experiencia. Para modificar la visión de la realidad por la que se rigen los miembros de la familia, es necesario elaborar nuevas pautas de interacción entre ellos, para que afecten la percepción de todos con respecto al síntoma.

Por citar un ejemplo, en la experiencia terapéutica con las parejas se ha observado una serie de **creencias** en torno a lo que debería ser la relación o bien cómo se esperaría socialmente que se comportará cada miembro de la pareja. Dichas creencias, entorpecen de alguna manera el establecimiento de acuerdos, ya que se presentan estereotipadas y rígidas; entre las más comunes se encuentran:

- a) Considerar que se está siempre en lo correcto. *Sin abrirse a la opinión del otro (a).*
- b) Considerar que el problema es el compañero (a) y que uno no contribuye al mismo. *Por tanto, no se asume la responsabilidad propia.*

- c) Considerar que la pareja debe conocer de antemano sus deseos sentimientos, por ende satisfacerlos. "Si me amas debes adivinar mis necesidades, deseos y pensamientos". *Sin hacerse cargo del cuidado de uno mismo.*
- d) Creer que el amor debe conquistar y poder todo. *Sin considerarlo como algo que se debe cultivar y cuidar para que permanezca.*
- e) Creer que la pareja debe pensar, sentir y actuar de la misma manera, de lo contrario no ama. *Sin reconocer la individualidad de cada uno.*
- f) Si me amas no sentirás deseo sexual por nadie más. *Darlo por hecho sin hablar abiertamente lo que cada uno piensa al respecto.*
- g) El romance es necesario para un matrimonio feliz. *Tratar de permanecer en una luna de miel, en ocasiones, forzada.*
- h) La soledad se cura con la pareja. *Tomando al otro (a) como refugio más que como compañero.*
- i) Si discutes con tu pareja es porque no se aman. *Fingir que todo está bien o evadir los problemas.*
- j) Como pareja debemos compartir siempre lo mismo. *Pensar que el matrimonio fusiona a las personas.*
- k) Mi pareja me dará lo que necesito. *Ver al otro como salvador y cura total.*
- l) Con la pareja no se deben tener secretos. *Sin respetar la intimidad de cada uno.*
- m) Nos amaremos y seremos felices por siempre. *Pensar que esto ocurrirá por arte de magia como en los cuentos de hadas y sin ningún esfuerzo.*
- n) El amor existe por sí mismo, es algo que simplemente llega. *Negando la responsabilidad que se tiene en dicho proceso.*

- o) El matrimonio asegura la permanencia de la pareja y la felicidad de ambos. *Concibiéndolo como meta más que como el inicio de una vida en común.*
- p) Dos personas se unen porque se aman, se complementan, se necesitan... *No tomando en cuenta que pueden haber muchos otros motivos.*

Estos y otros pensamientos pueden estar presentes, y si bien, pudieran parecer absurdos o se podría pensar que carecen de veracidad, lo cierto es que forman parte de la psique de muchos individuos, y aunque estos no las reconozcan de manera abierta se expresan constantemente en su comportamiento. Por tanto, es indispensable que los miembros de la pareja identifiquen éstas y otras ideas presentes en su vida cotidiana, debido a que las estarán comunicando de manera explícita o implícita.

Por lo que una vez identificadas, es importante tratar de modificarlas procurando tener mayor apertura al hecho de que las cosas pueden ser diferentes de lo que se ha aprendido. Una actitud de respeto puede ser la base para ello. Las técnicas que pueden ayudar a lograr dicho objetivo son las siguientes:

A) Realidades. El terapeuta altera los constructos cognitivos presentando una visión del mundo diferente, en la que no sea necesario el síntoma y una visión de la realidad más flexible y pluralista que admita una diversidad dentro de un universo simbólico más complejo. Para ello se cuestiona lo siguiente:

- a) Concepción del mundo de la familia. Lo que se reconoce en los hechos, es el significado que se le atribuye al agregado de los hechos. Es decir, la realidad puede ser una, pero la manera en que se interpreta puede tener varias versiones.

- b) Elaboración de una concepción del mundo. La concepción del mundo validada socialmente, encuadra a la realidad que enmarca a la persona. El individuo, apenas iniciado a la vida aprende a capturar la realidad que se le presenta como objetiva, produce las lentes selectivas que llevará en su vida.

De allí, que tenga un cierto estilo de vida, que le gusten o le disgusten algunas cosas e incluso que elija cierto tipo de gente para relacionarse desde amigos hasta la elección de un compañero de vida.

- c) Validación de una concepción del mundo. El modo en que la familia elabora su estructura es análogo al proceso por el cual la sociedad crea sus instituciones. Lo es también, la manera en que valida su estructura.

Berger y Luckman (1967) (Citados en Fishman y Minuchin, 1984) distinguen cuatro niveles de legitimación de las instituciones sociales, que es útil para analizar la validación familiar:

El 1er. Nivel es el simple vocabulario o la presentación de la realidad a través del lenguaje, ya que es el medio en que se construye y se representa la visión de la realidad.

El 2do. Nivel de legitimación contiene esquemas explicativos simples que confieren sentido a los hechos. Estos esquemas son “en alto grado pragmáticos, se relacionan de manera directa con la acción concreta”, pueden ser proverbios, máximas, leyendas, cuentos tradicionales, dichos populares, etc.

El 3er. Nivel abarca la teoría explícita, basada en un cuerpo diferenciado de conocimientos, que proporciona el marco de referencia para la conducta.

El 4to. Nivel es el universo simbólico, que integra en una totalidad de diferentes provincias de sentido.

B) Constructos cognitivos. Esta técnica permite relajar la rigidez referencial y preferencial de la forma en que la familia percibe las cosas y con esto constituye una “realidad terapéutica”, el terapeuta tiene que tener cuidado de no seleccionar la realidad que él percibe (en cuanto a su propia realidad familiar), es importante construirla con arreglo a una meta terapéutica, es decir, modificar la concepción del mundo y crear una realidad que no haga necesario el síntoma, mediante:

- *Utilización de símbolos universales.* El terapeuta interviene como si se apoyara en una institución o en un acuerdo que rebasará el ámbito familiar. La fuerza de las construcciones universales reside en el hecho de que se refieren a cosas que “todo el mundo conoce”.
- *Consejo especializado.* El terapeuta presenta una explicación diferente de la realidad de la familia y la basa en su propia experiencia, su conocimiento, por ejemplo: “he visto casos en que...”, etc.

C) Lados fuertes. Esta técnica acompaña todo el proceso terapéutico, en este caso se aplicará durante todo el taller. Comprende la connotación positiva y tiene como principio rector el que la pareja tiene la capacidad para solucionar problemas por más difíciles que estos se presenten.

Todas estas técnicas expuestas permiten cuestionar el modo en que los individuos validan su realidad. Sin embargo, no es necesario que este cuestionamiento sea un enfrentamiento, puede consistir en un desplazamiento o en una extensión, que no descalifique, sino que se suma a ello. El cuestionamiento de la realidad ayuda a reflexionar y poder modificar la rigidez de algunas creencias haciéndolas más flexibles permitiendo el crecimiento.

El objetivo de éstas es transmitir el mensaje de que la pareja dispone de otras alternativas, además de sus modalidades predilectas de interacción.

Presentando una concepción diferente del mundo alterna, que no haga necesario el síntoma, y una visión de la realidad más flexible y pluralista que admita la diversidad.

De esta forma, se abre un mundo de posibilidades para negociar primero con uno mismo y posteriormente con la pareja. Teniendo presente que antes de iniciar el proceso de negociación es necesario la ***aceptación de lo que sé es, de lo que es el otro, y de la situación que se está viviendo***, con el fin de que el futuro ajuste no se acompañe de negaciones y con ello falsas ilusiones o promesas que no serán cumplidas; siendo el acuerdo lo más genuino posible.

Por lo tanto, evita enfrentamientos inútiles entre los miembros, y es posible lograr la negociación cuando hay un cierto grado de conocimiento personal (debido a que en ocasiones se pide que el otro dé lo que uno ni siquiera sabe que necesita, o visceversa), y hay disposición para el diálogo.

5.1.3 Técnicas del modelo Orientado a la Búsqueda de Soluciones

Dentro de este modelo O'Hallon y Hudson (1996) proponen considerar y llevar a cabo los puntos que se enlistan a continuación antes de emprender cualquier acción es importante:

a) Identificar y utilizar pautas de solución del pasado. Es decir, acciones que han funcionado y que tal vez se han desestimado como soluciones posibles para los problemas actuales.

b) Centrarse en el presente y no en el pasado. Discutir sobre el presente y no adelantarse a "posibles" problemas o a hechos pasados que sólo se retoman para asignar culpas.

c) Los hechos son diferentes de las historias. Se refiere a que cada miembro de la pareja puede tener una explicación (historia) diferente acerca de un hecho, y por tanto ambas historias son válidas, es decir cada uno hace una lectura distinta de la realidad.

Por tanto es importante saber que tipo de historia se cuenta a sí mismo cada uno, ya que existen:

- historias que imputan culpas. Implican atribuir malas intenciones o comportamientos negativos a la pareja y también incluye la acusación.
- historias que invalidan. Transmiten a la pareja el mensaje de que no puede confiar en sus percepciones o sentimientos, es un intento que socava la confianza en uno mismo.
- historias que eliminan la posibilidad de cambiar. Comprende el convencimiento de que es imposible cambiar, e incluso puede poner fin a la relación sin comprometerse y dejar esa posibilidad de cambio.
- historias que permiten la posibilidad de cambiar. Son historias flexibles que permiten apertura a la opinión del otro, no imputan culpas, ni invalidan.

d) Describir lo que está sucediendo de forma breve y precisa. Es necesario ser específico para no enrolarse en charlas sin fin y sin solución.

e) Ser creativo y empezar a experimentar.

f) Evitar intentar cambiar o corregir la realidad personal de la pareja, ya sean cualidades o experiencias. Esto no es viable y el tratar de hacerlo sólo dañará la relación, en vez de ello es importante reconocer la realidad personal de la pareja y que si ha de cambiar será por necesidad propia y no por exigencia de la pareja o de alguien más.

g) Ser consciente de que existen dos lecturas de la mente:

1. Creer que se conoce la intención de la pareja
2. Creer que se sabe lo que la pareja está pensando o sintiendo.

h) Evitar culpar, etiquetar, realizar generalizaciones o pretender leer la mente del otro.

i) Quejarse de acciones y no de rasgos de personalidad que son difíciles de cambiar (pp. 11-40).

Estos pasos pueden ser útiles y ayudar a resolver algunos conflictos, sin embargo, puede haber algunos problemas que sean difíciles de abordar, y en tales casos se recomienda implementar algunas técnicas como las que O'Hallon y Hudson (1996) proponen para negociar los conflictos llamados irreconciliables:

1. *Buscar otra acción* en las que los miembros de la pareja puedan estar de acuerdo.
2. *Comprometerse*. Implica que las dos partes hagan concesiones.
3. *Establecer turnos*. Cuando los miembros de la pareja no están dispuestos a hacerse concesiones mutuas, la solución puede ser experimentar los planes de cada uno durante un tiempo limitado y retomar la que mejor funcione.

4. *Arrinconar la discrepancia, pero no renunciar a la relación.* Se puede recurrir a esta alternativa cuando existe algún conflicto que no se puede resolver con las anteriores se procede a hacer a un lado el problema por un tiempo y esperar se es posible que cambien las condiciones o los miembros de la pareja (aunque este tiempo de espera no debe ser indefinido totalmente y ser conscientes que no garantiza la solución).

Estas y otras técnicas, pueden funcionar sólo si se llevan a la práctica, ya que al experimentarlas, los miembros de la pareja podrán decidir cuáles les son funcionales y cuáles no. De esta manera, se podrán desarrollar y mejorar las habilidades de comunicación y de negociación.

5.2 Modelo cognitivo-conductual

El enfoque cognitivo-conductual se centra en la modificación de las cogniciones y las conductas (intra personales e inter personales); en las que se incluyen conductas motoras, observables y formas verbales de expresión, actitudes y creencias, expectativas irreales, ideas, atribuciones, para que se acrecienten las interacciones positivas y afectos de la pareja (el componente afectivo se refiere, a los fenómenos experimentados sobre emociones específicas que se etiquetan activamente); y se desarrolle la habilidad por parte de cada uno de los cónyuges de reconocer y atribuirse sus propias responsabilidades a través de cambios en las cogniciones (López, 1993; citado en Pimienta, 2002).

5.2.1 La pareja en el modelo cognitivo-conductual

Desde esta perspectiva, se considera que la pareja se elige dentro del marco de factores no sólo inconcientes sino dentro de un contexto sociocultural y económico. Es decir, se encuentra delimitada por una presión derivada de la familia de origen y del grupo social de manera que la relación de compromiso

se puede concebir como un producto del acoplamiento de estos factores externos que cada uno de los integrantes de la pareja trae consigo (Alcántara, 2000).

Brehem (1997) (citado en López, 2003) explica este proceso de elección de pareja desde el punto de vista cognitivo-conductual bajo el siguiente modelo:

- I. **Recompensas y castigos.** El concepto básico de este modelo es que las relaciones que promueven más recompensas que castigos (costos) serán más satisfactorias y su duración será mayor. Dentro de las recompensas se consideran la compañía, el amor, la ternura, la gratificación sexual, el afecto; los costos se refieren al tiempo y al esfuerzo que se dedica a la relación, al compromiso en mantenerla, al sufrimiento cuando se enfrentan conflictos y a las oportunidades externas a las que se tienen que renunciar por la pareja.

Tanto las recompensas como los costos tienen como base la percepción subjetiva de la realidad por parte de los sujetos y está sujeta a distorsiones individuales que frecuentemente llevan a los integrantes de la pareja a interpretar el comportamiento del otro de manera diferente, ocasionando desacuerdos y conflictos.

- II. **Expectativas.** Se refieren a un tipo de ganancias que las personas esperan recibir en sus relaciones tanto presentes como futuras, con base en su experiencia personal. A la ganancia promedio esperada se le ha llamado *nivel de comparación*, el cual difiere de manera amplia de una persona a otra: algunas esperan que su relación de pareja sea positiva y recompensante y con un mínimo de costos, y otras, esperan que su relación sea problemática y poco gratificante (por lo que se pueden conformar y ser felices con un nivel bajo de recompensa). Por lo tanto se deben tomar en consideración las expectativas de cada cónyuge y analizarlas para determinar el funcionamiento de la relación.

- III. **Expectativas alternativas.** Hacen alusión a la ganancia promedio (*nivel de comparación alternativo*) que un individuo espera obtener de una relación o estilo de vida alterno. Así las alternativas terminan por afectar el funcionamiento, desarrollo y satisfacción de la relación de pareja por lo que a mayor nivel de comparación, menor será el compromiso que se asuma en la relación actual.

En casos extremos, cuando una persona considera que cuenta con otra relación o incluso que su relación anterior, puede retribuirle o retribuyó mayor satisfacción que la actual, lo más probable es que termine por abandonar ésta. Frecuentemente el nivel comparativo alternativo está relacionado más con factores externos al sujeto, como lo son las oportunidades de una mejora económica y educativa, la facilidad de migrar, entre otros.

- IV. **Inversiones.** Es todo aquello que el sujeto aporta a la relación de pareja, pero que no podría ser retribuido si esta terminara ya que las recompensas y costos pasados de la relación representan una inversión a futuro para la misma.

Al final esta inversión podría tener un saldo positivo o negativo: si las inversiones hechas a la relación proveen recompensas, los integrantes de la pareja considerarán que ésta funciona de manera óptima, por lo que su compromiso y satisfacción se mantendrán y reforzarán; si dichas inversiones producen pocas recompensas, entonces el funcionamiento de la relación se verá afectado y la pareja se sentirá atrapada percibiendo su relación poco satisfactoria.

Como se observa, cuando una pareja se integra, cada uno de sus miembros aporta su herencia cultural y su historia, y estas pueden influir positiva o negativamente en su forma de pensar, sentir y actuar respecto al otro. Los esposos no sólo aprenden el rol marital de sus padres, sino también de sus familiares, amigos y medios de comunicación, pero al mismo tiempo aprenden el uno del otro. Por lo tanto, la individualidad de cada uno de los componentes de la pareja provoca la interacción y también, a veces el enfrentamiento de dos experiencias cuyos antecedentes y objetivos no pueden ser iguales debido a los factores individuales, sociales y culturales que posee cada uno de ellos, esta condición nos lleva invariablemente y con frecuencia a los conflictos en la pareja (Tordjman, 1989).

5.2.2 Técnicas del modelo Cognitivo-Conductual

Norman (1982) (Citado en Pimienta, 2002) puntualiza algunas estrategias que aporta la teoría cognitivo-conductual para solucionar los conflictos de pareja:

A) *La modificación de expectativas irreales.* Pueden ser expectativas irreales acerca de las cualidades del amor romántico, de los roles maritales y de la cantidad y calidad del tiempo que las parejas pasan juntos, entre otras; las cuales pueden sustituirse por pensamientos reales que generen acuerdos genuinos dentro de la relación.

B) *La corrección de atribuciones erróneas.* Tiende a rastrear los comportamientos negativos de la pareja, hechos cuando fallan los comportamientos positivos, y que dan lugar a atribuciones erróneas produciendo culpas destructivas. Por tanto es importante que los miembros de la pareja se den cuenta de cómo sus propias cogniciones (interpretaciones de significados y causas de su comportamiento) y conductas contribuyen a problemas específicos de su propia relación, pudiendo entonces reconocer responsabilidades en ambos y no culpas en uno u otro cónyuge.

C) Entrenamiento autoinstruccional. Es una técnica de cambio de comportamiento en la que se modifican las autoverbalizaciones, es decir las verbalizaciones internas o pensamientos que un sujeto realiza ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras que en general son más útiles para efectuar la dirección de su actuación en la realización de la tarea; a través del empleo de los elementos que Barragán (1998) propone:

1. **Reconocimiento del conflicto/ o exposición de la situación.**
Detectar que hay un problema/ situación/ conducta que se enfoca con desacuerdo entre los cónyuges y que provoca diferentes reacciones como: molestia, indiferencia, agresión, etc. O bien, la exposición de algo que habrán de decidir como pareja y que se ha de comunicar para actuar conjuntamente.
2. **Identificación de las características del conflicto.** *Identificar qué aspectos son los que incomodan o molestan; tales como: el tipo de conducta, su duración, intensidad, frecuencia, o su ausencia.*
3. **Declaración personal.** *Cada cónyuge expone su opinión, sus ideas y su propia percepción respecto a la situación expuesta y que habrá de resolverse o decidirse como pareja.-*
4. **Solicitud de opinión.** *Si alguno de los dos cónyuges no expuso su opinión o su propio punto de vista acerca de la situación en cuestión, entonces el otro cónyuge le habrá de preguntar su opinión.*
5. **Expresión de entendimiento ante razonamientos o ante el conflicto.** *Expresar verbalizaciones a través de las cuales se transmite una actitud de comprender la forma cómo afecta esa situación; o respecto a la importancia o conveniencia de resolver esa situación.*

6. **Generar diversas alternativas de solución.** Ambos cónyuges expresarán diferentes formas de poder resolver el conflicto o de conducirse ante una situación.
7. **Expresión de “costos” ante la solución.** Expresar por qué alguna alternativa de solución no resulta tan apropiada.
8. **Expresión de “beneficios” ante la solución.** Expresar las ventajas y/o conveniencias de alguna solución que se considera eficiente.
9. **Expresión de entendimiento ante la solución.** Manifestar expresiones verbales que transmitan una actitud de comprensión ante la solución del cónyuge.
10. **Negociación.** *Establecer y elegir conjuntamente los acuerdos/decisiones* que permitan solucionar el conflicto.
11. **Consolidación de acuerdos.** Se considerarán otras conductas que deban efectuarse para que la alternativa de solución elegida sea eficiente.

Cuando se identifique que alguno de los cónyuges o ambos, se están desviando del problema, o comienzan a agredir a la pareja es importante recurrir a las siguientes recomendaciones a fin de disminuir la tensión o incluso pausar y posponer la discusión, misma que deberá retomarse en otro momento.

12. **Interrupción de la interacción.** El cónyuge que identifique que no puede autocontrolarse ante su enojo y que empieza a tener conductas inadecuadas: subir el tono de voz, gritar, enojarse, agredir, etc. Deberá de *interrumpir la interacción y posponer la solución* del conflicto.

13. **Recordatorio de la interrupción.** Cuando uno de los cónyuges no aplique la interrupción de la interacción y empiece a presentar conductas inadecuadas, el otro cónyuge pedirá dicha interrupción.
14. **Utilizar el humor.** Con el fin de no tomarse tan en serio las problemáticas, pero no se debe abusar de éste porque el otro lo puede tomar como burla.

D) Soluciones constructivas. Delgadillo y Hernández (2005) proponen tener presentes los siguientes elementos para solucionar las problemáticas de pareja:

- Respeto mutuo
- Disposición al diálogo
- Considerar que en un problema de pareja la responsabilidad es compartida
- Expresarse de manera clara y abierta
- Poner un límite de tiempo para la discusión
- Buscar un espacio apropiado.
- Reconocer el conflicto y exponer la situación
- Declaración personal
- Identificación de características
- Solicitud de opinión
- Expresión de entendimiento ante razones
- Generar y discutir alternativas y tratar de llegar a un acuerdo
- Expresión de costos ante la solución
- Expresión de beneficios ante la solución

- Negociación
- Consolidación de arreglos
- Interrupción de la interacción
- Recordatorio de interrupción ante la interacción
- Imponer solución
- Ceder por evitación
- No hurgar en el pasado

BARRERAS	FACILITADORES
Prejuizar	Investigar
Menospreciar	Reconocer
Soberbia	Ser humilde
Ver sin mirar	Observar
Oír	Escuchar
Adivinar, conjeturar	Preguntar
Divinizar, satanizar	Humanizar
Improvisar	Preparar
Devaluar	Revaluar
Distorsionar	Clarificar
Mentir	Ser honesto
Suponer	Verificar

5.3 Aspectos básicos en la negociación

La negociación es un proceso complejo que tiene como objetivo elaborar, diseñar y construir un tipo de relación que satisfaga necesidades, intereses, deseos y valores que la pareja quiera construir y conservar. Filley (1985) comenta que existen cuatro posiciones dentro este proceso, las cuales es importante tomar en cuenta independientemente de cual sea la línea terapéutica que se utilice.

- a) *Separar a las personas del problema.* Centrar la atención en tres aspectos: percepción, emoción y comunicación. Se recomienda hacer explícitos los sentimientos, de tal forma que se pueda conocer qué está condicionando el comportamiento; si hay algo que ha molestado durante el proceso o si existe algún temor de que se actúe de una determinada manera. También debe pedirse a la otra persona que dé salida a sus emociones o sentimientos y evitar la reacción frente a los mismos. Lo que pretende evitar es que los problemas de comunicación, las emociones o la forma en que se perciben los problemas, se mezclen o impidan el desarrollo de las negociaciones.

- b) *Centrarse en los intereses y no en las posiciones.* La mejor manera de conocer qué interés persigue la otra persona es preguntando. Al mismo tiempo la contraparte expondrá con toda claridad, que le sea posible, los intereses propios. La defensa de dichos intereses debe ser sólida y firme, sin embargo se debe aclarar que el trato hacia la otra parte será comprensivo y flexible al intentar encontrar una solución mutuamente beneficiosa. No se trata de ver quién tiene la razón, sino de buscar una solución a aquello que causa conflicto, poniendo énfasis en el interés u objetivo que se persigue con ello.

- c) *Generar el mayor número de opciones posibles antes de decidir un curso de acción.* Aquí se hace necesario separar el acto de buscar y crear opciones del acto de juzgarlas. Una vez agotada la fase de creación de ideas se pasa a evaluarlas y seleccionar aquellas que parecen más acertadas.

En la medida en que las ideas se vayan formulando y trabajando sobre las ideas iniciales tenderán a ser concretas y particulares.

Finalmente el proceso debe concluir en alternativas que identifiquen cuáles puede ser intereses compartidos entre las partes y qué intereses opuestos se manifiestan, en cuyo caso será fundamental buscar ganancias conjuntas y procedimientos que faciliten las decisiones.

- d) *Insistir en que la solución o resultado de la negociación debe basarse en algún objetivo,* es decir que sea concreto y observable.

Por lo tanto, cualquiera que sea la técnica de solución puesta en práctica, el acuerdo puede tener diversos matices, así como ventajas y desventajas. De tal manera que se presentan diferentes métodos de solución de conflictos:

1. Método de Perder-Perder. Se le llama así porque ninguna de las partes realiza realmente lo que quiere.
2. Método de Ganar-Perder. En éste una de las partes gana y el otro pierde. Pero cabe señalar que en la pareja cuando uno gana, la relación pierde.

Las características comunes de estos dos métodos son:

- ✓ Las energías de cada uno se dirigen hacia el otro en una atmósfera de victoria total o de derrota total.
- ✓ Cada una de la partes ve el problema sólo desde su propio punto de vista, en lugar de definir el problema en términos de necesidades mutuas.
- ✓ El proceso tiene como finalidad llegar a una solución, en lugar de obtenerse una definición de metas, valores, motivos que deban alcanzarse junto con la solución.
- ✓ Los conflictos se personalizan en lugar de despersonalizarse por medio de un análisis objetivo de los hechos y los problemas.
- ✓ No existe una diferencia entre las actividades de resolución del problema y otros procesos de la relación, tampoco existe una secuencia planificada de estas actividades.
- ✓ Los miembros están orientados hacia el conflicto al recalcarse el desacuerdo inmediato, en lugar de orientarse hacia una relación al destacar el efecto a largo plazo de sus diferencias y la forma en que estas se resuelven.

3. Método de Ganar-Ganar. A diferencia de los dos anteriores, señala desde el principio los fines o las metas más que las alternativas. Estas estrategias asumen dos formas básicas: los métodos de consenso y los métodos de decisiones integrativas. Las primeras tienen lugar cuando, en una situación criterio, se llega a una solución final que es aceptada por ambos. En la segunda los métodos son particularmente útiles cuando los miembros polarizan alrededor de unas cuantas estrategias de solución y necesitan dar fin a una situación de conflicto (Filley, 1985).

Para poder acceder a este método es necesario que la pareja se base en un estilo de **colaboración-compromiso**, el cual les permita ser sensibles y flexibles ante las necesidades propias y las del otro (a). Así mismo la existencia de límites claros y bien definidos también podrá contribuir.

Lo más importante es que tales hechos se realicen dentro de un clima de respeto. Tal como lo sugiere Satir (1991) en el poema "Mis metas":

*"Quiero amarte sin absorberte,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin esclavizarte,
invitarte sin exigirte,
dejarte sin sentirme culpable,
criticarte sin herirte,
y ayudarte sin menospreciarte.*

*Si puedes hacer lo mismo por mí
entonces nos habremos conocido
verdaderamente y
podremos beneficiarnos mutuamente".*

Saber amar, no es algo con lo que se nace, requiere de un aprendizaje y de un trabajo continuo en dos niveles: el primero de ellos necesariamente tendrá que ser a **nivel personal**, revisando cada uno su historia particular y llevando un proceso que permita la cicatrización de las heridas que a pesar del tiempo siguen abiertas y entorpecen el desarrollo individual; y el segundo en el **nivel de compromiso de ambas partes de la pareja** para que a partir de éste, puedan hacer los ajustes que se requieran, y aprender a enfrentar los conflictos que inevitablemente surgen cuando dos personas forman una nueva unidad.

Para tal efecto, la elaboración de pautas viables para expresar y resolver los conflictos es un aspecto esencial, ya que en la nueva unidad de pareja, cada uno tiene que asumirse y convertirse en parte del todo. Es posible que tal situación se experimente como una cesión de individualidad, sin embargo la vivencia de pertenencia puede disfrutarse y ser enriquecedora, no sólo limitadora.

Esta forma de vivir la vida acompañado de otro (a) abre una gama de posibilidades que podrán ser principio de crecimiento personal y de pareja, siempre y cuando se vivencie este camino con conciencia, responsabilidad y dedicación continua, teniendo en cuenta que la reciprocidad es fundamental, pues la pareja implica a dos seres que pretenden compartir su vida, y por tanto ambos deben involucrarse en este proyecto, que será más que una meta un proceso.

Para apoyar a las parejas en este camino, en las siguientes páginas se propone como intervención un taller teórico-vivencial para parejas ya establecidas que estén interesadas en mejorar su relación poniendo en práctica las estrategias antes expuestas.

**CAPÍTULO 6. PROPUESTA TERAPÉUTICA: TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL “MANEJO DE CONFLICTOS DE PAREJA.
SOLUCIONES CONSTRUCTIVAS”**

<i>SESIÓN 1</i>			
<i>LA PAREJA</i>			
<i>Objetivo Particular: Cuestionar la realidad de los integrantes acerca de lo que esperan de la pareja.</i>			
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Conocer los estilos de negociación y datos sociodemográficos</i>	<i>Aplicación de instrumentos</i>	<i>Instrumento Cuestionario sociodemográfico</i>	<i>20 min.</i>
<i>Dar a conocer los objetivos del taller</i>	<i>Presentación del taller</i>	<i>Diapositivas, cañón y dípticos</i>	<i>5 min.</i>
<i>Conocer a los participantes y sus expectativas sobre el taller</i>	<i>La telaraña</i>	<i>Madeja de estambre</i>	<i>20 min.</i>

<i>SESIÓN 1</i>			
<i>LA PAREJA</i>			
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Conocer etapas y conceptos de pareja</i>	<i>Identificación de las etapas del ciclo vital</i>	<i>Pizarrón blanco y marcadores de colores</i>	<i>30 min.</i>
<i>Reflexionar sobre la elección de pareja</i>	<i>Elección de pareja y expectativas</i> <i>(Modelo cognitivo-conductual, modificación de expectativas irreales)</i>	<i>Hojas y bolígrafos</i>	<i>30 min.</i>
<i>Hacer un reencuadre acerca de las expectativas que se tienen de la pareja</i>	<i>Reencuadre</i> <i>(Modelo estructural, reencuadre)</i>		<i>10 min.</i>

SESIÓN 1 LA PAREJA

Objetivo Particular: Cuestionar la realidad de los integrantes acerca de lo que esperan de la pareja.

APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Conocer los estilos de negociación y datos sociodemográficos de los asistentes.

MATERIAL: Instrumento y cuestionario sociodemográfico.

DESCRIPCIÓN

1. Se le entregó a cada participante un instrumento de evaluación, un cuestionario sociodemográfico y un bolígrafo.
2. Cada uno contestó de forma individual el cuestionario que se les proporcionó y al terminar lo entregaron.

PRESENTACIÓN DEL TALLER

DURACIÓN: 5 min.

OBJETIVO: Dar a conocer los objetivos del taller.

MATERIAL: Diapositivas, cañón y dípticos.

DESCRIPCIÓN

1. Se proyectó la diapositiva correspondiente a la presentación del taller.
2. El presente taller se llama “MANEJO DE CONFLICTOS DE PAREJA. SOLUCIONES CONSTRUCTIVAS”, el objetivo de éste, es que los participantes mejoren su relación de pareja mediante técnicas de solución de conflictos.

3. Las recomendaciones para crear un ambiente de respeto, aprendizaje y autorreflexión durante el taller, fueron las siguientes:
 - Se les pidió puntualidad. La tolerancia fue de 5 min.
 - Apagar el celular.
 - Dentro del aula no se podían recibir llamadas telefónicas, sólo casos de urgencia.
 - Un requisito más era la asistencia de ambos miembros de la pareja.

LA TELARAÑA

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Conocer a los participantes y sus expectativas sobre el taller.

MATERIAL: Madeja de estambre.

DESCRIPCIÓN

1. Todos en semicírculo. Cada participante tomó una punta de la madeja y después de responder las preguntas aventaba el otro extremo del estambre a otro de los asistentes, sin soltar el extremo que le tocó.
2. Cada uno se presentó contestando lo siguiente:
 - ¿Cuál es su nombre?
 - ¿Cuál es su edad?
 - ¿Cuánto tiempo llevan con su pareja?
 - ¿Qué esperan al venir a este taller?

LLUVIA DE IDEAS

DURACIÓN: 30 min.

OBJETIVO: Conocer etapas y conceptos de pareja.

MATERIAL: Pizarrón blanco y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Todos reunidos en semicírculo respondieron de manera voluntaria las siguientes interrogantes:

¿Cómo se puede definir la o las parejas y qué características presentan?

¿Cuáles son las etapas por las que atraviesa una relación de pareja?

¿En qué etapa se encuentran como pareja?

2. Se realizó un cierre de esta dinámica retomando las etapas que propone López (2000).

ELECCIÓN DE PAREJA Y SUS EXPECTATIVAS

DURACIÓN: 30 min.

OBJETIVO: Reconocer las expectativas que se tienen de la pareja.

TÉCNICA: Modificación de expectativas irreales (Norman, 1982).

MATERIAL: Hojas y bolígrafos.

DESCRIPCIÓN

1. A cada uno se les entregó una hoja en blanco.

2. Enseguida se les solicitó que escribieran en esa hoja: si eligió y/o lo (a) eligieron como pareja y por qué.

Por ejemplo: mi pareja me eligió porque soy muy sociable / Yo elegí a mi pareja por que es muy cariñosa.

- Al reverso de la hoja anotaron en tres columnas que expectativas tenían con respecto a sí mismos, a su pareja y hacia la relación que han establecido. En la primera columna anotaron qué esperan de sí mismos en relación a su pareja (qué esperan dar en la relación) y en la segunda columna escribieron qué esperan de su pareja (qué esperan recibir en la relación) y en la tercera que esperan de su relación (por qué continuar con su relación).

Ejemplo:

De sí mismo	Expectativas en la pareja	
	De la compañera	De la relación establecida
Que sea atento	Que sea cariñosa	Que sea un apoyo
Que esté siempre alegre	Que me comprenda	Compartir nuestras vidas

- En pareja comentaron sus respuestas e intercambiaron ideas acerca de qué percibían y su opinión sobre lo escrito.
- Después regresaron a formar un círculo alrededor del salón y dio inicio la discusión grupal.

REEENCUADRE

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Hacer un reencuadre acerca de las expectativas que se tienen de la pareja.

TÉCNICA: Reencuadre.

DESCRIPCIÓN

- Se realizó un reencuadre para resignificar las expectativas de las parejas.

SESIÓN 2

TIPOS DE PAREJA

Objetivo Particular: Llevar a los participantes a cuestionarse sobre la manera de vivir en pareja.

<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Generar un ambiente de autorreflexión</i>	<i>Movimiento cruzado</i>	<i>Grabadora y música</i>	<i>10 min.</i>
<i>Repaso de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón y marcadores</i>	<i>10 min.</i>
<i>Ser conscientes y verbalizar lo que representan algunos conceptos relacionados con la pareja</i>	<i>Definiéndome (Modelo estructural, realidades)</i>	<i>Hojas de papel bond tamaño rotafolio y marcadores</i>	<i>40 min.</i>
<i>Modificar algunos constructos cognitivos referentes a la relación de pareja</i>	<i>Cuestión de Sexos. Los Patrones del Amor (Modelo estructural, constructos cognitivos)</i>	<i>DVD y reproductor de DVD</i>	<i>60 min.</i>

SESIÓN 2 TIPOS DE PAREJA

Objetivo Particular: Llevar a los participantes a cuestionarse sobre la manera de vivir en pareja.

MOVIMIENTO CRUZADO

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Generar un ambiente de autorreflexión.

MATERIAL: Grabadora y música.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una dinámica de gimnasia cerebral para que los asistentes se relajaran y pudieran concentrarse durante la sesión.
2. Cada uno realizó los siguientes movimientos:
 - Sentado en una silla, levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda.
 - Levanta la rodilla izquierda y tócala con la mano derecha.
 - Repite los dos movimientos lentamente diez veces.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Hacer un recapitulación de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en la sesión anterior.

DEFINIÉNDOME

DURACIÓN: 40 min.

OBJETIVO: Ser conscientes y verbalizar lo que representan algunos conceptos.

TÉCNICA: Realidades (Fishman y Minuchin, 1984).

MATERIAL: Hojas de papel bond tamaño rotafolio.

DESCRIPCIÓN

1. Se formaron equipos de cuatro personas, las cuales conversaron y trataron de definir los siguientes conceptos:
 - ∞ AMOR
 - ∞ SEXO
 - ∞ SEXUALIDAD
 - ∞ GÉNERO
 - ∞ ROL SEXUAL
2. Al finalizar se llevó a cabo una plenaria.

CUESTIÓN DE SEXOS. LOS PATRONES DEL AMOR

DURACIÓN: 60 min.

OBJETIVO: Modificar algunos constructos cognitivos referentes a la relación de pareja.

TÉCNICA: Constructos cognitivos (Fishman y Minuchin, 1984).

MATERIAL: Videgrabadora, DVD y reproductor.

DESCRIPCIÓN

1. Se proyectó un **Cuestión de Sexos. Los Patrones del Amor** para analizar creencias y valores en torno a la pareja que se presentan en diversas culturas.
2. Dio inicio la plenaria.
3. Al finalizar se llevó a cabo una connotación positiva.

<i>SESIÓN 3</i>			
<i>DIFFERENCIAS DE GÉNERO</i>			
<i>Objetivo Particular: Cuestionar los roles femeninos y masculinos tradicionales.</i>			
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Recapitulación de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón y marcadores de colores</i>	<i>10 min.</i>
<i>Cuestionar los roles femeninos y masculinos tradicionales</i>	<i>Película El Clan del Oso Cavernario (Modelo estructural, constructos cognitivos)</i>	<i>DVD y reproductor de DVD</i>	<i>70 min.</i>
<i>Romper simbólicamente con roles rígidos y estereotipados</i>	<i>Nuevos nombres (Modelo estructural, realidades)</i>	<i>Fichas bibliográficas blancas y Marcadores de colores</i>	<i>20 min.</i>
<i>Hacer un reencuadre acerca de los roles femeninos y masculinos</i>	<i>Reencuadre (Modelo estructural, reencuadre)</i>		<i>20 min.</i>

SESIÓN 3 DIFERENCIAS DE GÉNERO

Objetivo Particular: Cuestionar los roles femeninos y masculinos tradicionales.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Hacer una recapitulación de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se hizo una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en la sesión anterior.

PELÍCULA EL CLAN DEL OSO CAVERNARIO

DURACIÓN: 70 min.

OBJETIVO: Cuestionar los roles femeninos y masculinos tradicionales.

TÉCNICA: Constructos cognitivos (Fishman y Minuchin, 1984).

MATERIAL: DVD y reproductor de DVD.

DESCRIPCIÓN

1. Se proyectó la película “El Clan del Oso Cavernario” y se analizaron los roles femeninos y masculinos tradicionales.
2. Enseguida cada uno realizó comentarios sobre la película y sobre cómo lo relacionaban con su vida.

NUEVOS NOMBRES

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Romper simbólicamente con roles rígidos y estereotipados.

TÉCNICA: Realidades (Fishman y Minuchin, 1984).

MATERIAL: Fichas bibliográficas blancas y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Cada integrante del grupo recibió una tarjeta en la cual puso el nombre que más le agradaba procurando que no fuera el propio, el de un familiar o el de algún conocido.
2. Al reverso de la tarjeta describieron las características de esta persona dueña del nombre que eligieron, colocaban sus atributos o las connotaciones a las que aspira, y cómo era su manera de relacionarse en pareja.
3. Finalmente se dio paso a la plenaria. Reflexionando que una forma de liberarse simbólicamente de expectativas proveniente de roles estereotipados, era precisamente cambiar de nombre como una forma de responsabilizarse de los roles asumidos.

REENCUADRE

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Hacer un reencuadre acerca de los roles femeninos y masculinos.

TÉCNICA: Reencuadre.

DESCRIPCIÓN

1. Comentaron ¿Qué les pareció la sesión y qué fue lo que más les agradó?
2. Se realizó un reencuadre sobre la forma en que los participantes conciben y viven los roles femeninos y masculinos.

3. Al terminar se leyó el pensamiento “Por cada...”

“Por cada...”

Por cada mujer que está cansada de actuar con debilidad aunque se sabe fuerte, hay un hombre que está cansado de parecer fuerte cuando se siente vulnerable.

Por cada mujer que está cansada de actuar como una tonta, hay un hombre que está agobiado por la exigencia constante de “saber todo”.

Por cada mujer que está cansada de ser calificada como “hembra emocional” hay un hombre a quien se le ha negado el derecho a llorar y a ser delicado.

Por cada mujer catalogada como poco femenina cuando compite hay un hombre para quien la competencia es la única forma de demostrar que es masculino.

Por cada mujer que está cansada de ser un objeto sexual, hay un hombre preocupado por su potencia sexual.

Por cada mujer que se siente “atada” por sus hijos hay un hombre a quien le ha sido negado el placer de la paternidad.

Por cada mujer que no ha tenido acceso a un trabajo satisfactorio y salario justo, hay un hombre que debe asumir toda la responsabilidad económica de otro ser humano.

Por cada mujer que desconoce los mecanismos de un automóvil hay un hombre que no aprendió los placeres del arte de cocinar.

Por cada mujer que da un paso hacia su propia liberación hay un hombre que descubre que el camino a la libertad se ha hecho un poco más fácil.

SESIÓN 4

CONFLICTOS DE PAREJA

Objetivo Particular: Reflexionar sobre los conflictos de pareja y reconocer la escalada de violencia que se genera en algunos casos.

<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Comentarios acerca de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón y marcadores de colores</i>	<i>10 min.</i>
<i>Analizar la película bajo algunas consideraciones del modelo de soluciones</i>	<i>Película Te doy mis Ojos (Modelo orientado a la búsqueda de soluciones)</i>	<i>DVD y reproductor de DVD</i>	<i>110 min.</i>

SESIÓN 4 CONFLICTOS DE PAREJA

Objetivo Particular: Reflexionar sobre los conflictos de pareja y reconocer la escalada de violencia que se genera en algunos casos.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Comentarios acerca de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se efectuó una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en la sesión anterior.

PELÍCULA TE DOY MIS OJOS

DURACIÓN: 110 min.

OBJETIVO: Analizar la película bajo algunas consideraciones del modelo de soluciones.

TÉCNICA: Modelo Orientado a la búsqueda de Soluciones.

MATERIAL: DVD y reproductor de DVD.

DESCRIPCIÓN

1. Se proyectó película "Te doy mis ojos".
2. Se analizó la película en base a los puntos que señalan O'Hanlon y Hudson (1996) acerca de los elementos a considerar antes de emprender alguna acción.
3. Se realizó el cierre de la sesión.

SESIÓN 5**ELEMENTOS NO VERBALES DE LA COMUNICACIÓN**

Objetivo Particular: Reconocer la influencia e importancia de los elementos verbales y no verbales (comunicación analógica) en el proceso de comunicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
<i>Crear un ambiente de confianza y autoconocimiento</i>	<i>Tienes espíritu de niño</i>		<i>10 min.</i>
<i>Hacer un repaso de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón y marcadores de colores</i>	<i>15 min.</i>
<i>Reconocer la importancia de la comunicación analógica</i>	<i>Posición corporal (Modelo cognitivo-conductual, corrección de atribuciones erróneas)</i>	<i>Hojas de papel bond</i>	<i>45 min.</i>
<i>Reconocer los elementos verbales y no verbales que entorpecen La comunicación</i>	<i>Exposición de elementos no verbales en la comunicación (Modelo cognitivo-conductual)</i>	<i>Diapositivas y cañón</i>	<i>20 min.</i>

SESIÓN 5 ELEMENTOS VERBALES Y NO VERBALES DE LA COMUNICACIÓN

Objetivo Particular: Reconocer la influencia e importancia de los elementos verbales y no verbales (comunicación analógica) en el proceso de comunicación.

TIENES ESPÍRITU DE NIÑO

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Crear un ambiente de confianza y autoconocimiento.

DESCRIPCIÓN

1. Se les pidió a los participantes ponerse de pie. Enseguida se les preguntó ¿Tienes espíritu de niño? Los hombres contestaron ¡Oh sí!, luego a las mujeres ¿Tienes espíritu de niña? Respondieron ¡Oh sí! Todos juntos decían “entonces mueve la cabeza de lado a lado, diciendo jay, jay, jay jay jay, luego los hombros, las muñecas, la cintura, las piernas, los tobillos, los pies, todo el por último todo el cuerpo”.
2. Al finalizar este ejercicio de integración se realizaron ejercicios de respiración inhalando y exhalando.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 15 min.

OBJETIVO: Hacer un repaso de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se hizo una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en la sesión anterior.

POSICIÓN CORPORAL

DURACIÓN: 45 min.

OBJETIVO: Reconocer la importancia de la comunicación analógica.

TÉCNICA: Corrección de atribuciones erróneas (Norman, 1982).

MATERIAL: Hojas de papel bond.

DESCRIPCIÓN

1. Para esta técnica grupal las instrucciones fueron las citadas por Satir (1991) en su libro talleres de comunicación con el enfoque Satir:
“Echen un vistazo a todas las personas que están en el aula considerando con qué persona del grupo les gustaría estar. Ahora sin hablar, escojan a una persona”. Busquen unas sillas y siéntense frente a frente sin dejar de mirarse.
2. Cada pareja inició una conversación sobre un tema; por ejemplo: “¿Qué sintieron al elegir a alguien?” “¿Cómo se sienten más cómodos, cuando eligen a alguien conocido o a un extraño?”.
De vez en cuando van a ser interrumpidos para darles otras instrucciones. Estas instrucciones podrían sentir las raras y extrañas al principio y es normal que se sientan así cuando están intentando algo que antes no habían hecho.
3. “Ahora, por favor muevan las sillas hasta que queden respaldo con respaldo, para que al sentarse se den la espalda”. Mientras continúan con su conversación.
4. “Ahora pónganse uno de pie sobre una silla y el otro se para frente a su compañero, pero sin subirse a la silla. Sigán con la conversación”.
5. Se mantienen de pie y frente a frente. “Ahora uno de los miembros de la pareja mirará por encima de la cabeza del otro, sin establecer contacto visual. La otra persona mirará directamente a la cara del primero mientras conversan”. Intercambien sus posiciones y sigan conversando.
6. Por favor siéntense cara a cara. “Ahora conversarán mientras uno de ustedes sostiene entre ambos una hoja de papel de manera que no puedan verse directamente”.

7. “Por último, siéntanse cómodamente, frente a frente y viéndose a los ojos; pueden tomarse de la mano si así lo desean. Después de permanecer sentados y en silencio durante un rato, comenten entre sí qué les pareció esta experiencia de estar juntos. Agradézcanse mutuamente por haber trabajado juntos.
8. Se dio lugar a la plenaria.

EXPOSICIÓN DE ELEMENTOS VERBALES Y NO VERBALES EN LA COMUNICACIÓN

DURACIÓN: 30 min.

OBJETIVO: Reconocer los elementos verbales y no verbales que entorpecen la comunicación.

TÉCNICA: Corrección de atribuciones erróneas (Norman, 1982).

MATERIAL: Diapositivas y cañón.

DESCRIPCIÓN

1. Se presentó la exposición sobre la importancia y el papel que desempeñan los elementos verbales y no verbales que entorpecen o facilitan la comunicación :
 - Usar tono de voz natural
 - Hacer afirmaciones en vez de preguntas y no confirmar
 - Hacer demandas
 - Pronunciar frases como reproches
 - Hablar en voz alta
 - Gritar
 - Susurrar mensajes
 - Decir palabras en forma tímida
 - Hablar en tono de miedo

- Expresar deseos como una invitación al otro
- Intentar ser indiferente
- Expresar preocupación, interés o desacuerdo
- Negación de las necesidades propias o del otro
- Utilizar actitudes de invalidación hacia uno mismo o hacia el otro
- Polarización, generalización: “todo”, “nada”, “nunca” y “siempre”
- Incongruencia entre lo que se piensa, dice y hace
- Evadir mirada o pretender mantenerla todo el tiempo de la conversación
- Hacer gestos que no correspondan con el mensaje verbal
- Realizar silencios pronunciados o hablar en exceso
- Mirar fijamente al otro
- Mirar de lejos
- Mirar al suelo o hacia arriba
- Mirar fijamente demandando
- Suavizar la intensidad de la mirada
- Mirar levemente por encima del nivel del compañero (a)
- Hacer varios contactos visuales leves
- Hacer demasiadas preguntas
- Confirmar el mensaje recibido
- Hacer movimientos de las manos en exceso
- Procurar que la expresión facial sea congruente con lo que se quiere expresar
- Tener claro el mensaje que se desea transmitir
- Cuidar la postura corporal

2. Se asignó un espacio para dudas y comentarios sobre la exposición y la sesión en general.

3. Al finalizar se dio una connotación positiva.

SESIÓN 6**COMUNICACIÓN ASERTIVA***Objetivo Particular: Poner en práctica elementos de la comunicación asertiva y reconocer las ventajas de ser asertivo.*

<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Hacer un repaso de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón blanco y marcadores de colores</i>	<i>15 min.</i>
<i>Darse cuenta de cómo se responde ante una discusión</i>	<i>Roles que jugamos (Modelo cognitivo-conductual, corrección de atribuciones erróneas)</i>	<i>Hojas impresas</i>	<i>50 min.</i>
<i>Reconocer la importancia de la comunicación asertiva</i>	<i>Exposición sobre comunicación asertiva (Modelo cognitivo-conductual)</i>	<i>Cañón y diapositivas</i>	<i>30 min.</i>
<i>Reconocer algunos deseos que se tienen hacia la pareja y dárselos a conocer</i>	<i>Clarificando mis deseos (Modelo orientado a la búsqueda de soluciones)</i>	<i>Hojas de papel bond tamaño carta y bolígrafos</i>	<i>25 min.</i>

SESIÓN 6 COMUNICACIÓN ASERTIVA

Objetivo Particular: Poner en práctica elementos de la comunicación asertiva y reconocer las ventajas de ser asertivo.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 15 min.

OBJETIVO: Hacer un repaso de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón blanco y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en la sesión anterior.

ROLES QUE JUGAMOS

DURACIÓN: 50 min.

OBJETIVO: Darse cuenta de cómo se responde ante una discusión

TÉCNICA: Corrección de atribuciones erróneas (Norman, 1982).

MATERIAL: Hojas impresas.

DESCRIPCIÓN

1. Se les proporcionó a cada participante la hoja de "Roles que jugamos". Se leyó cada rol y se explicó.
2. Se formaron equipos de cuatro. Ya formados los cuartetos. Cada integrante eligió la letra A, B, C, o D.

3. En el pizarrón se anotaron el rol que le tocó jugar a cada participante (A, B, C, D). Cambiando las combinaciones hasta que todos hubieron experimentado los cuatro roles (conciliador, culpabilizador, superrazonable y distractor).
4. Cada uno adoptó el rol que le correspondía según la letra, de acuerdo a lo anotado en el pizarrón.
5. Al terminar se abrió un espacio para la discusión grupal.

EXPOSICIÓN SOBRE COMUNICACIÓN ASERTIVA

DURACIÓN: 30 min.

OBJETIVO: Identificar de que manera se comunican.

TÉCNICA: Corrección de atribuciones erróneas (Norman, 1982).

MATERIAL: Diapositivas y cañón.

DESCRIPCIÓN

1. Se eligió a una pareja y se le pidió que iniciaran una conversación sobre cualquier tema de interés. A uno de ellos se le indicó que durante dicha conversación utilizará frecuentemente frases como las que a continuación se presentan:
 - “Para mí es obvio que...”
 - “Me imagino que te sientes...”
 - “Creo que...”
 - “Soy...”
 - “Me imagino que lo que te disgusta es...”
 - “Debería...”
2. Después de transcurridos unos minutos se interrumpió la conversación. Ambas partes comentaron lo que sintieron y los demás miembros del grupo explicaron lo que observaron.
3. Posteriormente se presentó la exposición sobre comunicación asertiva y al terminar se dio un espacio para dudas y comentarios.

CLARIFICANDO MIS DESEOS

DURACIÓN: 25 min.

OBJETIVO: Reconocer algunos deseos que se tienen hacia la pareja y dárselos a conocer.

TÉCNICA: Modelo orientado a la búsqueda de soluciones.

MATERIAL: Hojas de papel bond tamaño carta y bolígrafos.

DESCRIPCIÓN

1. Contestaron el siguiente cuestionario llenando el espacio correspondiente.
 - a) ¿Qué te gusta de tu pareja?
 - b) Mi pareja me hace sentir bien cuando...
 - c) Lo que espero de mi pareja es...
 - d) Yo pienso que mi pareja espera de mí...
 - e) Algo que me gustaría que volviera o siguiera haciendo por mi es...
 - f) Me gustaría escuchar de mi pareja...
 - g) Lo que yo busco en una pareja es...
 - h) Lo que yo encuentro en mi pareja es...
 - i) Pienso que una relación de pareja es...
 - j) Mi relación con mi pareja es...
 - k) ¿Si tuviera una varita mágica que cambiaría?
 - l) Algo que podría hacer para mejorar nuestra relación es...
 - m) ¿Cómo me visualizo en diez años?
2. Comentaron las respuestas en pareja.
3. Se inició la discusión grupal.

<i>SESIÓN 7</i>			
<i>SOLUCIONES CONSTRUCTIVAS</i>			
<i>Objetivo Particular: Que los participantes sean conscientes de cómo responden ante determinados conflictos y conocer algunas técnicas de solución.</i>			
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Propiciar un ambiente de confianza que facilite la expresión y participación</i>	<i>Coreografía</i>	<i>Grabadora y música</i>	<i>20 min.</i>
<i>Escenificar conflictos de pareja</i>	<i>Representación de conflictos (Modelo estructural, escenificación, enfoque e intensidad)</i>	<i>Tarjetas impresas con problemáticas particulares</i>	<i>60 min.</i>
<i>Presentar algunas técnicas de resolución de conflictos</i>	<i>Resolución de conflictos (Modelo cognitivo-conductual, entrenamiento autoinstruccional)</i>	<i>Diapositivas y cañón</i>	<i>30 min.</i>
<i>Reflexionar sobre lo vivido en la sesión</i>	<i>Cuento QUIERO</i>	<i>Grabadora y cuento "Quiero"</i>	<i>10 min.</i>

SESIÓN 7 SOLUCIONES CONSTRUCTIVAS

Objetivo Particular: Que los participantes sean conscientes de cómo responden ante determinados conflictos y conocer algunas técnicas de solución.

COREOGRAFÍA

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Propiciar un ambiente de confianza que facilite la expresión y participación.

MATERIAL: Música y grabadora.

DESCRIPCIÓN

1. Todos en semicírculo. Cada uno explicó un movimiento que deseara incluir para formar una coreografía y los demás tenían que repetir cada movimiento y agregar uno nuevo hasta que pasaran todos.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

DURACIÓN: 60 min.

OBJETIVO: Escenificar conflictos de pareja.

TÉCNICA: Escenificación, enfoque e intensidad.

MATERIAL: Tarjetas impresas con problemáticas particulares.

DESCRIPCIÓN

1. Tres parejas actuaron una de las siguientes problemáticas:
 - Celos y/o infidelidad

- Manejo del dinero y/o tiempo
 - Crianza de los hijos
2. Cada una de las parejas contó con 10 minutos para su representación.
 3. El terapeuta (facilitador del taller) hizo las intervenciones necesarias utilizando las técnicas propuestas por Fishman y Minuchin (1981) como: la escenificación, el enfoque y la intensificación.
 4. Al terminar todas las parejas regresaron a su lugar y se dio inicio a los comentarios del grupo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

DURACIÓN: 30 min.

OBJETIVO: Presentar algunas técnicas de resolución de conflictos.

TÉCNICA: Entrenamiento autoinstruccional (Barragán, 1998).

MATERIAL: Diapositivas, cañón y tarjetas impresas con problemáticas.

DESCRIPCIÓN

1. Se presentó una breve exposición acerca de los planteamientos que Barragán (1998) sugiere para hacer efectivo el proceso de negociación como:
 - **Reconocimiento del conflicto/ o exposición de la situación.**
 - **Identificación de las características del conflicto.**
 - **Declaración personal.**
 - **Solicitud de opinión.**
 - **Expresión de entendimiento ante razonamientos o ante el conflicto.**

- **Generar diversas alternativas de solución.**
- **Expresión de “costos” ante la solución.**
- **Expresión de “beneficios” ante la solución.**
- **Expresión de entendimiento ante la solución.**
- **Negociación.**
- **Consolidación de acuerdos.**
- **Interrupción de la interacción.**
- **Recordatorio de la interrupción.**
- **Utilizar el humor.**

2. Se dio un espacio para preguntas y comentarios.

CUENTO “QUIERO”

DURACIÓN: 10 min.

OBJETIVO: Reflexionar sobre lo vivido en esta sesión

MATERIAL: Grabadora y poema QUIERO.

DESCRIPCIÓN

1. Todos los participantes se colocaron en una posición que les era cómoda y realizaron tres respiraciones profundas mientras cerraban los ojos.
2. Resaltar los lados fuertes de los participantes.
3. Enseguida escucharon el poema “Quiero”.

“Quiero”

Quiero que me oigas, sin juzgarme

Quiero que opines, sin aconsejarme

Quiero que confíes en mí, sin exigirme

Quiero que me ayudes, sin intentar decidir por mí

Quiero que me cuides, sin anularme

Quiero que me mires, sin proyectar tus cosas en mí

Quiero que me abracés, sin asfixiarme

Quiero que me animes, sin empujarme

Quiero que me sostengas, sin hacerte cargo de mí

Quiero que me protejas, sin mentiras

Quiero que te acerques, sin invadirme

Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten, que las aceptes y no pretendas cambiarlas

Quiero que sepas que hoy, hoy podéis contar conmigo, sin condiciones...

Jorge Bucay

<i>SESIÓN 8</i>			
<i>NEGOCIACIÓN EN PAREJA</i>			
<i>Objetivo Particular: Analizar distintos elementos que facilitan el proceso de negociación en la pareja.</i>			
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Hacer un repaso de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón blanco y marcadores de colores</i>	<i>15 min.</i>
<i>Presentar algunas técnicas de resolución de conflictos</i>	<i>Soluciones constructivas (Modelo cognitivo-conductual, soluciones constructivas)</i>	<i>Diapositivas y cañón</i>	<i>40 min.</i>
<i>Dar soluciones constructivas a diferentes problemáticas</i>	<i>Escenificación (Modelo estructural, escenificación, enfoque e intensidad)</i>	<i>Tarjetas impresas con problemáticas particulares</i>	<i>50 min.</i>
<i>Evocar un recuerdo agradable vivido en pareja</i>	<i>Anclaje (Modelo estructural, lados fuertes)</i>	<i>Grabadora y música</i>	<i>15 min.</i>

SESIÓN 8 NEGOCIACIÓN EN PAREJA

Objetivo Particular: Analizar distintos elementos que facilitan el proceso de negociación en la pareja.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 15 min.

OBJETIVO: Hacer un repaso de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón blanco y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en la sesión anterior.

SOLUCIONES CONSTRUCTIVAS

DURACIÓN: 35 min.

OBJETIVO: Conocer elementos facilitadores para la negociación en pareja.

TÉCNICA: Soluciones constructivas (Delgadillo y Hernández, 2005).

MATERIAL: Diapositivas y cañón.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una exposición sobre soluciones constructivas según Delgadillo y Hernández (2005).
2. Para finalizar se abrió un espacio para dudas y comentarios sobre la exposición y la sesión en general.

REPRESENTACIÓN DE CONFLICTOS

DURACIÓN: 50 min.

OBJETIVO: Dar soluciones constructivas a diferentes problemáticas.

TÉCNICA: Escenificación, enfoque e intensidad.

MATERIAL: Tarjetas impresas con problemáticas particulares.

DESCRIPCIÓN

1. Tres parejas actuaron y buscaron una solución a las siguientes problemáticas:
 - Celos y/o infidelidad
 - Manejo del dinero y/o tiempo
 - Crianza de los hijos
5. Cada una de las parejas contó con 10 minutos para su representación.
6. El terapeuta (facilitador del taller) hizo las intervenciones necesarias utilizando las técnicas propuestas por Fishman y Minuchin (1981) como: la escenificación, el enfoque y la intensificación.
7. Al terminar todas las parejas regresaron a su lugar y dieron inicio los comentarios del grupo.

ANCLAJE

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Evocar un recuerdo agradable vivido en pareja.

TÉCNICA: Lados fuertes (Fishman y Minuchin, 1984).

MATERIAL: Grabadora y música.

DESCRIPCIÓN

1. Cada pareja escogió un espacio para realizar el ejercicio. Sentados uno frente al otro se tomaron de las manos y dieron tres respiraciones profundas mientras cerraban los ojos.
2. Se indujo un estado de relajación con la técnica de imaginación guiada.
3. Posteriormente se les pidió que evocaran un recuerdo agradable que hubieran vivido juntos y que se concentraran en lo que sintieron, pensaron y experimentaron en ese momento. Después, sin abrir los ojos, se les solicitó transmitirle a su pareja lo que estaban sintiendo, utilizando cualquier forma de comunicación.
4. Una vez terminado el ejercicio dieron tres respiraciones profundas y cada uno a su tiempo abrió los ojos lentamente.
5. Para finalizar se expusieron experiencias acerca de la dinámica y/o de la sesión.
6. Se dio una connotación positiva.

<p><i>SESIÓN 9</i></p> <p>ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES</p> <p><i>Objetivo Particular: Establecer límites claros y flexibles en torno a la relación de pareja</i></p>			
<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Hacer un repaso de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón y marcadores de colores</i>	<i>20 min.</i>
<i>Reflexionar sobre las ideas o mitos presentes en la pareja</i>	<i>Mito de la media naranja (Modelo cognitivo-conductual, realidades)</i>	<i>Hojas impresas con algunas ideas sobre la pareja</i>	<i>40 min.</i>
<i>Establecer límites con la pareja</i>	<i>Límites (Modelo estructural, fijación de límites o fronteras)</i>	<i>Cuestionario y bolígrafos</i>	<i>30 min.</i>
<i>Resaltar aspectos positivos de la relación</i>	<i>Lados fuertes (Modelo estructural, lados fuertes)</i>		<i>15 min.</i>

SESIÓN 9 ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Objetivo Particular: Establecer límites claros y flexibles en torno a la relación de pareja.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Hacer un repaso de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se llevó a cabo una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en las sesiones anteriores.

MITO DE LA MEDIA NARANJA

DURACIÓN: 40 min.

OBJETIVO: Reflexionar sobre las ideas o mitos presentes en la pareja.

TÉCNICA: Realidades (Fishman y Minuchin, 1984).

MATERIAL: Hojas impresas con algunas ideas sobre la pareja.

DESCRIPCIÓN

1. Se analizaron en equipos algunas de las ideas o mitos sobre la relación de pareja que interfieren en el establecimiento de límites claros.

IDEAS

- Si me amas me darás lo que quiero.
- Debes pensar, sentir y actuar como yo, de lo contrario no me amas.
- Las personas están juntas porque se aman.
- Si me amas no sentirás deseo sexual por nadie más.
- El romance es necesario para un matrimonio feliz.
- La soledad se cura con la pareja.
- Si discutes con tu pareja es porque no se aman.
- Si me amas debes adivinar mis necesidades, deseos y pensamientos.
- Como pareja debemos compartir siempre lo mismo.
- Mi pareja me dará lo que necesito.
- Con la pareja no se deben tener secretos.
- Nos amaremos y seremos felices por siempre.
- El amor existe por sí mismo.
- El matrimonio asegura la permanencia de la pareja y la felicidad de ambos.
- Dos personas se unen porque se aman, se complementan, se necesitan...

2. Transcurrido el tiempo de discusión por equipos, se dio paso a la plenaria.

LÍMITES

DURACIÓN: 45 min.

OBJETIVO: Reconocer sentimientos y deseos en situaciones específicas.

TÉCNICA: fijación de límites o fronteras.

MATERIAL: Cuestionario y bolígrafos.

DESCRIPCIÓN

1. Se le entregó a cada participante una hoja para que reflexionara y completará las siguientes frases:

- Es importante para mí que mi pareja...
- Me gustaría sentir con mi pareja...
- Yo siento que mi pareja...
- Yo quiero que mi pareja...
- Soy realmente feliz cuando mi pareja...
- Me siento orgulloso cuando mi pareja...
- Me siento celoso (a) cuando mi pareja...
- Me siento ansioso (a) cuando mi pareja...
- Me siento enojado (a) cuando mi pareja...
- Me siento confundido (a) cuando mi pareja...
- Lo que más me gusta de mi pareja...
- Lo que menos me gusta de mi pareja...
- Cuando mi pareja hace..... me siento.....
- Cuando mi pareja dice..... me siento.....
- Cuando mi pareja se calla..... siento.....
- Yo le pediría a mi pareja con respecto:
 1. A mi persona...
 2. Al tiempo que nos dedicamos como pareja...
 3. Al tiempo que se dedica a los hijos...
 4. Al dinero...
 5. Al trabajo...
 6. Al hogar...
 7. Al tiempo libre...
 8. A las familias de origen...

9. (Anota otros aspectos que para ti sean importantes)

2. Se compartió con la pareja y conversaron sobre lo que ambos habían escrito (únicamente se les pidió escuchar) y luego discutieron sobre los límites que podían establecer como pareja.

LADOS FUERTES

DURACIÓN: 15 min.

OBJETIVO: Resaltar aspectos positivos de la relación.

TÉCNICA: Lados fuertes (Fishman y Minuchin, 1984).

DESCRIPCIÓN

1. Se inició la plenaria y se expusieron dudas y comentarios sobre la sesión en general.
2. Se resaltaron los lados fuertes de la pareja.

SESIÓN 10

RECONOCIMIENTO Y MANEJO DE EMOCIONES

Objetivo Particular: Ser conscientes y responsabilizarse de los propios deseos, pensamientos, emociones, sensaciones, y acciones.

<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Hacer un repaso de la sesión anterior</i>	<i>Recapitulación</i>	<i>Pizarrón y marcadores de colores</i>	<i>20 min.</i>
<i>Reconocer que los hechos son diferentes de las historias.</i>	<i>Cuéntame una historia (Modelo orientado a la búsqueda de soluciones)</i>	<i>Diapositivas y cañón</i>	<i>50 min.</i>

SESIÓN 10

RECONOCIMIENTO Y MANEJO DE EMOCIONES

<i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>MATERIAL</i>	<i>TIEMPO</i>
<i>Aprender a centrarse en las posibilidades más que en las limitaciones</i>	<i>Cuento Obstáculos (Modelo orientado a la búsqueda de soluciones)</i>	<i>Cuento “Obstáculos” Y Grabadora</i>	<i>30 min.</i>
<i>Evaluar los estilos de negociación de las parejas y el taller en general</i>	<i>Aplicación del instrumento</i>	<i>Instrumento de evaluación y bolígrafos</i>	<i>20 min.</i>

SESIÓN 10 CAMBIANDO HISTORIAS

Objetivo Particular: Ser conscientes y responsabilizarse de los propios deseos, pensamientos, emociones, sensaciones, y acciones.

RECAPITULACIÓN

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Hacer un repaso de la sesión anterior.

MATERIAL: Pizarrón y marcadores de colores.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una recapitulación entre todos de lo que se trabajó en las sesiones anteriores.

CUÉNTAME UNA HISTORIA

DURACIÓN: 40 min.

OBJETIVO: Reconocer que los hechos son diferentes de las historias.

TÉCNICA: Modelo orientado a la búsqueda de soluciones (O'Hanlon y Hudson, 1996)

MATERIAL: Papeles con diferentes historias.

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una breve exposición sobre los diferentes tipos de historias de acuerdo con O'Hanlon y Hudson (1996):
 - historias que imputan culpas. Implican atribuir malas intenciones o comportamientos negativos a la pareja y también incluye la acusación.

- historias que invalidan. Transmiten a la pareja el mensaje de que no puede confiar en sus percepciones o sentimientos, es un intento que socava la confianza en uno mismo.
 - historias que eliminan la posibilidad de cambiar. Comprende el convencimiento de que es imposible cambiar, e incluso puede poner fin a la relación sin comprometerse y dejar esa posibilidad de cambio.
 - historias que permiten la posibilidad de cambiar. Son historias flexibles que permiten apertura a la opinión del otro, no imputan culpas, ni invalidan.
2. Al finalizar, cada pareja tuvo la oportunidad de revisar con su cónyuge que tipo de historias prevalecen en su relación.
 3. Para concluir con el ejercicio se pidió a algunas parejas que pasaran y representaran alguna historia de los primeros tres tipos y posteriormente mostraran cómo se podría modificar para que fuera parecida a la cuarta, es decir convertirla en una historia que permitiera el cambio.
 4. Se abrió un espacio para comentarios.

CUENTO OBSTÁCULOS

DURACIÓN: 40 min.

OBJETIVO: Aprender a centrarse en las posibilidades más que en las limitaciones.

TÉCNICA: Modelo orientado a la búsqueda de soluciones.

MATERIAL: Cuento Obstáculos y Grabadora

DESCRIPCIÓN

1. Se realizó una actividad de relajación guiada.
2. Al finalizar el ejercicio escucharon el cuento "Obstáculos".

Cuento “Obstáculos”

Voy andando por un sendero, dejo que mis pies me lleven.
Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras.
En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad, agudizo la mirada para distinguirla bien.

Siento que la ciudad me atrae. Si sabes cómo, me doy cuenta que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo, todas mis metas, mis objetivos y mis logros, mis ambiciones y mis sueños están en esa ciudad.

Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, lo que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicione, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar el sendero se hace cuesta arriba, siento que me canso un poco más pero no importa, sigo. Diviso una sombra negra, más adelante en el camino, al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso, temo, dudo, me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras decido saltar la zanja, retrocedo, tomo impulso y salto.

Consigo pasarla, me repongo, sigo caminando...

Unos metros más adelante aparece otra zanja, vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad...

El camino parece despejado, de pronto, me sorprende un abismo que detiene mi camino, me detengo, imposible saltarlo.

Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta que están allí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos, pienso en renunciar, miro la meta que deseo, veo y resisto. Empiezo a construir el puente, pasan horas, o días o meses, el puente está hecho.

Emocionado, lo cruzo y al llegar al otro lado descubro el muro, un gigantesco muro húmedo y frío rodea la ciudad de mis sueños, me siento abatido. Busco la manera de esquivarlo, no hay caso, debo escalarlo.

La ciudad está tan cerca, no dejaré que el muro impida mi paso, me propongo trepar, descanso unos minutos, tomo aire.

De pronto veo en un costado del camino un niño, que me mira como si me conociera, me sonrío con complicidad, me recuerda a mí mismo cuando era niño. Quizás por eso me ánimo a expresar en voz alta mi queja:

¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo? ¿Por qué?

El niño, se encoje de hombros y me contesta:

¿Me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras, los obstáculos los trajiste tú.

Jorge Bucay

3. Se dio un espacio para la plenaria y evaluación del taller.
4. Se elaboraron las conclusiones con respecto al taller y se agradecieron mutuamente por haberse dado la oportunidad de vivir esta experiencia.

APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

DURACIÓN: 20 min.

OBJETIVO: Evaluar los estilos de negociación de las parejas y el taller en general.

MATERIAL: Instrumento, cuestionario de evaluación del taller y bolígrafos

DESCRIPCIÓN

1. Se les entregó a cada participante un instrumento de evaluación, un cuestionario de evaluación del taller y un bolígrafo.
2. Cada uno contestó individualmente el cuestionario que se les entregó.
3. Al terminar entregaron el cuestionario.

Método

Planteamiento del problema

¿Influye el taller teórico-vivencial “Manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas” en los estilos de negociación de las parejas?

Hipótesis de trabajo

El taller teórico-vivencial “Manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas” influye sobre los estilos de negociación de las parejas.

Hipótesis teórica

A través de la implementación de un taller se pueden lograr cambios en las actitudes, creencias y necesidades de los participantes (Diamodstone, 1991).

Objetivos

Objetivo General

- Desarrollar un taller teórico vivencial sobre el Manejo de Conflictos de Pareja mediante Soluciones Constructivas.

Objetivo Particular

- Modificar los estilos de negociación de las parejas mediante la aplicación del taller teórico vivencial sobre el Manejo de Conflictos de Pareja. Soluciones Constructivas.

Variables

Variable Independiente:

- **Contenidos del taller teórico-vivencial “Manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas”**

Definición conceptual. Se refieren a las temáticas y técnicas que se abordaron en el taller teórico-vivencial “Manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas”.

Definición operacional. Se evalúan a partir de la modificación de los estilos de negociación de las parejas participantes.

Variable Dependiente:

- **Estilos de negociación**

Definición conceptual. Según Levinger y Pietromonaco (1989) (citado en Rivera, 2000) se refiere a la forma, ya sea positiva o negativa en que el individuo enfrenta un problema y/o se llega a una decisión o acuerdo con su pareja (Díaz-Loving y Sánchez, 2003).

Definición operacional. Se basa en los puntajes obtenidos en el Inventario de Estilos de Negociación (Levinger y Pietromonaco, 1989, citado en Rivera, 2000).

Muestra

Participaron 15 parejas heterosexuales pertenecientes a la Unión Regional de Padres de Familia de Nezahualcóyotl, A. C. cuyas edades fluctúan entre los 20 y 50 años de edad. Teniendo un tiempo promedio en la relación como pareja ya establecida de entre 1 y 25 años.

Criterios de Inclusión

Pertenecer a la Unión Regional de Padres de Familia de Nezahualcóyotl, A. C.

Ser pareja establecida

Comprometerse a participar en la investigación

Asistir ambos miembros de la pareja al taller.

Criterios de Eliminación

Desertar del taller impartido

Asistencia de un solo cónyuge al taller

No cumplir con el 80% de asistencia

Muestreo

Se realizó un muestreo no probabilístico accidental, ya que éste aprovecha sólo las muestras disponibles de participantes que responden a la convocatoria y asisten al taller de manera voluntaria (Kerlinger y Lee, 1983).

Diseño

Se empleo un diseño defectuoso de un grupo, antes-después (pretest-postest), debido a que se compara el grupo consigo mismo, antes y después del tratamiento (Kerlinger y Lee, 1983).

Tipo de estudio

Es un estudio correlacional ya que tiene como propósito conocer la relación que existe entre dos variables (Hernández, Fernández-Collado y Baptista, 1998).

Materiales

Grabadora, dipticos, instrumento de evaluación, cuestionario sociodemográfico, cañón de diapositivas, madeja de estambre, pizarrón blanco, marcadores de colores, hojas de papel bond en tamaños carta y rotafolio, bolígrafos, reproductor de DVD, fichas bibliográficas blancas, películas.

Instrumento

ESCALA DE ESTILOS DE NEGOCIACIÓN

El inventario de estilos de negociación del conflicto fue desarrollado por Levinger y Pietromonaco (1989) (citado en Rivera, 2000), aplicado por primera vez en México por Sánchez (2000) y posteriormente utilizado por Rivera (2000).

Este inventario es de autoreporte e incluye cuatro subescalas que miden lo siguiente:

Colaboración-Compromiso. Es una estrategia donde ambas partes ganan, ya que es una estrategia alta en preocupación por el yo y en la preocupación por el otro. Se colabora con la otra persona llegando a un acuerdo mutuo de una forma creativa, es decir, no sólo cediendo el cincuenta por ciento, sino creando una solución novedosa y conjunta.

Acomodación. Esta estrategia es alta en preocupación por el otro y baja en la preocupación por el yo. Incluye sacrificar las propias metas para satisfacer las necesidades del otro y protege las relaciones mediante el dar al otro, quien alcanza sus propios beneficios a expensas de quien se acomoda.

Evitación. Es la estrategia baja en preocupación simultáneamente por el yo y por el otro. Al afrontar un conflicto, el individuo permite que dicha situación se deje sin resolver o permite que la otra persona tome la responsabilidad para resolver el problema.

Contender. Es una estrategia alta en la preocupación por el yo, pero baja en preocupación por el otro. En esta estrategia, la gente procura maximizar sus beneficios, mientras que esto provoca altos costos para el otro.

La escala consta de 31 reactivos que estiman la forma en que los individuos manejan típicamente el conflicto en sus relaciones. Las instrucciones requieren que el sujeto imagine una situación típica en la cual difiere de su pareja. Y responda ¿Cómo sería más probable que respondiera? Las posibles opciones son:

- Siempre o casi siempre (5)**
La mayoría del tiempo (4)
La mitad del tiempo (3)
Algunas veces (2)
Nunca o casi nunca (1)

La evaluación se realiza como escala tipo likert constando cada subescala de los siguientes reactivos:

SUBESCALA 1. COLABORACIÓN-EQUIDAD
Evito decir cosas que podrían causar desacuerdo
Busco la ayuda de mi pareja para lograr una solución mutuamente satisfactoria
Pongo de mi parte para que mi pareja y yo resolvamos problemas
Trato de hacer que mi pareja llegue a acuerdos compartidos
Busco equidad entre mi pareja y yo
Coopero para lograr el acuerdo con mi pareja
Trato de encontrar una solución de mutuo acuerdo con mi pareja
Busco un arreglo en el que cada uno de nosotros logremos algunas de nuestras metas y cedamos en otras
Colaboro con mi pareja para resolver nuestras diferencias
Comparto los problemas con mi pareja de tal manera que podamos encontrar una solución juntos
Propongo soluciones equitativas entre nosotros
Trato de equilibrar la relación entre mi pareja y yo
SUBESCALA 2. ACOMODACIÓN
Acepto fácilmente lo que mi pareja hace o dice
Me adapto a los deseos de mi pareja cuando hay desacuerdos entre nosotros
Me adapto a los deseos de mi pareja aunque inicialmente esté en desacuerdo
Suelo adecuarme a la forma de ser de mi pareja
Si mi pareja está convencida de su posición, yo lo acepto
Si mi pareja y yo estamos en desacuerdo, adapto mis puntos de vista a los de mi pareja
Me adapto fácilmente a la forma de ser de mi pareja

SUBESCALA 3. CONTENDER
Me esfuerzo por salirme con la mía
Trato de salirme con la mía cada vez que puedo
Soy insistente al argumentar mi punto de vista
Impongo mi forma de ser
Mi meta es convencer a mi pareja de mis ideas
Trato de convencer a mi pareja de las ventajas de mi posición
SUBESCALA 4. EVITACIÓN
No discuto tópicos que pueden provocar conflictos
Evito decir cosas que podrían causar desacuerdo
Procuró evitar situaciones desagradables
Cambio mi posición con tal de prevenir conflictos
Hago todo lo posible para evitar la tensión
Pospongo hablar acerca de un tópico sobre el cual estoy en desacuerdo con mi pareja

(Rivera, 2000).

Procedimiento

1. Se llevó a cabo una plática informativa con las parejas pertenecientes a La Unión Regional de Padres de Familia de Nezahualcóyotl, A. C. para hacerles la invitación al taller teórico vivencial “Manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas”, y dar a conocer los objetivos de dicho taller, la fecha de inicio, su duración y la forma de trabajo. Pidiéndoles a los interesados cubrir como mínimo el 80% de asistencia.
2. Se realizaron las mediciones pertinentes con el Inventario de estilos de negociación (pretest) a cada una de las parejas participantes de manera individual.
3. Se impartió el taller teórico vivencial “Manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas”, el cual comprende 20 horas divididas en 10 sesiones semanales de dos horas cada una.

4. Nuevamente se llevó a cabo una medición con el Inventario de estilos de negociación (postest) a cada una de las parejas participantes de manera individual.

5. Finalmente obtenidos los puntajes del Inventario de estilos de negociación tanto del pretest como del postest se analizaron con la *prueba t para muestras apareadas* para conocer la influencia de los contenidos del taller sobre los estilos de negociación de las parejas que asistieron.

Discusión y Conclusiones

Es importante mencionar que aunque en este estudio no se tomó en cuenta la variable de datos sociodemográficos, se aplicó un cuestionario al respecto con la intención de saber con que población se trabajó. En base a éste, se observa lo siguiente:

En lo que respecta a la edad de los participantes el rango estuvo conformado entre 20 y 50 años de edad, prevaleciendo edades entre 31 a 40 años en un 43.5% de los casos.

Asimismo, en el aspecto de escolaridad la muestra incluyó personas sin ningún grado de estudios (analfabetas) hasta personas con licenciatura concluida predominando en general los niveles de secundaria y bachillerato en un 33.3% y 30% respectivamente.

Advirtiendo que hay parejas conformadas en donde existe disparidad en el nivel de escolaridad encontrando varias mujeres con licenciatura cuya pareja sólo había concluido la secundaria o el bachillerato y viceversa; reportando en algunas sesiones tener conflictos debido a esta situación e incluso manifestándose violencia del tipo económica, psicológica y/o verbal.

Por otra parte, en cuanto a la ocupación de los participantes, la categoría predominante fue la de empleado, seguido de hogar, comerciante y por último jubilado.

En lo que se refiere al tipo de unión, prevaleció la del tipo religiosa y civil en un 65% de los casos, seguida de la unión sólo de tipo religiosa con un 20%, así como la civil en un 10% y en última instancia la unión libre con el 5%. Los años que reportan tener en esta unión como pareja establecida van desde 1 año hasta 25 años, predominando la incidencia de 1 año en un 20% de los casos, seguido de 3, 5, 9 y 18 años con un 13.3% respectivamente y en última instancia 2, 7, 21 y 25 en un 6.7% para cada caso.

Cabe señalar que la mayoría de estas parejas no se habían planteado un proyecto de vida en común. Es decir, tomaron la decisión de vivir en pareja sin establecer metas conjuntas.

Otros más, ni siquiera tenían claro el proyecto de vida individual, por tanto delegaban responsabilidades e incluso culpaban a otros por lo que ellos mismos hacían o dejaban de hacer en la relación.

Siendo que en la pareja, debe haber una responsabilidad sobre sí mismo (de sus acciones, sentimientos, pensamientos, historia de vida etc.) y otra responsabilidad compartida (de la construcción y mantenimiento de la relación) para poder enfrentar las crisis que se presenten.

Por otro lado, en cuanto al número de hijos de las parejas participantes el promedio es de 2 hijos en un 40%, seguido de ninguno y 1 hijo en el 20% para cada caso, y 3 y 4 hijos con un 6.7% respectivamente. En lo que aquí respecta también manifestaban que varios de estos hijos no fueron planeados ni deseados, y en algunos otros casos no fueron planeados, pero si deseados durante el embarazo.

Con estos datos se puede concluir que la muestra fue heterogénea, presentándose situaciones particulares de diferentes etapas de la vida en pareja, lo cual fue enriquecedor tanto para las parejas que comenzaban su vida en común debido a que pudieron conocer otros modelos de pareja, así como para las que contaban con mayor número de años en su relación, pues evocaban recuerdos de sus primeros años con su pareja.

Por otra parte en el análisis efectuado a través de la *t de student para muestras apareadas o relacionadas* cuyo objetivo fue comprobar si se **modificaron los estilos de negociación de las parejas mediante la aplicación del taller teórico-vivencial sobre el Manejo de Conflictos de Pareja. Soluciones Constructivas**, los resultados arrojaron lo siguiente:

En cuanto a los datos del pretest y postest del Inventario de Estilos de Negociación, se obtuvo una significancia del 0.016 claramente menor a 0.05, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula concluyendo que si hubo una diferencia significativa entre la primera y la segunda medición de los estilos de negociación de los participantes.

Dato que se confirma al realizar la prueba *t de student* por cada subescala del inventario de estilos de negociación, en donde se encontró que los estilos que presentan un mayor nivel de significancia (aunque la diferencia no es muy notoria con respecto a los otros dos estilos) son el de evitación y el de colaboración-equidad.

Lo anterior se debe probablemente a que durante todo el taller se hacía hincapié en que lo mejor para enfrentar los conflictos de pareja era no evadiéndolos y resolverlos precisamente como pareja. Además el hecho de que hubieran decidido participar en esta investigación ya era parte del cambio, pues algunos comentaban que en su vida cotidiana no se daban tiempo para comunicar sus sentimientos, ni siquiera para convivir como pareja.

Por otra parte, me parece que el taller fue un tanto teórico en varios aspectos y que en algunas técnicas faltó puntualizar sobre todo en lo que respecta a la *escenificación* pues se llevó a cabo más bien como un juego de roles, no obstante les permitió observarse en algunas situaciones, que si bien no tendrían porque ser motivo de conflicto (como la llegada a casa después de la jornada laboral) la interacción que se daba provocaba disgustos, ya sea por miradas, gestos o preguntas que el otro percibía como ataques, y de lo cual comentaron no se habían percatado.

Empero, el hecho de decidir trabajar con su cónyuge fue una de las cosas que tuvo mayor influencia en el éxito del taller, además del trato que se les brindó durante el mismo, ya que se pudo lograr un ambiente acogedor y de confianza para externar problemáticas que les eran difíciles de abordar. Por tanto creo

que el propio estilo con el cual me conduje durante las sesiones, fue otro de los factores que intervino. Además de los que se enlistan a continuación:

- ✓ Influyó el hecho de que la muestra haya sido heterogénea debido a que las parejas que asistieron al taller presentaban diversas problemáticas, que si bien no eran ajenas a la mayoría de los participantes, lo cierto es que se encontraban en diferentes etapas de la vida en pareja. Teniendo conflictos particulares de cada etapa como las que señala López (2000) las cuales iban desde el establecimiento de la vida en común (etapa de transición y adaptación temprana), pasando por los que comenzaban a experimentar la llegada de los hijos (etapa de reafirmación como pareja y paternidad), o la etapa de adolescencia de éstos (etapa de diferenciación y realización), así como la etapa de nido vacío, permitiendo que las experiencias compartidas fueran enriquecedoras.
- ✓ Otro aspecto base fue el hecho de pertenecer a la Unión Regional de Padres de Familia A.C. debido a que es un grupo ya establecido de corte religioso (católico) cuyo trabajo se enfoca al fomento de valores dentro de las familias, lo cual permitió contar con la población requerida, ya que sobre todo las mujeres externaban que tuvieron que hacer grandes esfuerzos para convencer a su cónyuge de asistir.
- ✓ Por otra parte, este hecho provocó cierta reserva al externar problemáticas particulares, tal vez tratando de cuidar la imagen, sin embargo en el transcurso del taller se fueron abriendo situaciones como la que se presentan:

El caso de una pareja que llevaba 18 años de matrimonio, a la cual le fue muy difícil abrir una problemática de *infidelidad* vivida por parte del hombre, hace más de cinco años, y que habían optado desde entonces por no hablar de ello, sin embargo era evidente que los sentimientos negativos de esta experiencia seguían vigentes.

Al principio se mostraron como una familia modelo e incluso mencionaban que se habían hecho novios en la secundaria y que por lo tanto no habían conocido ninguna otra pareja. Sin embargo a medida que avanzaba el taller modificaron este discurso y la mujer abrió esta experiencia de infidelidad con el grupo manifestando el dolor y coraje que aún le provocaba el hecho de recordar esta situación. Su cónyuge comentaba de igual manera, que si bien fue algo que hizo, no sabía cuando terminaría de pagarlo ya que aunque trataban de no hablarlo, de alguna manera surgía pero sólo para establecer discusiones interminables.

Al respecto Stecca de Alvizúa (2004) menciona que “el mantener el malestar en secreto hace que la relación peligre, pues la tensión buscará salida de cualquier forma, la cual puede ser mediante mentiras, indirectas, pases de facturas, infidelidades, agresiones, enfermedades y accidentes” (p. 29).

Esto es algo presente en otras de las díadas, ya que a partir de este hecho expusieron escenarios similares con problemáticas, entre las cuales se encontraban reclamos de situaciones o hechos que ocurrieron cuando eran novios y que prevalecían aún cuando eran parejas que llevaban más de 5 años viviendo juntos.

Dicha situación empobrece la calidad de vida no sólo de la pareja, sino también de la familia en general, por tanto el trabajar con parejas establecidas es indispensable, ya que la rutina hace ver los conflictos e incluso fenómenos como la violencia como algo natural, incorporándolos como un estilo de vida, asumiendo, reprimiendo y negando sus repercusiones pero no por ello, evitando las consecuencias que estos eventos generan.

De la misma forma, se encontró que algunas de las parejas que participaron en la investigación, cuando se comunican con su cónyuge acostumbran descalificar, etiquetar, agredir, sobregeneralizar, culpar, no cerrar eventos del pasado, interpretar sin corroborar (*estilo de negociación de contender*), o bien, establecer pactos ocultos (es decir, no decirle al otro lo que se espera de él, o dar las cosas por hecho sin informar) siendo estas pautas negativas, un obstáculo en el proceso de comunicación y de negociación.

Otros más preferían no decir nada y distraerse con el trabajo o las labores de casa (*estilo de negociación de evitación*), o bien acatar y acceder a lo que la pareja decidiera (*estilo de negociación de acomodación*) con el fin de no generar discusiones y enfrentamientos con la pareja.

Tales pautas fue conveniente que cada miembro de la pareja las trabajara de manera individual con el apoyo de las dinámicas, a fin de lograr una comunicación abierta y clara, en donde el respeto a uno mismo y al otro sea base, ya que el tratar a nuestra pareja con dignidad, nos dignifica.

Finalmente es importante señalar que dicha investigación mostró que para realizar terapia de pareja es necesario que asistan ambos cónyuges. Sin embargo, cuando esto no es posible vasta con que uno de los miembros acuda para comenzar a producir cambios en la relación, no obstante es importante que posteriormente se involucre el otro cónyuge.

De acuerdo con O'Hanlon y Hudson (1996) si uno de los cónyuges cambia su parte de la pauta, el cambio crea un contexto diferente que probablemente modificará, o al menos perturbará la antigua pauta.

Por tanto es necesario promover este tipo de intervenciones en donde se les brinden a las parejas opciones para mejorar no sólo la calidad de vida en pareja, sino a nivel familiar y sobre todo personal, ya que para poder relacionarse sanamente con otro es necesario sentirse bien con uno mismo y ser congruente en la vida diaria.

Recalco la importancia de desarrollar programas como el que se presenta para aplicarlos en instituciones escolares, asociaciones e incluso en empresas, tal vez como una alternativa de escuela para padres, mejora de la calidad de vida o bien enfocado a optimizar el ambiente laboral y elevar la producción, debido a que si la persona se encuentra satisfecha con su vida podrá tener un mejor rendimiento en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelva.

Asimismo esta investigación mostró que es conveniente aplicar intervenciones a nivel preventivo pero no nos debemos olvidar de atender a la población que se encuentra ya inmersa en problemáticas que si bien pudieron evitarse, por alguna razón no lo hicieron, y requieren apoyo para solucionarlas de manera efectiva. Por ejemplo mediante las estrategias que se presentaron en este trabajo y que les ayudaron a mejorar sus habilidades de comunicación y de negociación.

Por otra parte el hecho de que la investigación retomara elementos de distintas teorías como la psicoanalítica, sistémica y cognitivo-conductual ayudó a tener un panorama más completo acerca del fenómeno de la pareja revisando desde su constitución (*teoría psicoanalítica*) hasta las intervenciones realizadas desde las teorías *sistémica (modelo estructural y terapia orientada a la búsqueda de soluciones)* y cognitivo-conductual ya que permiten abordar los conflictos en el “aquí y el ahora” y en pocas sesiones, lo cual hace el tratamiento accesible a la población que no podría solventar el costo de un tratamiento demasiado largo.

Entre las técnicas que se emplearon tuvo mayor impacto la del *establecimiento de límites*, los participantes manifestaban que es algo que a veces parece egoísta pues se tiene la creencia de que se debe compartir todo con la pareja.

Por tanto fue importante trabajar dentro del establecimiento de límites la *técnica de modificación de la realidad y constructos cognitivos*, analizando las diferentes creencias que giran en torno a la vida de pareja. Señalando que la pareja es la relación que más trastoca la individualidad por lo tanto es indispensable establecer límites procurando que estos sean flexibles.

Además fue necesario puntualizar la responsabilidad que tiene cada uno en la pauta que se establece y de esta forma, *dejar de etiquetar o culpar al otro* por todo lo que ocurre en la relación. Al mismo tiempo reconocer el tipo de *historia* que cada uno se cuenta a sí mismo, es decir como construyen su propia realidad, para así abrirse a la realidad del otro con una actitud de respeto y tolerancia.

Los elementos que se anotaron líneas arriba son importantes para poder entonces abordar los conflictos al estilo que Barragán (1998) y Filley (1985) proponen separando a las personas del problema, identificando las características del mismo, generar el mayor número de soluciones, entre otras. Lo comento porque al inicio del taller cuando algún miembro externaba un desacuerdo con su pareja tendían a establecer debates que si no se interrumpía la interacción era seguro que el ambiente se acalorara. Sin embargo, conforme fueron transcurriendo las sesiones pudieron lograr una comunicación más respetuosa, cediendo la palabra (es decir, escuchándose el uno al otro) y mostrando actitudes empáticas hacia su cónyuge.

De la misma forma ayudó el resaltar en las sesiones los *lados fuertes* porque en nuestra cultura se tiende a ver las cosas de manera negativa y minimizar lo positivo de nosotros mismos y de los demás. Asimismo la *técnica de reencuadre* es un buen recurso para que las parejas aprendan a ver las problemáticas desde otra perspectiva.

Lo anterior no quiere decir que el taller sea la panacea, sin embargo creo que puede ser un buen inicio para que las parejas se acerquen y busquen ayuda profesional para resolver sus diferencias, pues a la mitad del taller y otros al finalizar se acercaron a pedir información sobre la terapia de pareja.

Por otra parte en cuanto a lo que aprendí y me deja esta investigación, puedo citar entre otras cosas:

- Es notable el cambio permanente que vive nuestra sociedad como se reviso en el capítulo 1, es pues una constante; pero lo que me parece incongruente en esta situación es que cambian los factores sociales, culturales y económicos (este último aspecto es el motor de los otros), sin embargo los individuos quedan fijos tratando de aferrarse a modos de vida pasados que ya no están a su alcance. Tal motivo provoca la alienación de los sujetos, ya que lo que se espera de ellos es que sigan desempeñando roles tradicionales cuando no se brindan las oportunidades para que esto ocurra (como la incorporación de la mujer al campo laboral y al mismo tiempo la responsabilidad del hogar, o el pedir mayor participación del hombre en la crianza de los hijos y al mismo tiempo pretender que sea proveedor cuando su salario no le alcanza y debe cubrir dobles jornadas). Esto es fuente de conflicto en sí, por lo tanto es necesario trabajar estos nuevos roles que nos toca asumir tanto a hombres como a mujeres pero es necesario hacerlo con responsabilidad.
- Un intento por dar respuesta a todas las demandas que nos exige la vida han sido las diversa modalidades de vivir en pareja como el estilo de vida *living apart together*, en donde aunque parezca muy moderno, en ocasiones no es una opción sino una necesidad, por ejemplo parejas que se separan porque uno de los miembros (generalmente el hombre) decide irse a trabajar a los Estados Unidos ante el hecho de no encontrar trabajo en nuestro país. Situación que genera la desintegración familiar.

- Si bien es cierto que el matrimonio es una institución que se encuentra en crisis pues se observa, que la mayoría de las uniones se disuelven a los dos o tres años de establecidas, esto se presenta debido a que en muchas ocasiones no se visualiza, ni se asume con responsabilidad el compromiso que se adquiere al momento de decidir vivir en pareja. Se piensa que sólo va tener elementos positivos cuando la vida en sí, tiene momentos de alegría y de dolor.

Por lo tanto es conveniente que haya una sintonía entre el proyecto de vida personal y el proyecto de pareja en común. Además de que ambos hablen sobre sus expectativas y metas en la relación.

- Un principio fundamental dentro del proceso de negociación es que *“antes de querer o pretender cambiar las cosas es indispensable aceptar la realidad de lo que es, o de lo que se tiene”*.
- Es necesario que la pareja se mantenga alerta de su relación, pueda evaluarla constantemente y realizar los cierres pertinentes a cada etapa, debido a que el pretender mantener la relación como al principio provocará crisis y frustraciones.
- El no realizar los cierres o ajustes pertinentes, provoca en los miembros de la pareja resentimientos, odio y frustración que se van acumulando con el paso del tiempo.
- El conflicto es inherente a las relaciones humanas. Sin embargo el mantenerlo oculto, tratando de evitarlo o incluso negarlo es lo que propicia su desarrollo y complejidad. Y su efecto es mayor cuando daña las emociones y sentimientos más profundos que unen a la pareja como lo son el amor, el respeto y la confianza.

Sobre el quehacer del psicólogo@:

- Como psicólogo@s nos compete ser agentes de cambio y promover alternativas de solución, ante problemáticas o ideas que entorpecen el desarrollo y evolución de la pareja y de los individuos en general.
- Es necesario promover la atención psicológica a través de pláticas, conferencias y/o talleres.
- Para impartir talleres es necesario tener conocimientos terapéuticos para poder dar contención a los participantes y realizar una intervención oportuna.
- Sería conveniente que dentro de la formación como psicólogos se llevara un proceso psicoterapéutico personal en donde podamos revisar situaciones que nos generan conflicto y que seguramente al momento de estar frente al paciente saldrán a la luz. De esta forma se evitaría el querer solucionar nuestra vida a través del otro; mejorando la calidad profesional del psicólogo.

Limitaciones

- No haber realizado una selección previa de parejas que reportaran la existencia de conflictos actuales.
- Que el estudio haya sido de corte cuantitativo ya que deja de lado algunas vivencias dadas dentro del taller.

Sugerencias

- Hacer una entrevista previa para poder tener una muestra más homogénea en cuanto a parejas que reporten la presencia actual de conflictos de pareja.
- Seleccionar como máximo de 5 a 10 parejas para realizar una mejor intervención o bien 20 personas (no necesariamente parejas).
- El utilizar un instrumento estandarizado y validado en parejas mexicanas permitió obtener datos normales, sin embargo pudiera enriquecerse el análisis con un estudio de corte cualitativo para poder valorar cómo se da el impacto de los contenidos del taller.
- Tomar en cuenta los datos sociodemográficos tal vez como una variable a correlacionar con la frecuencia, tipo de conflictos y estilo de negociación predominante.
- Implementar algunos ejercicios (tareas) con el fin de lograr mayor efectividad.
- Basar el taller en situaciones prácticas que promuevan cambios en la relación.
- Para investigaciones posteriores sobre el tema de la pareja sería recomendable trabajar temáticas sobre *sexualidad, cierres afectivos y el perdón*.

Resultados

En lo que respecta al objetivo general: **desarrollar un taller teórico vivencial sobre el manejo de conflictos de pareja mediante soluciones constructivas** se elaboró e impartió dicho taller (Ver anexo A) llevándose a cabo las mediciones pertinentes del Inventario de Estilos de Negociación (Pretest-Postest).

Posteriormente, obtenidos los puntajes del pretest y del postest se realizó una prueba *t de student para muestras apareadas o relacionadas* para confirmar el objetivo particular: **modificar los estilos de negociación de las parejas mediante la aplicación del taller teórico-vivencial sobre el manejo de conflictos de pareja. Soluciones constructivas** obteniendo lo siguiente:

En la tabla 1 se observa la media de la variable diferencia igual a -0.164 , la desviación típica de $.412$, el error típico de la media de $.065$, el intervalo de confianza para la diferencia de medias poblacionales de -0.295 y -0.032 ; y el estadístico de contraste con un valor de -2.516 , con 39 grados de libertad y un nivel crítico de $.016$. Como dicho nivel es menor a 0.05 se rechaza la hipótesis nula de igualdad de las medias poblacionales de las dos variables; por tanto ***se puede concluir que si existen diferencias significativas entre el pretest y el postest del inventario de estilos de negociación de las parejas que participaron en el taller.***

Tabla 1. Prueba de muestras relacionadas pretest-postest

	<u>Diferencias relacionadas</u>					t	gl	Significancia (bilateral)
	Media	Desviación típica de la media	Error típico de la media	95% intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
<u>PRETEST- POSTEST</u>	-0.164	0.412	0.065	-0.295	-0.032	-2.516	39	0.016

Posteriormente se realizó nuevamente una *t de student para muestras apareadas o relacionadas* pero ahora por cada factor del inventario de estilos de negociación (evitación, contender, acomodación y colaboración-equidad)-en donde se obtuvieron los siguientes resultados:

La tabla 2 muestra el análisis del pretest y el postest de cada subescala del inventario de negociación. Observándose los niveles de significancia de 0.006 para el estilo de evitación, 0.37 para el estilo contender, .029 en el estilo de acomodación y por último de .001 en el estilo de colaboración y equidad. Tales niveles son menores a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula de igualdad de las medias poblacionales; concluyendo *que si existen diferencias significativas entre el pretest y el postest de cada estilo de negociación*. Esto quiere decir que el taller sí influyó de manera positiva en la modificación de los

estilos de negociación de las parejas que participaron, sobre todo en los estilos de evitación y colaboración-equidad.

Tabla 2. Prueba de muestras relacionadas pretest-postest por cada factor

	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pretest - Postest Evitación	-.133	.612	.062	-.393	-.126	-2.038	39	.006
Pretest - Postest Contender	-.189	.688	.125	-.252	-.452	-2.605	39	.037
Pretest - Postest Acomodación	-.171	.565	.089	-.254	-.109	-2.800	39	.029
Pretest - Postest Colaboración-equidad	-.140	.682	.108	-.318	-.182	-2.712	39	.001

Por último en la tabla 3 se muestran los datos sociodemográficos de la población con la que se trabajó. Encontrando una mayor incidencia en las categorías que se resaltan en negrillas:

Tabla 3. Datos sociodemográficos de las parejas participantes

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	N=30
Edad	20-30: 33.3% 31-40: 43.5% 41-50: 23.2%
Escolaridad	Analfabeta: 6.7% Primaria: 3.3% Secundaria: 33.3% Bachillerato: 30% Carrera técnica: 10% Licenciatura: 16.7%
Ocupación	Empleado: 40% Comerciante: 23.3% Jubilado: 3.3% Hogar: 33.3%
Tipo de Unión	Religiosa: 20% Civil: 10% Unión libre: 5% Religiosa y civil: 65%
Años como pareja establecida	1: 20% 2: 6.7% 3: 13.3% 5: 13.3% 7: 6.7% 9: 13.3% 18: 13.3% 21: 6.7% 30: 6.7%
Número de hijos	0: 20% 1: 20% 2: 40% 3: 6.7% 4: 6.7% 7: 6.7%

A N E X O S

Anexo A

INVENTARIO DE ESTILOS DE NEGOCIACIÓN

Ahora, por favor imagine una situación típica en la cual usted difiere de su pareja. ¿Cómo sería más probable que respondiera? Responda las siguientes afirmaciones tomando en cuenta la respuesta que mejor describa su conducta o reacción en dicha situación. Para cada reactivo marque con una "X" el número correspondiente con base a la siguiente escala:

Siempre o casi siempre (5)

La mayoría del tiempo (4)

La mitad del tiempo (3)

Algunas veces (2)

Nunca o casi nunca (1)

Trato de equilibrar la relación entre mi pareja y yo	1	2	3	4	5
Pospongo hablar acerca de un tópico sobre el cual estoy en desacuerdo con mi pareja	1	2	3	4	5
Trato de encontrar una solución de mutuo acuerdo con mi pareja	1	2	3	4	5
Comparto los problemas con mi pareja de tal manera que podamos encontrar una solución juntos	1	2	3	4	5
Impongo mi forma de ser	1	2	3	4	5
Me adapto fácilmente a la forma de ser de mi pareja	1	2	3	4	5
Trato de salirme con la mía cada vez que puedo	1	2	3	4	5
Si mi pareja y yo estamos en desacuerdo, adapto mis puntos de vista a los de mi pareja	1	2	3	4	5
Hago todo lo posible para evitar la tensión	1	2	3	4	5
Busco un arreglo en el que cada uno de nosotros logremos algunas de nuestras metas y cedamos en otras	1	2	3	4	5
Pongo de mi parte para que mi pareja y yo resolvamos problemas	1	2	3	4	5
Trato de convencer a mi pareja de las ventajas de mi posición	1	2	3	4	5

Me adapto a los deseos de mi pareja cuando hay desacuerdos entre nosotros	1	2	3	4	5
No discuto tópicos que pueden provocar un conflicto	1	2	3	4	5
Acepto fácilmente lo que mi pareja hace o dice	1	2	3	4	5
Propongo soluciones equitativas entre nosotros	1	2	3	4	5
Procuro evitar situaciones desagradables	1	2	3	4	5
Me adapto a los deseos de mi pareja aunque inicialmente esté en desacuerdo	1	2	3	4	5
Coopero para lograr el acuerdo con mi pareja	1	2	3	4	5
Trato de hacer que mi pareja llegue a acuerdos compartidos	1	2	3	4	5
Busco ayuda de mi pareja para lograr una solución mutuamente satisfactoria	1	2	3	4	5
Soy insistente al argumentar mi punto de vista	1	2	3	4	5
Si mi pareja está convencida de su posición, yo lo acepto	1	2	3	4	5
Evito decir cosas que podrían causar desacuerdo	1	2	3	4	5
Busco soluciones equitativas entre mi pareja y yo	1	2	3	4	5
Busco la equidad entre mi pareja y yo	1	2	3	4	5
Me esfuerzo para salirme con la mía	1	2	3	4	5
Suelo adecuarme a la forma de ser de mi pareja	1	2	3	4	5
Cambio mi posición con tal de prevenir conflictos	1	2	3	4	5
Mi meta es convencer a mi pareja de mis ideas	1	2	3	4	5
Colaboro con mi pareja para resolver nuestras diferencias	1	2	3	4	5

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

Anexo B

CUESTIONARIO SOBRE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

La siguiente información será utilizada con fines estadísticos, teniendo la mayor discreción y confidencialidad. Por favor sea sincero al dar sus respuestas y no deje ninguna pregunta sin responder. ¡Gracias!

1. Nombre: _____
2. Edad: _____
3. Escolaridad: _____
4. Ocupación: _____
5. Años de noviazgo: _____
6. Tipo de unión:
Religiosa y Civil () Religiosa () Civil () Unión libre ()
7. Años como pareja establecida: _____
8. Número de hijos: _____

Referencias

Aguilar, K. E. (1987). *Elige bien a tu pareja*. México: Pax México.

Anaya, G. y Bermúdez, G. (2002). *Prevención de problemas en la pareja: programa breve de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de problemas y reforzamiento recíproco*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Attie, T. (1991). *La pareja en crisis. Cómo superar sus conflictos en distintas etapas de la vida*. México D. F.: Ediciones Científicas. La Prensa Médica Mexicana.

Auel, J. M. (1986). *El clan del oso cavernario*. 1ª ed. México: Océano.

Barragán T. L. (1998). *Un modelo de consejo marital basado en la aplicación de estrategias de solución de conflictos y reforzamiento recíproco*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.

Beck, A. T. (1993). *Con el amor no basta*. México: Paidós.

Benedetti, M. (1973). *Poemas de otros*. Buenos Aires: Alfa Argentina.

Beristain, G. F. (2000). *Adicción a las relaciones destructivas*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Bucay, J. (2001). *El camino de la autodependencia*. México: Océano.

Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres*. México: Paidós.

Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Kairós.

Corsi, J. (2006). *Violencia familiar: una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. 6ª Ed. Argentina: Paidós.

Cortés, A. y Flores, G. M. (2004). Asertividad, Estilos de Poder y Negociación del Conflicto. **La Psicología Social en México**, 10, 73-80.

Czernikowski, E. V. (2004). *El amor, entre el humor y el dolor*. 1ª Ed. Buenos Aires: Paidós.

Delgadillo, R. y Hernández, M. (2005). *Negociando las expectativas y el compromiso en parejas que han decidido vivir juntos*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. Manuscrito no publicado.

Deras, B. E. (2000). *La Psicoterapia sistémica una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Diamondstone, J. (1991). *Talleres para padres y maestros*. México: Trillas.

Díaz-Loving, R. (1999). (Compilador). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México. Asociación Mexicana de Psicología Social. México: Porrúa.

Díaz-Loving, R. y Sánchez A., (2003). *Psicología del Amor: Una Visión Integral de la Relación de Pareja*. México: Porrúa.

Döring, M. T. (1994). *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible o realidad?*. Edit. Fontamara: México.

Engels, F. (1976). *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*. Moscú: Progreso.

Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. 1ª ed. Argentina: Paidós.

- Filley, A. (1985). Solución de conflictos interpersonales. México: Trillas.
- Fishman, H. y Minuchin, S. (1984). Técnicas de terapia familiar. 1ª ed. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2004). El arte de amar. México: Paidós.
- Galeano, E. (2003). Patas arriba. La escuela del mundo al revés. 6ª ed. México: Siglo XXI edits.
- García, M. (2002). Una visión cultural de las dimensiones y correlatos de la violencia en la relación de pareja. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM.
- García, M. M. y Reyes, L. I. (2004). Amor y Desamor: Del Matrimonio al Divorcio. **La Psicología Social en México**, 10, 147-154.
- Gran Enciclopedia Salvat (2000). Salvat Editores: Madrid.
- Hernández, S. R., Fernández, O. C. y Baptista, L. P. (1998). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- Jung, C. G. (2005). Sobre el amor. Madrid: Mínima Trotta.
- Kerlinger, S. N. y Lee, H. B. (1983). Investigación del comportamiento. 2ª Ed. México: Interamericana.
- Klein, M. (1937). Amor, odio y reparación. Argentina: Hormé.
- Lemaire, J. G. (1979). La pareja humana: su vida, su muerte. 1ª ed. México: Fondo de Cultura Económica.

López, U. A. (2000). Etapas del desarrollo de la pareja. 1ª ed. México, D. F.: Instituto de Estudios de la Pareja, S. C.

López, C. C. (2003). Los conflictos de pareja en las teorías psicoanalítica, psicosocial o cognitiva y sistémica. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM.

Moreno, D. L. (1997). Las falsas interpretaciones en la relación de pareja: una estrategia cognitiva. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UAM.

Murueta, M. E. (1995) (compilador). Psicología de la familia. Coedición FES Iztacala y AMAPSI.

Myers, P. (2000). Psicología Social. 6ª Ed. Mc Graw Hill, Interamericana.

Nosovsky, G. (1989). Prevención primaria del deterioro en la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: un análisis clínico experimental. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología. UNAM.

O'Hanlon, B. (1988). Raíces Profundas. México: Paidós.

O'Hanlon, B. y Hudson, P. (1996). Amor es amar cada día. Cómo mejorar tu relación de pareja tomando decisiones positivas. Barcelona: Paidós.

Palacios, L. y Sánchez, C. (1994). La relación de pareja en el matrimonio. Adaptación de estilos de interacción. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Pimienta, F. B. (2002). Autocontrol y comunicación como factores asociados a la satisfacción en la pareja. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM.

Platón. (1996). Diálogos de Platón. 6ª Ed. México: Porrúa.

Rage, A. E. J. (1996). La pareja. Elección, problemática y desarrollo. 1ª ed. México: Plaza y Valdés Editores.

Rivera, A. S. (2000). Conceptualización, medición y correlatos de poder y pareja: Una aproximación etnopsicológica. Tesis de Doctorado en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.

Rivera, A. S., Cruz, C. C., Arnaldo, O. O., Díaz-Loving, R. (2004). Midiendo el conflicto en la pareja. **La Psicología Social en México, 10.**

Rivera, A. S., Díaz-Loving, R., Cruz, C. C., y Vidal, G. L. (2004). Negociación del conflicto y satisfacción en la pareja. **La Psicología Social en México, 10,** 135-140.

Sager, J. C. (2001). Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja. Buenos Aires: Edits. Amorrortu.

Sánchez, A. R. (2000). Validación Empírica de la Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. Tesis de Doctorado en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.

Sánchez, V. E. (2003). Revisión Bibliográfica de los conflictos de pareja y alternativas terapéuticas. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM.

Sarquis, Y., C. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Chile: Universidad Católica de Chile.

Satir, V. (1989). Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México: Pax-México.

Satir, V. (1991). Talleres de Comunicación con el Enfoque Satir. México: Pax-México.

Seed, P. (1998). Amar, honrar y obedecer en el México colonial. Stanford University Press, California: Edit. Alianza

Segnini, I. M. (2002). Armonía en la Pareja. En búsqueda de la felicidad. México, D.F.: Alfaomega.

Stecca de Alvizúa, C. (2004). Cerrando ciclos vitales. México: Pax México.

Sternberg, R. (2000). La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo. España: Paidós.

Stinnet, N. & Walters, J. (1991). Relationships in marriage and the family. 3rd ed. McMillan Publishing Co.

Thibault, O. (1979). La pareja. Barcelona, España: Guadarrama.

Tordjman, G. (1989). La pareja. Realidades, problema y perspectivas de la vida en común. México: Grijalbo. S. A.

Troya, E., (1993). Familias. Una historia siempre nueva México: Porrúa-UNAM.

Ubando, J. (1996). Guía de comunicación de la pareja. México, D. F.: Instituto de Estudios de la Pareja, S. C.

Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1993). Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas. Barcelona: Herder.

Documentos electrónicos

Berrueta, O. (2008). Terapia familiar estructural. Síntesis de los principales conceptos. Recuperado el 2 de enero de 2008, de <http://www.redsistemica.com.ar/htm>.

Chavarría, M. (2004). Nuevas formas de hacer pareja. Recuperado el 15 de octubre de 2007 de <http://www.gruporial.com>.

Cibanal, L. (2008). Encuadres básicos en salud mental. [En red]. Disponible en: http://www.Perso.wanadoo.es/anioerte_nic/apun_terap_famil_1.htm.

Durán, M. (1997). Terapia breve. Recuperado el 20 de mayo de 2007 de <http://www.terapiabreve.com/terapiabreve.html>.

Guerrero, Castillo y Caraveo (2005). La familia mexicana ayer y hoy. De la prehistoria a la colonia. Recuperado el 17 de septiembre de 2005 de <http://www.psicoplanet.com>.

INEGI. (2005). Estadísticas sociodemográficas/estado conyugal. Relación divorcios-matrimonios, 1970 al 2005. Recuperado el 15 de octubre de 2007 de <http://www.inegi.gob.mx>.

Mendoza, T. (2006). Grupos de Chat. Recuperado el 4 de noviembre de 2006 de <http://www.Todito>.

Navarrete, O. (2007). La pareja swinger. Recuperado el 4 de noviembre de 2006 de <http://www.blogs.sawebosos.com>.

Ruiz, S. y Cano, S. (2008). Introducción a las orientaciones psicoterapéuticas. Recuperado el 2 de enero de 2008 de <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/ProfSanitarios/profesionales3d.htm>

Medios audiovisuales

Bucay, J. (2000). Cuentos para pensar. Ayuda y autosuperación [CD]. México: Océano.

Gerald, I. I. (Productor) y Chapman, M. (Director). (1986). El Clan del Oso Cavernario. [DVD]. México: Warner Studios. Quality Films. S.A. de C.V.

Gutiérrez, P. (Productor) y Bollan, I. (Director). (2005). Te doy mis ojos. [DVD]. México: Distrimax.

Morris, D. (1997). Cuestión de Sexos. Los patrones del amor. [Videoreportaje]. Discovery Channel.