



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

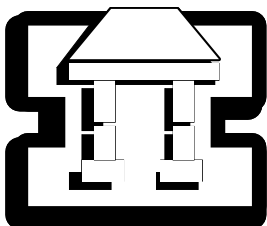
**CAMBIOS EN LA RELACION DE PAREJA
A LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
MARIA MARGARITA LOPEZ FLORES**

**DIRECTOR:
LIC MARIA DE LOS ANGELES CAMPOS HUICHAN**

**DICTAMINADORES:
MTRA. CAROLINA ROSETE SANCHEZ
MTRA. PATRICIA SUAREZ CASTILLO**





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

GRACIAS SEÑOR...

Por darme la vida y ayudarme en todo momento. Mil gracias.

A MI MADRE...

Por amarme y cuidarme, por ser mi madre, por ser una mujer muy fuerte y de gran corazón, por ser Madre y Padre. Gracias.

A MI HERMANA...

Por darme la oportunidad de verte crecer y convertirte en una mujer inteligente, de buen corazón y de compartir tu vida conmigo.

A MI ABUELA MATERNA...

Por el apoyo de siempre, por tu sabiduría y por ser mi segunda madre.

A CACHU...

Por apoyarme en mis estudios, por enseñarme cuanto se puede amar, por todo lo bueno y lo no tan bueno de vivir en pareja.

A LOS QUE YA NO ESTAN AQUÍ...

Abuelo David por ser una imagen paterna gracias.

A MIS TIOS...

Por cuidar de mi y por los buenos recuerdos infantiles que tengo de ustedes gracias.

A MIS TIAS PATY y ANA ...

Por mostrarme que todo se puede lograr si uno quiere.

A MIS TIOS ELENA Y CARLOS...

Por mostrarme lo bello que puede ser una relación de pareja.

A MIS PRIMOS...

Por su apoyo en algunos trabajos escolares.

A TODOS MIS PROFESORES...

Por sus enseñanzas..

A MI DIRECTORA DE TESINA...

Por su apoyo, tiempo y profesionalismo. Por ser una gran mujer y madre.

A MIS DOS SINODALES: PATY Y CARO...

Por el tiempo invertido, su atención y profesionalismo muchas, muchas gracias.

POR ULTIMO GRACIAS A MI...

Por darme la oportunidad de vivir esto.

Dedico el presente trabajo

En especial a todas las personas que creen en si mismas y en la importancia y felicidad que brinda el compartir la vida con alguien al que amas, con la cual decides compartir tu vida con todo lo que esto implica y así formar una familia. El deseo de un hijo expresa el anhelo, tanto en el hombre como en la mujer, expresión de sus respectivas historias de vida, no solo ligadas a la procreación, al vivir los cambios físicos por la maternidad al lucir una pancita o la idea embarazar en el hombre, son también expresiones del deseo de criar a un hijo, de auxiliarlo en sus necesidades y demandas de compartir el crecimiento y maduración personal de ese nuevo ser.

INDICE

	Página
Resumen	
Introducción	1
Capítulo 1	4
Algunas posturas teóricas que abordan la conformación de la relación de pareja.	
1.1 Psicosocial	4
1.2 Sistémica	7
1.3 Enfoque cognitivo conductual	11
1.1.3 Marco teórico del modelo cognitivo conductual y la relación de pareja	12
1.4 Cambios a través del tiempo en la relación de pareja	15
Capítulo 2	20
Las implicaciones Psicológicas en la pareja, ante la llegada del primer hijo.	
2.1 La llegada del Primer Hijo	20
2.2 Creencias Sociales	24
2.3 Triangulación	26
2.4 Contratos	28
Capítulo 3	31
El Enfoque Cognitivo Conductual como propuesta para mejorar la relación de pareja.	
3.1 Habilidades Sociales	31
3.2 El contexto familiar	32
3.3 Asertividad	33
3.4 Habilidades para expresar sentimientos por medio de la comunicación en la pareja	36
Conclusiones	45
Bibliografía	48

CAMBIOS EN LA RELACION DE PAREJA A LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO

RESUMEN

El objetivo de la presente tesina fue identificar las implicaciones Psicológicas que tiene la pareja con la llegada del primer hijo, así como recopilar información sobre las habilidades sociales y asertivas que desde el campo de la psicología proponen los investigadores como básicas para favorecer el establecimiento de una relación de pareja mas satisfactoria y funcional para cada uno de los miembros, recordemos que en toda relación hay interacción e intercambio, dar y recibir, en donde cada uno puede obtener satisfacción o insatisfacción mutua. En el primer capítulo se revisan algunas posturas teóricas que abordan la conformación en la relación de pareja. En el cual se habla sobre el enamoramiento y los procesos por los cuales la pareja llega al matrimonio. En el capítulo 2 se presentan algunas implicaciones Psicológicas ante la llegada del primer hijo, como son las creencias sociales que de alguna forma afectan la relación de pareja con la llegada de su primer hijo. Finalmente en el capítulo 3 se propone utilizar el enfoque Cognitivo Conductual, en el cual se trabajan las Habilidades Sociales y la Asertividad, como alternativas de solución a estas implicaciones, con la finalidad de en lo posible hacer más benéfica la relación de la pareja a la llegada de su primer hijo.

INTRODUCCIÓN

A través del tiempo los sentimientos amorosos y tiernos de la etapa del cortejo van dando paso al matrimonio. Cuando una pareja inicia la vida en común, la vida de ambos se entrelaza y cada uno busca satisfacer las necesidades emocionales del otro con una energía aparentemente inagotable. El sacrificio y el compromiso se hace con facilidad y las críticas son pocas cuando todo va bien en el matrimonio. En la nueva unión, tanto el esposo como la esposa empiezan a desarrollar sus papeles y responsabilidades particulares del hogar, uno aprende del otro y ambos establecen las bases para su futura vida juntos; asimismo dedican mucha energía a lograr su independencia respecto de los padres y a incrementar la intimidad entre ambos (Marc, Ehrlich 1989).

La relación de pareja es considerada de gran importancia, por estar vinculada con la familia que es la base de la estructura social. La relación de pareja consolidada en el matrimonio es una de las relaciones más significativas tanto para los hombres como para las mujeres; el matrimonio es un sistema de relaciones interpersonales, en donde se conjugan diversos intereses, valores, sentimientos y expectativas que pueden ser afines o contradictorios en cuestiones cotidianas como es el solventar los gastos de la casa, la comunicación entre ambos, las relaciones sexuales, la ideología de cada integrante, sus hábitos de higiene, la decisión de ser padres, sus ideales y sus objetivos personales, la relación con los parientes y amigos, entre muchos otros. Es aquí donde la pareja debe entender que tiene tres partes: tú, yo y nosotros; dos personas, tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra (Enciclopedia de Sexualidad y Familia).

De esta forma las parejas deben tomar decisiones sobre las cosas que ahora realizan en conjunto y que antes resolvían de manera independiente; como el dinero, los alimentos, las diversiones, el trabajo y la religión. El amor es el sentimiento que da inicio a un matrimonio, pero la vida cotidiana –el proceso de conformación de la pareja- es lo que determina el funcionamiento del matrimonio, y por qué no hablar de algunos mitos sobre el matrimonio como: “el amor es una cosa esplendorosa” y “la gente se casa porque se quieren”, la gente se casa por varias razones, de las cuales la menos frecuentes es el amor. Dicha gente confunde el amor con un deseo sexual intenso, miedo de estar solo, deseos de aprobación y afecto o la necesidad de romper la relación con sus padres.

En la relación de pareja se debe diferenciar el amor romántico y el amor matrimonial. El primero se basa en imágenes acerca del otro, no es lógico y muchas veces tampoco es razonable. Estar enamorado románticamente crea expectativas, acerca de un matrimonio imposible de cumplir, como “contigo seré la persona más feliz del mundo” (Rage Atala, 1997).

De ahí que en ocasiones, las expectativas del matrimonio sean diferentes para ambos, pues no logran entablar una buena comunicación respecto al por qué de su unión, no se ubican en sus roles sociales, lo cual desafortunadamente puede ocasionar separaciones emocionales, físicas y legales.

Socialmente tanto hombres como mujeres asumen un rol de género que les ha sido asignado, ya que es la sociedad la que norma la educación, señalando las diferencias existentes entre el ser hombre y ser mujer. Lo femenino y lo masculino está delimitado por la estructura social en la cual viven, esto provoca implicaciones en la relación de pareja cuando son asumidos los roles tal cual, negando así la oportunidad de relacionarse de forma más igualitaria en la pareja.

Tomando en cuenta el género desde una perspectiva en la cual dicho concepto es el mecanismo cultural que enseña a ser varón y a ser mujer de manera determinada a lo largo del tiempo, sin olvidar como la influencia de una serie de acontecimientos económicos, tecnológicos, políticos y culturales han afectado la interacción, la condición y las relaciones de mujeres y hombres como una contundente obra de la naturaleza o de forma natural dependiendo el género de cada persona (Bonaparte, 1997).

Socialmente, la conducta sexual está influenciada desde la niñez, primeramente por los padres, los hermanos, la familia, el grupo social donde vive, las escuelas a las que asiste y por los grupos de adultos o de niños con los que convive. Asimismo, la conducta social en el infante, sufre cambios constantes de acuerdo con las influencias externas a las que está sometido, las influencias no sólo modifican su conducta, sino que le van creando una actitud mental determinada hacia cómo relacionarse con personas del sexo opuesto.

Los valores religiosos, filosóficos, culturales y sociales proporcionan un marco de referencia por medio del cual nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás. A través de estos valores juzgamos y evaluamos sin escuchar a la otra persona. Como ejemplo se puede decir que en su contacto diario, la pareja se comunica constantemente, sin embargo el simple hecho de verbalizar sin incluir sentimientos interiores, interés o la atención hacia la otra persona pone en duda tal hecho. Muchas parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge, pero la comunicación no sólo implica un intercambio de palabras sino además un conocimiento mutuo.

Hopson, 1976 (cit en Martínez, Sandra 1995) considera que cuando se adquiere el hábito de hablar acerca de determinados temas durante toda relación de pareja, se constituye una comunicación estereotipada. Otro factor que influye en la relación de pareja, comenta Barragán (1998), es la falta de habilidad en cada uno de los miembros, de la pareja para llegar a solucionar conflictos, que surgen en la vida cotidiana y que los llevan al extremo de utilizar la agresión verbal y hasta la fuerza física como medio para imponer sus razones y soluciones particulares, al ver que sus expectativas no se ven cumplidas en el matrimonio; es decir, los individuos se casan con el propósito de obtener mayor satisfacción en su vida cotidiana a partir del establecimiento de una relación de pareja.

El conflicto marital trae consigo importantes repercusiones a nivel de pareja, por ello la importancia de dotarla de habilidades específicas como es la comunicación, la solución de problemas, habilidades sociales y asertivas. De ahí la importancia del psicólogo, ya que todas las parejas deben aprender a comunicarse, pues la comunicación es la base de toda vida social.

Sin embargo, la convivencia cotidiana en pareja crea una serie de satisfacciones e insatisfacciones que, al no enfrentarse adecuadamente, propician una gran variedad de situaciones conflictivas, las cuales permanecen o se agravan cuando llega el primer hijo, incrementando la posibilidad del divorcio en la pareja. De ahí que el objetivo sea presentar una revisión e integración teórica de las implicaciones Psicológicas y Sociales que se tienen en la pareja con la llegada del primer hijo.

En el primer capítulo se revisan algunas posturas teóricas que abordan la conformación en la relación de pareja. En el cual se habla sobre el enamoramiento y los procesos por los cuales la pareja llega al matrimonio. En el capítulo 2 se presentan algunas implicaciones Psicológicas ante la llegada del primer hijo, como son las creencias sociales que de alguna forma afectan la relación de pareja con la llegada de su primer hijo. Finalmente en el capítulo 3 se propone utilizar el enfoque Cognitivo Conductual, en el cual se trabajan las Habilidades Sociales y la Asertividad, como alternativas de solución a estas desavenencias, con la finalidad de en lo posible hacer más benéfica la relación de la pareja a la llegada de su primer hijo.

CAPÍTULO 1

ALGUNAS POSTURAS TEÓRICAS QUE ABORDAN LA CONFORMACIÓN DE LA PAREJA

Sabemos que la psicología estudia la conducta del hombre, sus fenómenos y operaciones psíquicas, y también que el hombre se desenvuelve en la sociedad, por tal motivo se presenta una breve descripción de algunas posturas teóricas que desde su perspectiva hablan de la relación de pareja y de cómo se ha conformado, hasta llegar a ser una familia.

1.1. Psicosocial

La psicología se caracteriza por poseer una amplia gama de corrientes teóricas y no podemos aquí más que mencionar algunas. La psicología que estudia al niño o sea la psicología infantil, nos ha permitido conocer que la conducta de éste, está influida por su ambiente formativo. El niño como todo hombre y a través de las distintas etapas de la vida, tiene una conducta sexual, la cual está influenciada en primer término, por sus padres y hermanos, y en segundo término por la familia, el grupo social donde vive, las escuelas a las que asiste y por los grupos de adultos o de niños con los que convive. La conducta social en el niño, sufre cambios constantes de acuerdo con las influencias externas a las que está sometido, las influencias no sólo modifican su conducta, sino que le van creando una actitud mental determinada hacia el sexo, la cual puede ser considerada como positiva o negativa de acuerdo con los valores morales que el grupo donde el niño se desarrolla tenga. Desde la perspectiva psicosocial la familia es la más adaptable de todas las instituciones humanas: evoluciona y se amolda a cada demanda social. La familia es la institución paradigmática de la humanidad, el aspecto más extraordinario de la existencia social del hombre y la mujer. Un acuerdo único que concierne al hogar, al amor, a la unión sexual y a la convivencia. El medio singular donde se establecen las relaciones más íntimas, generosas, seguras y duraderas.

Guemez (1977) comenta que todo grupo social tiene una cultura determinada, entendiendo por cultura el avance del individuo o de un grupo social en conocimientos generales y en evolución de las costumbres. Antropológicamente la cultura está constituida por las costumbres, actos y creencias que tiene y practica un grupo determinado, el hombre nace de un padre y una madre que tienen una distinta cultura o una misma cultura, el hombre puede vivir desde su nacimiento y durante toda su formación con sus padres, los que si siguen en su medio habitual, en su grupo cultural, darán al individuo, al hijo, sus mismas costumbres, sus mismas formas de vida, es decir lo integraran a su familia o su grupo.

Los lazos familiares constituyen el compromiso social más firme, el pacto más resistente de apoyo mutuo, de protección y de supervivencia que existe entre un grupo de personas. (Rojas 1995).

La organización familiar se establece y perpetúa sobre la base de profundas necesidades emocionales, arraigadas costumbres y poderosas fuerzas socioculturales que se nutren de principios e incentivos económicos, políticos, legales y religiosos. El hogar es el foco de la generosidad y la abnegación, y el núcleo de la mezquindad y el interés.

En cierto sentido, la institución familiar nos ofrece un punto obligado de referencia, como escenario único que permite observar y analizar la naturaleza y el comportamiento humano, la evolución de los procesos psicológicos y sociales más básicos, y la lucha de la pareja por una mejor calidad de vida, por su propia realización y supervivencia.

El hogar constituye una de las esferas más íntimas, privadas y ocultas de la existencia humana. Escondidas celosamente de la luz pública en la mayoría de las culturas, se encuentran las vicisitudes de la convivencia familiar rodeadas de una coraza protectora de tabú y de silencio.

A lo largo de la historia, la familia ha evolucionado de acuerdo con los cambios en las costumbres, normas sociales y valores culturales del lugar y de la época. Hasta hace relativamente poco, el matrimonio era función necesaria y esencial de la institución familiar, en la actualidad el matrimonio, aunque atractivo socialmente, se ha vuelto accesorio, pues las parejas contraen matrimonio más tarde que nunca y cada día, más hombres y mujeres optan por permanecer solteros.

Tradicionalmente la familia extensa esta constituida por padres, hijos, abuelos, tíos, primos y sobrinos que viven juntos; en contraste, la familia llamada nuclear, más reducida, autónoma y migratoria, compuesta por padres e hijos es más común. Entre las nuevas formas de relación familiar se incluye a los matrimonios sin hijos, las parejas que habitan juntas sin casarse, unas con hijos, otras sin ellos.

La familia está inmersa en la ecología psicosocial del momento, su esencia y estructura están impregnadas y moldeadas por los valores culturales de la época. La arquitectura, el asfalto y el cemento conviven en la ecología urbana junto a las emociones, las ideas y los rituales. Con sus libertades, sus opciones y su ritmo, el medio urbano actual intensifica nuestro conocimiento y vivencias.

Al mismo tiempo, aviva y acentúa los conflictos y dilemas sobre nuestra identidad, nuestro papel en la sociedad y sobretodo el propósito y significado de nuestras relaciones en general. Sin duda estas tendencias socioculturales han supuesto para el hombre y la mujer un incentivo para buscar la felicidad de pareja más allá de los antiguos patrones tradicionales de relación, de las normas convencionales o de las viejas costumbres establecidas.

En la actualidad el mundo laboral y de las profesiones ya no está bajo el absoluto dominio masculino, ni el hogar es el ámbito exclusivo de la mujer. La imagen familiar, imagen tradicional del hombre en el trabajo y la mujer en la casa ha sido relegada a la historia, y las realidades sociales y económicas se han encargado de transformarla de un ideal que hubo que defender, en una reliquia del pasado, aunque no en todos los hogares se piensa de esta forma.

Como consecuencia, la mujer ha desafiado al hombre a cambiar su personalidad y a adaptarse a una nueva dinámica de pareja. Esto ha producido irremediables cambios de ajuste en el varón y en gran medida, le ha impulsado a tornarse en un ser más abierto y cariñoso, rompiendo así los estereotipos del pasado y logrando una mejor relación como pareja. Como consecuencia, a la pareja de hoy se le exige no sólo ser mejores amigos, compañeros íntimos y cónyuges sexuales, sino la realización profesional o laboral de ambos fuera del hogar y la mutua participación activa en el cuidado y educación de los hijos.

La familia, como principal agente de socialización, reproduce patrones culturales y sociales en el individuo. Por un lado imparte normas éticas y morales proporcionando al niño su primera instrucción sobre las reglas sociales predominantes; y por otro lado, moldea su carácter en formas de las que no es consciente. Asimismo la familia muestra modos de pensar y de actuar que se convierten en hábitos.

No olvidemos que en la pareja y en la familia se han modificado los roles y las funciones de los miembros de la pareja de acuerdo a las condiciones y exigencias sociales que han predominado en cada época. La familia moderna es el nacimiento de una cierta intimidad, de la emancipación de la pareja mediante los condicionamientos que la vida social impone en la selección del cónyuge y en el establecimiento de las relaciones sexuales entre los jóvenes antes del matrimonio y durante el periodo de noviazgo tradicional (Peña, 1998).

En las sociedades modernas, los compromisos matrimoniales y la búsqueda de la pareja con las características personales deseadas, son prácticas habituales porque se desea más la compatibilidad personal que la familiar, ya que los individuos buscan cónyuges o parejas a los que pueden amar (Becker, 1987, citado en Peña 1998).

Gran parte de la crisis de la pareja actual se debe a la incompatibilidad de este legado cultural y la situación social en la que la idea de igualdad empieza a tener entidad social, igualdad que es difícil de compaginar con el patriarcado, roles sexuales diferenciados, etc. Con respecto a los roles sociales que desempeñan el hombre y la mujer, estos se han venido modificando debido a los cambios sociales, a la industrialización, al desarrollo tecnológico, a las crisis político-económicas y las reivindicaciones feministas, los roles del hombre y la mujer son más equitativos y flexibles para ambos, de modo que comparten funciones, responsabilidades y obligaciones que anteriormente sólo le correspondían a uno de ellos respectivamente (Munguía, 1994, citado en Peña, 1998).

Dentro de la elección de pareja resulta evidente que esta se ve fundamentada principalmente por aspectos económicos y sociales, pues son raros los casos en que estos criterios no fungen en la selectividad de la pareja, pues al contraer matrimonio se busca

tanto la estabilidad emocional como la económica; siendo esta última la que proporcionará seguridad en una sociedad mercantilizada como la nuestra. De ahí que el aspecto profesional se vea ligado con el económico y social, pues si nuestro compañero posee un nivel cultural esto nos puede ayudar a pertenecer a una clase con un estatus socioeconómico adecuado a las exigencias de la sociedad en que se desenvuelven como pareja, ejemplo de esto es, asistir a las reuniones, al cine, restaurantes, teatros, cenas elegantes o viajes con los compañeros de trabajo o los jefes, las reuniones familiares, el comprar ropa de marca, etc, esto, dependerá del nivel social en el que se relacionan la pareja.

Por otra parte, la familia de origen juega un papel muy importante en esta elección, pues si cada uno de los miembros de la pareja vive sometido a las decisiones de este grupo (la familia) entonces no podrán tener una identidad propia, recordemos que la identidad se va conformando de acuerdo a como nos ven los demás y de esa forma es como se va construyendo la identidad, sin embargo esto no quiere decir que sea totalitaria y que se deba aceptar tal cual, esta se ira modificando de acuerdo a las vivencias que estarán basada en sus respectivas familias, por tanto, conviene que sean capaces de independizarse de su familia de origen, logrando así una estructura autónoma con una identidad propia que les permita “reelaborar” las pautas de pensamiento, comportamiento y valores que fueron aprendidas.

1.2. Sistémico

Algunos autores definen a la familia como un grupo de personas relacionadas que ocupan posiciones diferenciadas, tales como marido, mujer, padre e hijo, tía y sobrino, los cuales cumplen las funciones necesarias para asegurar la supervivencia del grupo familiar. También se ha sugerido que la familia se define por las experiencias individuales y no por una estructura particular y que, por lo tanto, ninguna forma familiar es siempre la adecuada para todo tipo de personas.

Son numerosos los autores que afirman que no hay una definición única y correcta de la familia, existen numerosas definiciones formuladas desde una perspectiva teórica en particular como ha señalado Smith (1995) citado en García y Musitu (2000). La forma en la que respondemos a la pregunta ¿qué es la familia? depende en parte de cómo pensamos acerca de las familias, sus semejanzas y sus diferencias. Las familias reales operan en tiempo real con reglas en continua evolución, muchas de las cuales son idiosincrasias, e invariablemente adaptan las reglas sociales a sus circunstancias individuales. Las familias reales también varían ampliamente en sus metas, estilos de interacción y anatomías estructurales García y Musitu (2000).

Las modernas teorías sistémicas de la familia se derivan de la Teoría General de Sistemas (TGS). López (2003) define una visión del mundo en la que todos los objetos están interrelacionados unos con otros, en donde las relaciones mantienen unido el sistema. Así si la familia es el sistema, los hermanos son un subsistema y la comunidad el suprasistema.

Todos los sistemas tienen grados de variedad, esta se refiere a la medida en que el sistema tiene recursos para ajustarse a las demandas ambientales o adaptarse a los cambios, no obstante, algunos sistemas pueden carecer de variedad como podría ser una familia con reglas muy rígidas y que no es capaz de modificarlas a medida que los miembros de la familia o las circunstancias externas cambian. Incluso los sistemas con variedad suficiente pueden estar en equilibrio por medio de la retroalimentación.

Ahora bien desde este enfoque, el amor entre una pareja es dinámico, donde el amor llega a su madurez, cuando termina el egocentrismo y se convierte en amor que busca darse en cuerpo y espíritu, para llegar a una totalidad con el sello de amor personal. La pareja como un modo característico de relación interpersonal, generalmente conlleva un proceso de vida en el cual se va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, lo que conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla.

Ruiz (1994) da la definición del matrimonio, como un acuerdo basado en la naturaleza humana, por el que un hombre y una mujer se entregan totalmente el uno al otro en forma exclusiva y perpetua, con la intención de aceptar todas las consecuencias de su unión. Entendida ésta, en primer lugar, en la presencia de los hijos, las eventualidades de faltas de salud, problemas económicos y lo que la vida presenta ordinariamente, para convivir así hasta el fallecimiento de alguno de los dos cónyuges.

García y Mutisu (2000) manejan el concepto de carrera familiar como sustituto al ciclo vital, entendiendo así que una carrera familiar la cuál está constituida por todos los eventos y periodos de tiempo (estadios) entre eventos que atraviesa una familia, a continuación se describen algunas.

*Posiciones, normas y roles. La posición en la estructura familiar se define por el género, relaciones de matrimonio o sangre, y relaciones generacionales. Las posiciones básicas en la familia son esposo, esposa, padre, madre, hijo, hija, hermano y hermana. A partir de esas posiciones básicas pueden definirse, las normas, que son las reglas que gobiernan la conducta individual y grupal en la familia como ejemplo el tabú del incesto, dichas normas pueden estar vinculadas a la edad.

Los roles familiares surgen y cambian para ayudar a las familias a realizar las transiciones a nuevos estadios y satisfacer las necesidades de la familia en cada uno de estos, un ejemplo de esto es cuando se da el nacimiento del primer hijo introduce la necesidad de que los padres desarrollen las competencias y habilidades necesarias para el cuidado del niño, un estadio familiar sería un intervalo de tiempo en el cual la estructura y los roles familiares son distintivos y cualitativamente distintos de otros periodos de tiempo.

*Transiciones y crisis. Las transiciones son cambios de un estadio familiar a otro, estos cambios que resultan de las transiciones entre estadios pueden dar lugar a crisis, puesto que estos cambios requieren alteraciones significativas de los roles familiares, así como reorganizaciones en la familia.

Los periodos de desorden que acompañan a estos cambios de roles se denominan crisis normales, un ejemplo de esto es cuando la pareja tiene que ajustarse a la incorporación de su primer hijo, a los cambios en el patrón del sueño, a nuevos roles familiares y a nuevas formas de interacción entre ellos.

*Tareas. Cada uno de los estadios del desarrollo familiar conlleva unas tareas u objetivos que la familia debe alcanzar y cumplir para pasar con éxito al siguiente estadio y para mantener el equilibrio familiar. Los objetivos que las familias inevitablemente tienen que alcanzar se definen como tareas del desarrollo en el ciclo normal de la vida familiar.

Las etapas del ciclo vital de la pareja son jerárquicas, ya que una sigue a la otra en una secuencia y además existen hechos significativos que señalan el principio y fin de cada una de ellas. Cada ciclo tiene su propia problemática particular, no obstante, cada etapa es en cierta medida autónoma, completa y distinta en sí misma (Atala 1990 cit en Díaz 1999). En esta evolución cambiante de la pareja, diferentes teóricos han aportado una variedad de propuestas teóricas sobre el ciclo de vida en la pareja, algunos de los cuales se mencionan a continuación.

Sánchez (1995) plantea un ciclo que retoma, en forma simultánea, el número y edad de los hijos y el tiempo de relación en la pareja, también muestra como a lo largo del tiempo la pareja se transforma en familia y como esta se va adaptando con forme pasa el tiempo.

Etapas

Noviazgo de 0 a 6 meses. Esta etapa inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de personalidades, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros de ésta hacia el otro.

Noviazgo de 6 meses hasta el matrimonio. Aquí, la pareja se va estabilizando ya que sus miembros poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas, se da un enfrentamiento de situaciones sociales nuevas y convencionales. Esta etapa da la pauta para la posible formalización de la relación a partir de la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes.

Matrimonio sin hijos con 0 a 3 años de relación. Este periodo se caracteriza por la vida conjunta de la pareja, se considera que los primeros años de vida en común representan el momento más difícil, debido a que es un tiempo de ajuste y conocimiento más profundo de la pareja.

En este momento de adaptación, se da un enfrentamiento y cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, la familia extendida, los amigos, etc, lo mismo que permite a la pareja un nivel de organización óptimo.

Matrimonio con hijos con 3 a 7 años de relación. Aquí, se empiezan a afirmar los roles de padre y madre en la pareja, los cuales están determinados por sus respectivos antecedentes familiares; por eso, la pareja se enfrenta a un nuevo ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en torno a su paternidad. Asimismo se empieza a limitar la posibilidad de interacción entre la pareja.

Matrimonio con hijos con 7 a 14 años de relación. En este periodo se consolida la pareja, buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales y en consecuencia de la pareja. La relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada por la pareja.

Matrimonio con hijos 14 o más años en la relación. En esta etapa se da una confrontación entre la pareja y los hijos adolescentes, lo cual provoca un ajuste en la pareja, ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar. Así, la pareja va poco a poco enfrentando los cambios que surgen ante la posible separación o salida de los hijos del hogar. Además, se vuelve a dar un ajuste intrapareja, ya que es en este momento cuando poseen más tiempo para ellos mismos, lo cual los lleva a redefinir su relación y así reencontrarse. Para preservar dicho amor tenemos algunos elementos que se deben tomar en cuenta y nunca olvidar ninguno de los dos miembros de la pareja:

AMISTAD esos rasgos de interés por el otro, de buscar agradarle en diversos aniversarios, salir a recrearse en el cine, teatro o en una comida fuera de casa, son valores con que un día cultivaron esa amistad y se ha de perpetuar.

EDUCACION o cortesía en el trato mutuo, es un alimento necesario para el amor de la pareja.

CULTURA como medio de diálogo y trato interesante, un nivel de conocimientos, aparte del trabajo, que no necesariamente coincidan en todo, como gustos, intereses y conocimientos profesionales. Pero sí conviene que se estimen mutuamente por lo que cada uno aporta para mantener una conversación útil.

LA EDUCACION DE LOS HIJOS que consiste en un proyecto común de los padres de familia. La formación es de toda la vida, pero especialmente desde que nacen los hijos hasta su edad adulta. En la educación ambos padres tienen un especial papel.

En algunos casos después de que se casan o se independizan los hijos, las parejas no se encuentran cómodos al convivir solos en casa, pues en el caso de la madre: el estar al cuidado de los hijos, la casa y en algunos casos el trabajar implicaba en ella siempre estar al servicio de alguien más, y si aunado a esto se da la jubilación de su marido ó de ambos, da como resultado actitudes, conductas y pensamientos muy contradictorios que desestabilizan la relación de pareja, y en algunos casos en esta etapa es cuando se da la separación de la pareja al ver que les es difícil reencontrarse una vez más.

1.3 Enfoque Cognitivo Conductual

Para hablar de este enfoque debemos partir de la terapia conductual, la cual se forma de una gran cantidad de técnicas específicas en las cuales se emplean principios psicológicos para tratar la conducta humana de desadaptación. La conducta incluye tanto respuestas manifiestas como respuestas cubiertas (verbalizaciones, emociones, etc.) siempre y cuando dichas respuestas sean señaladas claramente.

Con base en estas consideraciones, se ha dado más importancia a los aspectos cognitivos creando un nuevo enfoque llamado terapia cognitivo-conductual, la cual forma parte de un movimiento más amplio en psicología y psicoterapia. La palabra cognitivo deriva del término latín que implica “pensamiento”, se refiere a la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones, cómo se interpretan o malinterpretan las acciones del otro (Beck, 1991).

Una definición más explícita la ofrece Caballo, (1991) “la terapia cognitiva-conductual es una forma de tratamiento a corto plazo que se caracteriza por ser activa y directiva en la que terapeuta y paciente trabajan en forma conjunta”. La meta de la terapia es ayudar al paciente a que descubra su pensamiento y su conducta para que construya alternativas funcionales en su vida y su relación de pareja.

El enfoque conductual, a diferencia de otros enfoques interesados en explicar y entender la conducta humana manifiesta (incluyendo la de relación de pareja), se ha esforzado en hacerlo de una manera científica, ya que antes de teorizar investiga experimentalmente y los resultados que se encuentran como fiables, los aplica en la práctica clínica y desarrolla técnicas terapéuticas a partir de teorías concretas.

En primer lugar ha demostrado que la conducta de un organismo mantiene una regularidad en la interacción con su medio ambiente. Y, en este sentido, toda conducta humana inadaptativa o adaptativa, funcional o no funcional (considerando a la relación de pareja como una serie de conductas) es aprendida, se mantiene y se modifica por los mismos principios.

En concreto, la conducta humana está controlada por las posibles circunstancias y sucesos que la preceden y/o la siguen y que se generan en el medio ambiente, planteamiento que conforma la teoría del Aprendizaje y que constituye uno de los soportes teóricos más importantes de este enfoque, ya que sustenta el área de la modificación de la conducta (Costa y Serrat, 1993).

Cabe aclarar que este capítulo se centrará, particularmente, en el modelo cognitivo conductual el cual se caracteriza por lo siguiente: toma a la conducta como un proceso continuo por lo que hay una interacción constante entre el organismo y el medio ambiente, considera al individuo como un ser activo en el proceso interactivo, los factores cognitivos son uno de los determinantes de la conducta y el significado que el individuo otorga a la situación es factor de suma importancia (Carrolles y Ballesteros, 1981). En general, este

modelo amplía los elementos que intervienen en el desarrollo de la conducta, entendiendo por esta a cualquier respuesta de un individuo ya sea motora, fisiológica y/o cognitiva.

1.1.3 Marco teórico del modelo cognitivo conductual y la relación de pareja

El modelo cognitivo conductual considera que los determinantes de cualquier conducta, en especial las que presentan los miembros de una relación de pareja, son los siguientes:

a).- DETERMINANTES AMBIENTALES: En el contexto ambiental (físico, químico, biológico, espacial y temporal) en el que ocurre toda conducta hay circunstancia(s) y suceso(s) que la preceden y la continúan, a lo que el enfoque conductual les llama estímulos. *Un estímulo* puede ser antecedente o consecuente con una conducta en cuestión y su característica central es que tiene una influencia controladora sobre la conducta.

Los *estímulos antecedentes* señalan la probabilidad de que ocurra una conducta por lo que los estímulos que preceden a una conducta adquieren el valor de señales discriminativas, porque en el pasado estuvieron asociados repentinamente con la conducta a la que preceden. Y esta tiende a ser fomentada por dichas señales. Por ejemplo, si una novia ve llegar a su pareja a tiempo a su cita, muy sonriente y con un obsequio para ella, puede indicar con toda probabilidad que ocurrirá una relación cariñosa y afectiva, con mucha apertura.

Ahora bien, estímulos antecedentes aparentemente no importantes pueden proporcionar mucha discriminación, estimular para la conducta de cada día y pueden fomentar conductas- problema o conductas-alternativas, según sea la historia de aprendizaje de cada miembro de la pareja. Por lo que en la terapia de pareja cognitivo conductual se tiene en cuenta como estrategia la preparación y cambio de los estímulos antecedentes.

Los *estímulos consecuentes* pueden tener doble efecto sobre la conducta que les precede; por un lado, cuando los estímulos son agradables e incrementan la probabilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro, se le llama “reforzadores positivos” y al proceso por el cual la conducta se incrementa, “reforzamiento”.

En una relación de pareja los reforzadores positivos de tipo social pueden ser escuchar, abrazar, hacer regalos, detalles salir a cenar, sonreír, entre muchos otros. Por ejemplo, si un miembro de la pareja cuando habla es escuchado y atendido por el otro, es probable que lo haga más seguido en el futuro. Cuando una conducta determinada no es seguida de reforzadores acaba por debilitarse, proceso que lleva el nombre de “extinción”.

Podemos ver cómo esto explica un aspecto importante en las relaciones en conflicto ya que es común el que los miembros de la pareja no fortalezcan las atenciones o acciones agradables del otro, si tienen la iniciativa de hacer lo que nos agrada, uno no puede hacer nada para que ocurra; sin embargo, no es así ya que al agradecer o expresar verbal o no

verbalmente nuestro agrado cuando ocurre esto juega un papel importante para fomentar su ocurrencia.

Es importante señalar que el reforzamiento positivo es una consecuencia necesaria pero no suficiente para el aprendizaje de una conducta y más aún cuando se tratan de conductas sumamente complejas y que necesitan pequeñas conductas previas; si se pretende conseguir ese objetivo, hay que ir gradualmente reforzando todas aquellas conductas previas que conducen a la meta final, a este proceso se le denomina “moldeamiento” y a través de él aprendemos conductas tan complejas como las involucradas en una relación de pareja; esto manifiesta las posibilidades que todos tenemos para adquirir y enseñar cualquier acción funcional para la pareja.

Cuando las consecuencias que siguen a la conducta son desagradables o dolorosas, es probable que se escape o evite esa conducta ante esa situación, reforzándose así la conducta de evitación; por ejemplo cuando en las últimas veces que se ha visto una pareja han tenido discusiones muy fuertes, es muy probable que alguno de los miembros prefiera evitar al otro con el fin de no tener más discusiones, reforzándosele el evitar situaciones en las que están presentes estímulos aversivos. A este proceso en el cual aumenta la probabilidad de que se repita la conducta de evitación ante estímulos o situaciones aversivas, se le llama “reforzamiento negativo”. También suele ocurrir que uno o ambos miembros de la pareja utilicen, equivocadamente, el “castigo” como medio de eliminar conductas no deseadas en el otro, siendo que a largo plazo fomenta la agresión y las emociones negativas como enojo, irritación, frustración, tristeza, etc.

Finalmente otra fuente de aprendizaje y de control de conductas como determinante ambiental es la “observación” de lo que otros hacen, piensan o sienten; de ahí que muchas conductas verbales, emocionales y motoras se aprenden, conservan, evoca, inhiben y modifican, por lo menos en parte, debido a sugerencias del modelo observado (Bandura y Walters, 1974 en Costa y Serrat, 1994).

b).- DETERMINANTES COGNITIVAS: Debido a que el individuo no responde al mundo real sino al percibido, en una relación de pareja no solo interviene el medio ambiente, también existen diversos procesos cognitivos que matizan y median (incluso distorsionan) el entorno y la relación. Bandura (1971 citado en Munguía, 1994) señala que las cogniciones tienen la función de mediar conductas a través de la representación simbólica entre los estímulos antecedentes y las respuestas manifiestas, por lo tanto, pueden tener profundos efectos en la determinación del comportamiento.

Entre los procesos cognitivos mediacionales que intervienen en una relación se encuentran: las expectativas, los procesos atencionales y perceptivos y la valoración en función de la experiencia previa.

Los procesos cognitivos-mediacionales condicionan y matizan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de una pareja en base, fundamentalmente, a los siguientes factores: los hábitos perceptivo-cognitivos que tenga cada miembro de la pareja para interpretar la conducta del otro y que pueden ser funcionales y no funcionales (sobre generalización, catastrofismo, valoración dicotómica, etc.); las expectativas y experiencias

de la relación percibida son el marco para valorar a la relación y al otro y reducen /amplían el nivel de tolerancia a las frustraciones y a la estimulación aversiva que toda relación interpersonal, en algún grado, conlleva; y, la percepción de alternativas, que significa la comparación del resultado de la vida de relación con alternativas ya pasadas, presentes o futuras.

Se ha manifestado que un factor importante que propicia los problemas de pareja son los “errores cognitivos”, pues facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas e interfieren con la comunicación de pareja, provocando además estados de ansiedad y depresión a los integrantes de la misma (Anguiano, 1989 citado en Munguia 1994). Por ejemplo, cuando una persona tiene el error de pensamiento llamado del todo o nada, y cree que si su pareja lo quiere lo debe complacer en todo, cuanto esto no ocurra se sentirá triste y deprimido porque creerá que su pareja no lo quiere, y en determinado momento puede reclamarlo, originándose un conflicto entre ellos, que tiene su raíz en la suposición inadecuada.

c).- DETERMINANTES SOCIOCULTURALES: Es importante mencionar que dentro de este enfoque el contexto socio-cultural recibe gran importancia ya que se ve que toda respuesta humana en gran medida esta condicionada por este; de manera que, en la relación de pareja también introduce pautas y roles que en cierta medida determinan su interacción, así como la forma de actuar de cada uno de los miembros (Costa y Serrat, 1993); por ejemplo: en provincia se espera que el hombre sea el que tome la iniciativa para formar un noviazgo, la mujer no debe buscar al novio en su casa.

Además, el medio socio-cultural no solo contempla pautas y normas socialmente establecidas, sino que también contempla factores propios de la pareja, como el tiempo libre del que dispone cada uno de los miembros de la pareja, los recursos económicos, el grado de estudios, su religión, lo que sin duda influye en una pareja. Por ejemplo: la falta de recursos económicos del hombre puede originar situaciones de stress y conflicto ya que reduce las ocasiones de diversión y entretenimiento de una pareja de novios.

Una vez que se han abordado cuáles son los factores que intervienen en el desarrollo o extinción de la conducta, conviene considerar como conceptualiza el enfoque conductual a la relación pareja y, en particular al amor.

En primer lugar, para este modelo conceptual LA PAREJA es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, en donde la conducta de cada uno de los miembros de la pareja tiene efectos mutuamente controlados sobre la conducta de relación del otro.

En el dinamismo de la relación es donde se encuentra la raíz del AMOR, término que describe un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras, cognitivas y emocionales. Una pareja puede sentirse enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante en algún nivel. Puede inferirse que el amor estará si el esfuerzo potencial de alguno de ellos llega a ser mínimo (Costa y Serrat, 1993).

1.4. Cambios a través del tiempo en la relación de pareja

La pareja no siempre ha existido con las características actuales, han sufrido una serie de modificaciones, se ha ido transformando con base en cambios económicos, socioculturales y políticos del momento histórico que atravesase. Al respecto, Jorge Sánchez (1980) describe las distintas etapas por las que ha pasado la familia hasta nuestros días, desde la promiscuidad como la etapa inicial de lo que hoy llamamos familia hasta la patriarcal como antecesora de la Conyugal Moderna, la cual nos permite considerar ya la existencia de una relación entre un hombre y una mujer como base de misma.

A finales del siglo XVIII apareció la idea de la libertad de selección de cónyuges y se creó la idea sociocultural del amor romántico; en pocas palabras, se inicia una “revolución romántica” en la que la elección personal y las consideraciones afectivas son el principio fundamental para la elección de cónyuge, de ahí que el noviazgo surge como tal sin que exista un control directo de la familia y la comunidad.

Principalmente, los jóvenes de la clase trabajadora se liberaron cada vez más de las presiones tradicionales y se dejaron llevar por sus propias inclinaciones emocionales y sexuales (Sánchez 1980).

Como un dato importante, dentro de cada sociedad el noviazgo o elección de pareja ha ido cambiando en cada época, acorde a cada grado de civilización, dando origen a diferentes costumbres que han precedido las relaciones entre hombre y mujer. Así, el hombre ha galanteado a la mujer de su elección y el método de galanteo o selección ha variado de acuerdo a las circunstancias que existan.

A finales del siglo XVIII se redujo el tamaño de las familias dentro de las clases, así como el número de casados, lo que sugiere una tendencia a la emancipación de las parejas jóvenes respecto a sus mayores.

Durante el periodo independiente, las familias se caracterizan por un ambiente anárquico y contradictorio, ya que los de un nivel popular y de sectores medios son conservadores en su vida familiar y liberales en lo político (Leñero, 1976 citado en López y Guillen 1992). En este momento de la historia de México es cuando surge la conocida “familia tradicional”, la cual se integra por el “macho mexicano”, la “mujer abnegada” y el “niño maltratado”, en cuya relación se enmarca la situación de la mujer en relación al hombre y los valores que se manejan están en relación a la explotación de un sexo hacia el otro. Además, la dinámica de interacción de sus miembros se establece a través de la familia de origen, ya que hay una reproducción, reforzamiento y fomento de la vida que se conoce y se vive con los padres y familia de origen (Rivera 1993). La familia tradicional es extensa, incluye esposos e hijos con sus respectivos hogares que forman. Conviene señalar que esta idea de la familia tradicional se estereotipa erróneamente, ya que no se puede considerar que en México todas estas tengan tales características.

En muchos casos, los hijos que viven en una familia tradicional, primordialmente la mujer, realizarán la elección de pareja y la unión a esta como medio de escape de su familia. Muchas veces, se casan esperando encontrar el “marido/esposa- compañero(a) perfecto(a)”, pero después de varios años de matrimonio, se frustran al no encontrar lo que esperaban y se refugian en sus hijos como pretexto de unión y estabilidad familiar, esperando que la mayor satisfacción se las den los hijos y no la esposa o el marido (Rivera, 1993).

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

Hoy la crisis de valores de la sociedad ha llegado a desprestigiar y aun poner en riesgo el valor del matrimonio y la estructura de la familia (Díaz, 1982 citado en Rivera, 1993). Es común ver que muchas parejas deciden vivir en unión libre, tienen relaciones prematrimoniales, mantienen relaciones extramatrimoniales, se desintegran o conviven sólo los fines de semana. El divorcio ha venido a representar una necesidad social deseable, mas que una desgracia, como en otros tiempos se le veía. Estadísticamente se ha demostrado que cada vez son más las parejas jóvenes que terminan divorciándose y al respecto Armendariz y Avila (citado en Munguia 1994) afirman que tres cuartas partes de las parejas mexicanas terminan separándose y en su mayoría la tasa de divorcios corresponde al segundo o tercer año después del matrimonio.

Por otro lado, con la creación y uso de los anticonceptivos, la mayor libertad para el aborto, la planificación familiar, la presencia del padre en el nacimiento de su hijo, los intentos de pláticas abiertas sobre sexo, el sexo prematrimonial, los cambios de actitud de la mujer y su introducción al ámbito laboral, entre muchas otras modificaciones, han contribuido a mejorar la situación de la relación de pareja.

Si bien, han ocurrido cambios exteriores a la pareja que han influido positiva o negativamente en su desarrollo, dichas situaciones no son la causa única y/o directa de los problemas de pareja, sino que existen otros factores al interior de ella. Al respecto, Munguia (1994) habla de la falta de información con respecto a lo que es la pareja, la comunicación inadecuada, la falta de habilidades para la toma de decisiones y la carencia de pensamientos funcionales, entre otros factores que en conjunto, a lo externo de la pareja, vienen a provocar conflictos dentro de la misma. Es común observar que muchas personas se casan, sin embargo no todas lo hacen por convicción propia ya que muchas veces las presiones familiares, intereses económicos, miedo a la sociedad, entre muchos otros factores son los que conducen a la persona a casarse.

En las familias mexicanas, el catolicismo ejerce una importante influencia sobre las actitudes en la vida familiar, por ello el matrimonio es considerado una decisión muy seria. El cortejo o noviazgo suele ser largo y los padres usualmente observan a los candidatos potenciales, sin olvidar los buenos modales, la capacidad financiera, la seriedad y la

educación. Una vez que se han formado una opinión, los padres tratarán de ejercer su influencia sobre la decisión de sus hijos. El noviazgo formal es usualmente legitimado por un compromiso que se simboliza con los anillos y la gran fiesta familiar, con la cual se celebra el matrimonio, aunque no siempre es así depende de las clases sociales a las que pertenezcan, la educación, la situación económica de la pareja, la religión que ejerzan, etc.

Después del matrimonio, y aun a veces hasta después de tener a su primer bebé, la nueva pareja puede entrar a lo que es el mundo de los adultos, aún cuando las jerarquías generacionales todavía se mantienen, la llegada del primer hijo establece a la pareja como familia (Espinosa 1992). Una vez que llega el primer hijo, las familias de origen suelen proporcionarle ayuda y apoyo a la nueva pareja, recordándoles todos los rituales eclesiásticos que deben seguir como el bautismo con el que se inicia al infante dentro de la religión, siguiendo con la confirmación, la presentación la primera comunión, los quince años si es mujer, la boda religiosa con la cual sólo puedes contraer matrimonio una sólo vez, etc.

Alrededor del primer año de edad el niño tiene una crianza tipificada y una relación tolerante con los miembros de la familia. El bebé está especialmente cerca de la madre y de otras mujeres de la familia, las cuales tienen más experiencia. La madre conceptualiza su papel de buena madre al satisfacer las necesidades de su hijo a lo largo de su infancia olvidando estimular la independencia de su hijo.

Es necesario hacer notar que todas estas conductas son culturales, donde las ahora abuelas enseñan a sus hijas el cuidado y en ocasiones hasta la educación de los nietos. La idea de una buena mujer esta más ligada a la idea de la Virgen María, vista como ser asexuado y abnegada. La satisfacción en el matrimonio es el resultado de una buena suerte y de elecciones inteligentes, y no pueden ser corregidos, comentan las mujeres que tienen más edad dentro de la familia, estas ideas son transmitidas en cada generación con la educación religiosa, social y cultural; En tal caso los miembros de la pareja buscan factores compensatorios, como centrar su vida hacia los hijos en el caso de las esposas o hacia el trabajo en el caso de los esposos, o lo más común que sucede en los matrimonios con problemas “la pura resignación”, pues la separación o el divorcio son poco comunes ó permitidos, ya que la pareja juró ante Dios estar juntos hasta que la muerte los separe y socialmente no está bien visto.

En síntesis el estatus de la mujer se fue modificando. Desde situarla en la antigüedad como mero recipiente y en un lugar desvalorizado por el discurso religioso hasta el siglo XIX, en que el rol materno se jerarquiza e idealiza en una equiparación entre lo maternal y lo sublime. En la premodernidad se asoció a la mujer a la gestación: lo importante era la cantidad de hijos que se parían.

En cambio en la modernidad, se produce un viraje y la maternidad se vinculará no sólo con la gestación, sino con los cuidados y con el amor hacia los hijos. Estas diferentes concepciones de lo maternal modelan y organizan las prácticas de crianza y el cuidado de los niños. La ideología de base durante el siglo XIX y mediados del XX destacan la maternidad y el deseo de un hijo como lo esencial de la maternidad.

Con el control de la natalidad, iniciado a mediados del siglo XX, se presenta un viraje fundamental en el tema de la reproducción humana, comenta Cincunegui (2004), pues las relaciones sexuales no sólo están al servicio de la procreación, sino también al goce, modifica de forma sustancial el posicionamiento femenino-masculino en el vínculo de pareja. La mujer puede elegir cuándo y con quién tener un hijo, el número de los mismos, el tiempo entre dos concepciones. Esto posibilitó que las mujeres de esta nueva generación realicen deseos y accedan a lugares en la sociedad impensables en otras épocas, la de sus abuelas y aún la de sus propias madres.

En cuanto al lugar del hombre como padre, el mismo fue variando paralelamente en el imaginario social y en las prácticas cotidianas de la crianza de los hijos. En el último siglo, las dificultades en la procreación pudieron ser asociadas con lo masculino, situación impensable algunas décadas atrás. La paternidad se encuentra más ligada a la transmisión del apellido, la continuidad de la familia, de la herencia y al sostén de un linaje, elementos que dan base a los conceptos de filiación.

Un problema frecuente entre las parejas es el machismo que es el más conocido rasgo mexicano de hombría, en el cual el hombre domina a su esposa, representa la figura autoritaria, es sexualmente dominante, y constantemente busca motivos para que se reconozca su hombría, pero para tal caso se requiere de una esposa sumisa y casta para satisfacer las necesidades del esposo antes que las propias. Un hombre machista no puede llorar nunca. Desde niño aprende a pelear y maldecir, venga o no al caso; siempre tiene que competir y trata de ganar. Cuando es adulto le conviene tener un trabajo fuera de casa y dentro de ella no le toca cocinar ni limpiar ni el cuidado diario de los hijos.

Navarro (2004), describe las características de los hombres machistas y de las mujeres sumisas, en los siguientes cuadros:

- * Debe ser competitivo, sin aceptar derrotas.
- * Puede ser cariñoso (a veces) con su mujer e hijos, con nadie más.
- * No le toca el cuidado de los hijos, ni cuestiones domésticas.
- * Le corresponde del todo la economía del hogar.
- * Las relaciones con las mujeres son meramente sexuales, pues no puede encariñarse.
- * Utiliza conductas agresivas, críticas y prepotentes.
- * Si le cae bien un amigo, puede darle golpes y empujones, es su forma de socializar.

Generalmente los hombres traen el alimento a la casa y son los dueños y señores de la misma, dejando el lugar de la mujer en la casa, en el mantenimiento, no sólo en su administración, sino también en la crianza de los hijos, mientras que el padre es alguien que permanece periférico culturalmente.

Pero para un machista se requiere de una mujer sufrida, a continuación se describen las características de dichas mujeres:

- * Fracasan si no tienen hijos.
- * No es decente que muestren sus iniciativas o deseos sexuales.
- * Su principal meta es atrapar a un hombre.
- * Su misión en la vida es ser buena pareja y madre.
- * Puede trabajar, si eso no interfiere con sus principales funciones domésticas, familia y pareja.
- * Mostrar siempre sus intenciones de manera dulce e indirectamente.
- * Utiliza conductas sumisas, pasivas y resignadas.
- * No debe mostrar interés por ningún otro hombre.

Las mujeres sumisas arrastran profundas inseguridades que les dificulta y a veces les hace imposible, separarse de las personas que las maltratan, ignorando que llevan en su interior toda clase de características valiosas y no saben qué hacer sin un hombre cerca, aunque sea machista, alcohólico y golpeador, sea este el padre, la pareja o alguno de sus hijos.

Los roles se han tornado más flexibles y permiten a la mujer desenvolverse en diferentes ámbitos laborales. Surgen nuevas formas de organización familiar como expresión de la diversidad en las nuevas configuraciones vinculares: la monoparental, la ampliada, la lesbica, la gay. Estas dos últimas se conforman dada la mayor aceptación social.

A continuación se describen algunas implicaciones psicológicas que se pueden presentarse en la relación de pareja y cómo pueden afectar éstas en la conformación de la nueva familia.

CAPÍTULO 2

LAS IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS EN LA PAREJA, ANTE LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO

2.1 La Llegada del Primer Hijo

Con la llegada de un nuevo integrante en la relación de pareja, llegan también las costumbres familiares por parte de una o de ambas familias y un sin fin de situaciones que van a cambiar, todo con el fin de guiar a la nueva pareja que se estrenan como padres y es precisamente cuando la pareja tiene que reorganizar su vida como pareja y como padres.

La primera crisis de desarrollo en el matrimonio se resuelve generalmente cuando la pareja afronta el problema y ajusta sus rutinas para restablecer la intimidad que tenían. Una segunda crisis surge cuando los hijos necesitan cada vez menos del cuidado y la protección maternal; la mujer puede empezar a sufrir una crisis de identidad. Sin su rol de madre, la mujer generalmente se cuestiona su valor y propósito en la familia y corre el riesgo de volverse ansiosa, insegura o deprimida; puede empezar a arrepentirse por los años en que no llevó a cabo sus ambiciones o por no haber terminado su carrera profesional.

Satir (1991), comenta que las influencias ambientales siempre serán distintas aun cuando los niños vengan de los mismos padres. Al hablar de ambientes nos referimos a lo que sucede en el momento del nacimiento del niño y a las actitudes que se hallan presentes durante su desarrollo, estas suelen ser muy significativas en el diseño familiar.

La experiencia en la concepción, el embarazo y el parto a menudo proyectan sombras que contaminan el ambiente que rodea a un niño en particular. Si la concepción ocurrió en un momento inadecuado o en circunstancias indeseables, los padres podrían sentir ira, impotencia o frustración. Estas emociones suelen entorpecer la aplicación del diseño familiar en general.

El bebé podría convertirse en el símbolo de una carga; además, si la experiencia del embarazo estuvo acompañada de un prolongado periodo de enfermedad e incomodidad continua, y si hubo graves complicaciones para la madre, el niño o ambos durante el parto, es posible que desarrollen temores innecesarios que les impidan responder normalmente al niño, quien de esta manera se convertirá en un símbolo de sufrimiento o compasión.

La llegada del primer hijo a la familia es un paso muy importante, las circunstancias cambian por completo para la pareja. Ese primer hijo representa el medio por el cual los adultos descubren lo que significa la paternidad; el primer hijo es siempre un ensayo y recibe un tratamiento distinto al dedicado a los hijos siguientes, en muchos sentidos, en algunos casos el primer hijo crea el contexto para los hijos que seguirán.

El primer bebé es un verdadero conejillo de Indias, en la construcción de la nueva familia. Una vez que los padres se dan cuenta de sus necesidades, independientes de su condición de padres, se pueden sentir culpables por pensar en ellos mismos, o enojados porque aquéllas no las pueden satisfacer fácilmente. Cuando hay niños en la familia, los adultos deben esforzarse por mantener vivo el matrimonio, pues sin darse cuenta, el matrimonio puede volverse frío e insatisfactorio si la pareja no toma el tiempo e interés por mejorarlo continuamente.

La pareja debe reorganizarse para enfrentar las nuevas tareas y elaborar nuevas reglas en el sistema familiar (Minuchin, 1984; cit. en Sarquis, 1995). Hasta el momento la pareja había participado en el juego íntimo de a dos, lo que variará con la llegada del niño, dado que entrarán automáticamente a participar en una relación triangular (Haley, 1986; op cit).

Para Estrada (1987), la llegada de un niño requiere de espacio físico y emocional. Esto plantea la necesidad de reestructurar el contrato matrimonial y las reglas que hasta ese entonces han venido rigiendo a este matrimonio.

Por otra parte, Sarquis (1995) dice que después que ha nacido un bebé, se debe de considerar el lazo íntimo entre la madre y él. Ello hace que el nuevo padre se sienta marginado, y puede que despierte viejas ideas y sentimientos en él; por ejemplo, un deseo de seguir siendo “el pequeño”, en su familia anterior. Si no se enfrenta honestamente a su posición familiar, puede incluso llegar a rivalizar con el bebé en la atención de la esposa. Attie (1991), menciona que el nuevo padre puede sentirse desplazado, “de más”, inútil o torpe con la presencia del bebé. Aquí juega un papel importante la habilidad de la madre para integrarlo e iniciarlo a los cuidados del hijo. En efecto, el compartir la crianza y la educación de un hijo desde su nacimiento puede acercar aún más a la pareja, el vivir en lo posible el embarazo involucrándose con el desarrollo del bebé asistir a las consultas ginecológicas, estar en el parto, ayudar en la alimentación del bebé, etc.

Para la mujer hay nuevas y extrañas sensaciones físicas; por ejemplo, lo congestionado de las mamas cuando sube la leche, lo aplanado del vientre “como si estuviera hueca, vaciado de algo que yo quise dentro de mí”. Todas estas cosas fácilmente derrumban el “equilibrio precario” y desencadenan un reajuste para la mujer, la esposa y la nueva madre (Baruch y Miller, 1984).

Durante los primeros meses de la vida, un bebé necesita básicamente de su madre; pero una buena relación entre la madre y el padre es como una suave ligazón emocional que envuelve confortablemente al bebé. A pesar de la preocupación de la madre por su hijo, necesita enormemente que el esposo muestre gran interés por ella. Necesita de su colaboración activa también.

Sabemos que cuando llora un bebé, necesita que se le arrulle. Cuando está hambriento necesita ser alimentado y cuando despierta por la noche, que se le tranquilice. La madre y el hijo necesitan de un hombre que sienta que también es su hijo y que pueda compartir con la esposa su cuidado, y no cubrirse los oídos con las mantas y refunfuñar que trabajó todo el día y necesita dormir. Ambos pueden descubrir nuevas formas de compartir el cuidado y el amor que darán a su hijo.

Lo que necesita ella es que el esposo haga voluntariamente algunas cosas, para que ella pueda dar su agotada reserva de energía al bebé y no a las escobas. Si además puede cocinar cosas que a ella le gusten, realmente le estará ayudando. Por otra parte, Estrada (1987) menciona que la función del padre es de suma importancia; ya que, podría decirse, debe cumplir con ciertas funciones maternas (como es el cuidar y educar al hijo, atender la relación de pareja, el cuidado la casa), antes de que tenga que actuar directamente con su hijo, cuando esto no sucede la esposa puede estar molesta con el esposo, presentándose algunos episodios de discusiones entre la pareja pues ella siente que su esposo no la apoya en la crianza de su hijo y mantenimiento de la casa de ambos.

Es necesario que la pareja adquiera un nuevo anclaje emocional con el niño, y que aparezca la capacidad de ayudar al compañero para que lo haga; además se requerirá del apoyo mutuo para no perder el anclaje emocional entre ambos a pesar de la aparición de un nuevo miembro.

Otro problema que se puede presentar es que, el esposo esté en un estado depresivo, por ejemplo, un esposo casi tan pronto se enteró que su esposa estaba embarazada, empezó a manifestar síntomas de un estado depresivo. Conforme avanzó el embarazo y cuando se presentó el parto, se hizo más fuerte el sentimiento de soledad en el esposo, en contraposición al gran entusiasmo que mostraba su esposa por el recién nacido. A tal grado llegó la intensidad con que ella acogió a su hijo, que él, sintiéndose solo y abandonado, tuvo el deseo intenso de regresar a la casa de sus padres, cosa inaceptable para sus sentimientos de orgullo y valentía.

Decidió por ello, buscar otro tipo de consuelo y acudió a su novia anterior para reestablecer con ella un “anclaje emocional” que pensaba había perdido con la llegada de su hijo. Ella por su parte, estableció fuertemente un “anclaje simbiótico” con el niño dejando prácticamente fuera de lugar al esposo. Dicho anclaje simbiótico se había establecido primero con su madre, después con sus amigas y finalmente con sus novios anteriores. Tenía la sensación de seguridad y felicidad al pensar que la actual relación con su hijo sería algo perdurable, que nadie podía entorpecer y - sobre todo - que siempre podía controlar. Tener control sobre el otro es un elemento muy importante en la simbiosis (Estrada, 1987).

Macías (1995) argumenta que una pareja joven que durante el primer período matrimonial ha elaborado un modo afectuoso de convivencia se encuentra con que el nacimiento de un niño plantea otras cuestiones y desestabiliza las antiguas. Para muchas parejas este es un delicioso período de expectativas mutuas y de actitud de bienvenida, pero para otras es un lapso penoso que adopta diferentes formas. La esposa puede alterarse en extremo durante el embarazo, padecer misteriosos problemas físicos que le impidan llegar a término, o comenzar a comportarse de manera perturbada o bizarra inmediatamente después del parto. Paralelamente, el marido o algún miembro de la familia extensa quizá desarrolle alguna forma de angustia que coincida con el evento.

Pero ¿qué sucede con la pareja cuando el primer hijo llega con alguna discapacidad? Mannoni (1994) en su libro “El niño retardado y su madre”, comenta que para la futura madre el nacimiento de su hijo es en gran medida lo que desea en el curso de su embarazo, este niño va a ocupar un lugar entre sus sueños perdidos: un sueño encargado de llenar lo

que quedó vacío en su propio pasado, una imagen fantasmática que se superpone a la persona “real” del niño. Este niño soñado tiene por misión restablecer, reparar aquello que en la historia de la madre fue juzgado deficiente, sufrido como una carencia o prolongar aquello a lo que ella debió renunciar (pag. 53).

Si ese niño, cargado así de todos sus sueños perdidos, llega enfermo o alguna discapacidad, se presenta la realidad de una imagen del cuerpo enfermo que va a causar un shock en el instante en que, en el plano fantasmático, se da un vacío que la madre llenaba con la idea de su hijo imaginario, surgiendo así un ser real que, por su enfermedad (alguna discapacidad), sólo va a despertar los traumas y las insatisfacciones anteriores de la madre, siendo esta quien emprenderá contra la inercia o la indiferencia social, una larga batalla cuya meta es la salud de su hijo, salud que ella reivindicará, manteniendo una moral de hierro en medio de la hostilidad o del desaliento.

En algunos casos el padre comparte la realidad y lucha con la madre aceptando con limitantes su propia realidad al perder todas las expectativas puestas en ese primer hijo.

Sí por otra parte, el padre está vencido, resignado, si es ciego o inconsciente del verdadero drama que se desarrolla, será la madre quién se sensibiliza y hace frente a cuanto amenace a esa vida surgida de ella, donde incluso la madre puede sentirse dueña de la vida y muerte de su hijo, presentando así un deseo de muerte negada y en ocasiones el rechazo consciente, sintiendo la madre el ataque a su hijo es a su propia persona.

Cabe mencionar que los padres no viven esta experiencia como las madres de estos niños, ya que piensan que es asunto de la mujer, y cuando por excepción el padre se siente involucrado, no es raro que reaccione con episodios depresivos, con una enorme culpabilidad y sintiéndose fracasado; en tanto la madre se sentirá hasta tal punto comprometida con su hijo, que le será difícil renunciar, dándose así una mayor identificación entre la madre y su hijo. Por ello es que estas parejas requieren de un apoyo moral, social y psicológico cuando su primer hijo nace con alguna discapacidad.

Spitz (1996) plantea que cuando un niño presenta alguna discapacidad, se presentan diferencias individuales claramente demostrables, carece de personalidad organizada, no existe iniciativa personal, dependiendo de la discapacidad, no muestra intercambio alguno con el medio circundante, salvo el fisiológico. Otro intercambio que se presenta entre la díada madre-hijo, donde las influencias formativas originadas en el medio circundante (es decir, madre-hijo) están dirigidas a esa totalidad viviente en desarrollo con las acciones y las respuestas del hijo suscitadas por la madre, como un estímulo siempre cambiante.

Esta relación también está presente en la relación padres-hijo cuando el hijo es “normal”, ya que la sola existencia de los padres evoca respuestas en el bebé, asimismo la existencia y presencia del bebé suscita respuestas en la pareja.

Recordemos que todas las relaciones posteriores con cualidad de objeto, las amorosas, las de grupo, las relaciones interpersonales tienen su origen primario en las relación padre-hijo, madre-hijo y dichas condiciones hacen que el ser humano sea un ser social.

El afecto y los intercambios afectivos tienen una significación central en esta constelación de fuerzas sociales que son adquiridas en las relaciones paternas infantiles

Ante estas problemáticas algunas parejas consideran que su matrimonio no puede continuar por las desavenencias que se presentan con la llegada de su primer hijo, el cual puede o no presentar alguna discapacidad, y se encuentran con que la separación es menos posible por diversas circunstancias y otras parejas que se creían mutuamente comprometidas, se descubren sintiéndose atrapadas con la llegada de un niño y por primera vez, ven la fragilidad de su original contrato matrimonial.

2.2 Creencias Sociales

No es fácil entender que es en realidad una creencia, ya que las creencias que la gente sostiene están relacionadas con el tipo y el origen de los problemas que los aquejan y con la forma en la que intentan resolverlos, también con la manera en que lo consiguen o con el modo fracasan en su intento y luego en cómo asumen este éxito o este fracaso para definirse asimismo, a los demás y al entorno en que habitan, para llamar después a todo esto realidad.

La palabra creencia implica varios aspectos importantes: en primer lugar es una afirmación acerca de la visión que un individuo tiene de su mundo. Por ejemplo: una persona puede tener la convicción de que él y su pareja son una pareja perfecta, y al hacer esta afirmación él nos dice algo que considera verdad, es real. Ya que él lo ve emocionalmente y cognitivamente real y funcional, su relación perfecta. La conducta y las emociones de cada persona se encuentran vinculadas estrechamente con las creencias que esta alberga. Con las creencias dota de sentido y significado a su mundo y a su existencia, otorga un significado a las situaciones que le plantea un entorno siempre cambiante y muchas veces amenazador. Sirven para construir su sistema de referencia, es decir, sus verdades y su visión del mundo; en otras palabras su realidad.

Martínez (2006) comenta que las creencias pueden ser definidas como los sistemas de conceptos e ideas de las personas que les sirven para organizar la percepción de partes del mundo o de su totalidad, estas son grupales y socializadas, en el sentido en que han de ser validadas por los grupos de referencia y la sociedad en la que viven los sujetos. En general, podemos simplificar las cosas diciendo que las creencias en un individuo están estructuradas en sistemas personales de creencias, los cuales se forman a partir de los sistemas compartidos de creencias familiares y luego se acoplan a otros sistemas personales, como los de su pareja, para integrar nuevos sistemas compartidos de creencias familiares. Las creencias que un individuo posee se inician y se difunden en la familia y cuando este crea una nueva familia transmite grupos de creencias a sus hijos, las cuales son una combinación de las creencias provenientes de los sistemas de creencias de su familia y las de la familia de su pareja. Esto nos lleva a otro punto de suma importancia, ya que la selección de una pareja no se hace en forma casual, sino que es un intento por hacer coincidir una serie de patrones de pautas y creencias compatibles o complementarias, ya

que ningún sistema de creencias es exactamente igual a otro, pero todos tienen características en que se semejan, como ejemplo de esto: tendemos a elegir amigos y parejas entre personas cuyos sistemas de creencias tienen mayor parecido en lo posible al nuestro.

Desde el punto de vista descriptivo, el género se define como la red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y a hombres. Tal diferenciación es producto de un largo proceso histórico de construcción social, que no sólo produce diferencias entre los géneros femenino y masculino, sino que a la vez, estas diferencias implican desigualdad y jerarquías entre ambos.

Burin y Meler (1999) comentan que otro rasgo importante en la relación de pareja es lo relacionado con el género, que no es totalizador, que se vuelve invisible a la variedad de determinaciones con que nos construimos como sujetos, como hombre, mujer, raza, religión, clase social, etc. Todos éstos son factores que se entrecruzan durante la constitución de ser hombre y mujer. Por lo tanto para lograr un matrimonio con éxito se requiere de un conocimiento en donde dos personas viven juntas y tendrán inevitablemente momentos de tensión, enojo y aburrimiento. Muchos matrimonios fracasan porque permiten que su romance tan especial se convierta en una relación caracterizada por conversaciones rancias, escasas demostraciones de afecto físico y frecuentes interacciones dolorosas.

En ocasiones no nos damos cuenta de que la vida cambia, la gente cambia y el tipo de matrimonio que la gente tiene también debe cambiar; un matrimonio debe reflejar las personalidades de sus miembros en desarrollo y su maduración emocional.

En la mayoría de los matrimonios, la pareja tiene algunos pasatiempos en común y otros que disfrutan por separado, si la pareja sabe negociar y comunicarse apropiadamente, se puede llegar a un acuerdo que les permita disfrutar el tiempo que pasan juntos, en vez de resentirlo.

Cuando la pareja decide tener hijos, la relación esposo-esposa cambia drásticamente. Se dedica menos tiempo a la pareja, ya que ser padre adquiere prioridad y tanto el esposo como la esposa deben adaptarse a nuevos roles y responsabilidades.

El hombre generalmente desarrolla mayor motivación para lograr una seguridad económica que con frecuencia implica que pase más tiempo fuera de casa. La mujer, en un estilo familiar tradicional, se dedica a desarrollar quehaceres maternos y pone su atención en su hijo. Durante la mayor parte del tiempo, la relación de esposos es secundaria con respecto a los roles de padres. Varias parejas experimentan una disminución en la frecuencia de las conversaciones acerca de ellos mismos o de su relación.

Existen menos romances ya que generalmente los dos se encuentran sin la energía o están preocupados por los problemas de la familia. Sin una comunicación adecuada y sin esforzarse por mantener la relación amorosa, la pareja corre el riesgo de convertirse en extraños familiares (Rage Atala, 1997).

Hays (1998) comenta que las madres que se quedan en su casa también se preocupan por el hecho de que el mundo las considera perezosas y aburridas. También se preocupan por volverse desaliñadas y descuidadas de su propia persona, sienten que han perdido el equilibrio de su vida, algunas madres que se quedan en casa sienten como si estuvieran físicamente confinadas dentro del hogar. Cuando las madres planean salir a trabajar para ayudar a la economía familiar, desean encontrar un empleo remunerado que les ofrezca suficiente recompensa para equilibrar, tanto el aspecto económico e ideológico, como el abandonar a sus hijos siendo una mujer casada que debe estar al cuidado de sus hijos y esposo. Algunas mujeres que están inmersas en el cuidado de los hijos buscan el contacto con adultos, con el fin de hablar, y no sólo dar órdenes a sus hijos. De ahí que en ocasiones se lleguen a formar triangulaciones en contra de alguno de los miembros de la familia, por estar o no estar inmerso en los mismos roles que de una u otra forma se tiene que llevar a cabo.

2.3 Triangulación

La triangulación, comenta Souza (1996) constituye el más frecuente y típico de los escenarios que pueden, en su peor expresión, destruir a la pareja o por el contrario reforzar su estabilidad y duración. Se refiere a la expansión del conflicto, ya sea en una relación diádica o la inclusión de una tercera persona (hijo, terapeuta, etc.).

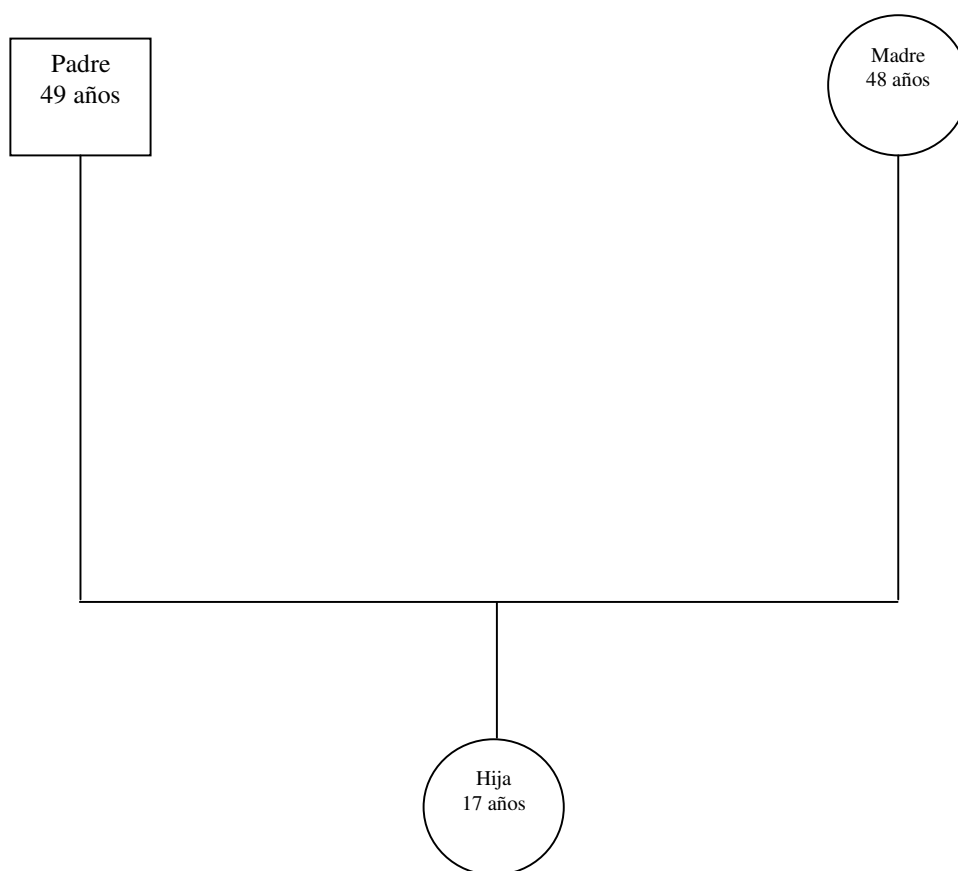
Si el hijo, de una u otra forma, interfiere en los problemas de los padres se convierte en parte de la triangulación, cuando el hijo es suficientemente grande para abandonar el hogar se suscita una crisis, porque la pareja queda frente a frente sin el recurso del hijo interpuesto entre ellos; se reactivan entonces cuestiones irresueltas desde hace muchos años, antes de que el hijo naciera. Recordemos que las primeras relaciones del mundo del niño están en su entorno, cuya perturbación limita las posibilidades de un desarrollo armónico, afectivo, social y cultural, de esta manera toda la organización familiar marca el desarrollo humano y simultáneamente fija normas de funcionamiento y los modelos a seguir. En algunas ocasiones, en esta fase la pareja puede comenzar a tratar muchos de los conflictos que enfrenta a través del hijo, convirtiéndose éste en el “chivo emisario”, responsable de los nuevos problemas y también de los antiguos, no resueltos (Haley, 1986; cit. en Sarquis, 1995).

Con el nacimiento de un hijo, la joven pareja queda más distanciada de sus familias y a la vez más enredada en el sistema familiar. Siendo padres, son menos hijos, y se individualizan en mayor medida como adultos; pero el niño los introduce más en la red total de parientes, en cuanto se modifica la índole de los viejos vínculos y se forman otros nuevos. Buendía (1999) comenta que principalmente en el primer embarazo, el nacimiento y cuidado del nuevo niño son ampliamente reconocidos como eventos estresantes, por mucho que el embarazo sea deseado y planificado, encontrando así que las percepciones de apoyo emocional y tangibles actúan como amortiguadores del estrés con respecto a varios tipos de complicaciones comunes del embarazo. Se han descubierto que con el apoyo del esposo y de la familia durante el embarazo, ha disminuido la incidencia de la depresión posparto. Comenta Cutrona (1984 citado en Buendía 1999), para los efectos del apoyo social en el embarazo y el posparto, puede decirse con cierta confianza que tanto la

conducta de ayuda real o instrumental como el apoyo emocional promueven la salud de la madre tanto en el embarazo como después del parto. La fuente de este apoyo puede ser por parte del padre, de un confidente, o familiar.

El advenimiento del hijo, marca formalmente el paso de ser ya familia, que se había planteado como decisión en la fase anterior, y que trae con ello la adquisición de nuevos roles primarios por parte de los miembros de la pareja, que además del inicial de hija/o, después novia/o, esposa/o, adquieren ahora el de madre y padre, de significado trascendente. Es en la fase de hijos pequeños, la lactancia y la primera infancia, traslapada con la parte final de la anterior, en que la familia sufre una de sus primeras crisis de adaptación normativa del ciclo vital.

La demanda de atención y cuidados que exige la tarea pueden ser de gran magnitud, sobre todo si se tienen dos o más hijos pequeños muy seguidos, o hubo un embarazo y parto gemelar o múltiple; si la pareja, no cuenta con la suficiente preparación para estos cambios, el stress de su nueva forma de vida y los sentimientos de desplazamiento que puede llegar a sentir el padre o la madre, pueden acabar con la tolerancia y aumentar el nivel de irritabilidad y tensión entre los miembros de una familia así (Haley 1983). Por eso la importancia de establecer contratos que de alguna manera indiquen, cuándo entras tú y cuándo entro yo, en las nuevas obligaciones dentro de la relación de pareja.



(Ejemplo 1)

El familiograma muestra cómo se manifiesta la triangulación entre la pareja y su hija, se presentan problemas de comunicación, celos por ambas partes de la pareja, problemas económicos y una hija adolescente, la cual es partícipe de todas las peleas de la pareja, a consecuencia de estas peleas la hija funge como juez y en algunas más realiza alianzas para atacar a su padre o madre, según sea el caso o la defensa del padre en turno. En este caso cada miembro de la pareja continúa reviviendo problemas de relaciones pasadas, viviéndolas día a día con su nueva pareja, relacionándose así la pareja en cuestión y las parejas pasadas de ambos, todo frente a su hija, la cual cuenta con el poder de juzgar y decidir, poder otorgado por ambos padres, a conveniencia de la situación.

Recordemos que el poner límites entre los miembros de la familia y una comunicación asertiva ayuda a mejorar la relación de pareja y de la familia en general. No debemos olvidar que el respeto es básico en toda las relaciones que entablemos, llámese relación padres e hijos, relaciones de pareja, de amistad, de trabajo, vecinales, etc.

No obstante, dentro de los propios sistemas familiares y subsistemas pueden existir diferencias de poder, como sucede con el subsistema de los padres con respecto al de los hijos.

Los límites pueden seguir un continuo de mayor a menor permeabilidad. Así un sistema cerrado es aquel que no permite la entrada ni salida de información; mientras que un sistema abierto es aquel que no ofrece ninguna resistencia a la entrada o salida de la información para retroalimentar a la pareja o la familia.

2.4 Contratos

Cliford (1980) comenta que cuando los cónyuges traen a la relación marital sus propios contratos (entendido esto como el ritmo de vida, los gustos, preferencias, distribución del tiempo, gastos económicos, actividades de esparcimiento, alimentos, hábitos, relaciones afectuosas, en fin todo lo que hacían, deseaban y pensaban antes de contraer matrimonio) deben tratar de elaborar un único contrato en el cual se establezcan los deseos, metas, opiniones y todo aquello que deseemos de nuestra pareja y de nosotros mismos.

En algunas áreas, la pareja ya comparte quizás un objetivo común, mientras que en otras habrán de buscar metas de compromiso que tengan en cuenta los deseos más vivos de cada esposo. Los cónyuges deben tratar de formular sus propósitos y objetivos individuales en forma clara, para que afloren en las áreas de coincidencia y así evitar desacuerdos y problemas.

Algunos matrimonios están destinados al fracaso porque uno de los contratos individuales, o ambos se basan en expectativas quiméricas: aunque el esposo o la esposa cumplan con sus obligaciones, sus propias necesidades quedan insatisfechas por el simple hecho de que su compañero es incapaz de complacerlas; esto puede ocurrir, por ejemplo: cuando uno de los cónyuges es mucho menos inteligente que el otro o presenta una psicopatología grave.

Los cónyuges pueden estar actuando según contratos muy distintos e incongruentes. Una causa clásica de tal incongruencia es la diferencia, de origen cultural entre las expectativas de hombres y mujeres con respecto al rol a desempeñar, un ejemplo de esto se refiere a la situación en la cual la mujer quiere trabajar y el esposo no está de acuerdo, piensa que la mujer debe de estar en su casa y atenderlo. Otro ejemplo de esto, es cuando uno de los dos quiere continuar con los estudios y uno de los dos no lo apoya en dicha decisión, piensa que ya no es tiempo para eso. Un ejemplo más común, cuando uno de los dos quiere tener un hijo y el otro no está de acuerdo por los planes o proyectos personales , etc.

Cuando la relación comienza a enfriarse, es necesario comunicarse, hablar, manifestar lo que se está sintiendo y evitar así que la tensión aumente, pues es mucho mas fácil resolver un conflicto pequeño que se inicia, a uno grande que ha crecido como una bola de nieve porque no se le dio atención.

Hay que aceptar la existencia de la tensión emocional, hablar de ello, buscar la manera de sanar los resentimientos que están levantando, esas murallas que terminan por separar definitivamente a la pareja. Recordemos que al comienzo de la relación las parejas, sin duda, están tan entusiasmadas con su amor que se olvidan de todo lo demás. Pero cuando los días pasan hay que retornar a la realidad, el diario convivir se convierte en el peor enemigo del romance. Se presentan problemas debidos al trabajo, estarán cansados, estresados y preocupados al término del día, y es aquí donde hay que tener cuidado, ya que puede convertirse en rutina. Algo similar puede suceder con la llegada del primer hijo, en especial si ellas (las nuevas madres) se olvidan de todo lo demás y ellos (los nuevos padres) sienten ese abandono. Es muy importante hablar y replantear contratos acorde a la nueva forma de vida de la pareja y la familia, no hay que dejar de lado el convivir, acariciarse, compartir una actividad divertida, salir, complementarse y ser cómplices.

Navarro (2004) comenta que las relaciones de pareja y en general las relaciones humanas deben de proporcionar:

Apoyo, cuando a partir de ellas recibimos sensaciones de confianza y seguridad.

Integración social, obtenida a través de un grupo de gente que comparte las mismas inquietudes, actividades e intereses.

Seguridad de nuestro propio valor, dada por los que reconocen nuestros talentos y habilidades.

Nutrición emocional, proporcionada por quienes se sienten responsables de nuestro bienestar y nos dan ternura y afecto.

Alianzas firmes, aseguradas por ciertas personas que nos ayudan ante las circunstancias difíciles.

Dirección, brindada por las personas confiables y conocedoras que nos pueden ofrecer consejo y asistencia.

En algunos casos los celos se hacen presentes en la pareja con la llegada de su primer hijo, comentan Echeburua y Fernandez (2001). Los celos constituyen un sentimiento de malestar causado por la certeza, la sospecha o el temor de que la persona querida, a quien se desea en exclusiva, prefiera y vuelque su afecto en una tercera persona, los celos se experimentan ante el temor de sufrir una pérdida de una persona a favor de otra. Por ello, la conducta celosa se da en la pareja, pero también en otras formas de amor, como la de los padres con los hijos, entre hermanos, con las amistades, laborales, etc. Los celos, al igual que el resto de las emociones, son inherentes al ser humano, por lo que no se puede prescindir de ellos. Son, desde este punto de vista, normales. Sentir ansiedad, tristeza, alegría, ira o celos es fruto de la propia existencia, dentro de ciertos límites, no deben ocasionar preocupación alguna. Sólo empiezan a ser problemáticos cuando tiranizan el campo de la conciencia o denotan una pérdida de realidad que interfiere negativamente en la relación de pareja, en último término, en el bienestar personal.

El tipo de juego elaborado por una pareja antes del primer hijo es un juego íntimo de dos. Con el nacimiento de un niño, están automáticamente en un triángulo. Es posible que se desarrolle un nuevo tipo de celos cuando un miembro de la pareja siente que el otro está más apegado al hijo. Muchas de las cuestiones que enfrenta la pareja empiezan a ser tratadas a través del hijo, en la medida en que éste se convierte en chivo emisario y en excusa para los nuevos problemas y para los viejos aún no resueltos.

En otros casos la infidelidad se hace presente como resultado de un enfriamiento, “se puede buscar otra pareja”, la infidelidad es uno de los más grandes enemigos del amor, antes de caer en eso es necesario buscar cualquier otra forma de arreglar los problemas o de plano dar por terminada la relación definitivamente, recordemos que la comunicación es la clave, nadie tiene por qué convertirse en adivino de lo que piensa o siente su pareja.

Cuando las parejas pasan por algunas de las implicaciones ya antes mencionadas, es necesario dotarlas de habilidades sociales y asertivas, con la finalidad de mejorar la convivencia y la comunicación, así como en la nueva familia que esta constituida ahora por tres partes: la madre, el padre y su primer hijo, pero no debemos olvidar que es cada uno de los miembros de la pareja quien tienen expectativas personales y que a su vez estas expectativas se modifican, se planean y se comentan para que ambos compartan dichas expectativas y la llegada de su primer hijo sea, en lo posible, desde un principio un acto de amor y de un deseo planeado por la pareja. Para estas implicaciones propongo utilizar el enfoque Cognitivo Conductual, en el cual se trabajan las habilidades sociales y asertivas en la pareja.

CAPÍTULO 3

EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL COMO PROPUESTA PARA MEJORAR LA RELACION DE PAREJA

3.1 Habilidades sociales

Todo el mundo conoce a por lo menos una personas hábil, o socialmente hábil, y sólo son individuos que parecen poseer la habilidad de relacionarse con los demás de una forma eficaz y que resulta muy gratificante para aquellos con quienes interactúan. Son personas que entablan relaciones con facilidad, conversan con otros, transmiten y recaban información sin tropiezos durante la conversación y dejan a los demás con una agradable sensación, expresan con claridad sus puntos de vista u opiniones personales y utilizan las habilidades sociales.

A continuación veremos algunas definiciones de las Habilidades Sociales:
Existen numerosas definiciones de habilidades sociales, como: la habilidad para interactuar con otros en un contexto dado de un modo específico, socialmente aceptable, valorado, y que sea mutuamente beneficioso para los otros.

Esta definición no sólo se centra en la conducta sino que considera también el contexto y la validación social del comportamiento, además incluye el término beneficios de las partes involucradas.

Otra definición, que amplía el concepto, integrando elementos cognitivos, conductuales y sociales. Es la habilidad para organizar cogniciones y conductas en un curso integrado de acción orientada por metas interpersonales y sociales de un modo culturalmente aceptado (Carrobles 1981).

Así, las habilidades sociales son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente. Pueden considerarse como vías o rutas hacia objetivos de un individuo (Kelly J 1992).

El término habilidad se utiliza para indicar que nos referimos a un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no a un rasgo de la personalidad. Entendemos que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas (Monjas citado en Carrobles 1981).

Una adecuada competencia social en la infancia es regularmente asociada con logros escolares, con ajustes personales y sociales en la infancia que en ocasiones se ven reflejados en la vida adulta. Los contextos más relevantes en el desarrollo social de un individuo son el hogar, la escuela y el grupo de pares con los que convivirá a lo largo de su vida.

3.2 El Contexto Familiar

El hogar es el primer contexto social del niño, y es considerado como la matriz social en que se aprenden los primeros comportamientos interpersonales. La familia ha sido visualizada como la mayor agencia de socialización en nuestra sociedad y constituye para el niño el primer ambiente significativo.

La teoría del aprendizaje social, ha recalcado la importancia de los modelos en la conducta social. En esta perspectiva, los padres y los hermanos constituyen modelos muy potentes y significativos para el niño. La influencia que la vida familiar tiene sobre los niños no se limita sólo a entregarle modelos de comportamiento, sino que además moldea su comportamiento social a través de las diversas prácticas de disciplina. El estilo familiar, los patrones de recompensa y castigo, el sistema de creencias y los valores son elementos que tienen un impacto importante en el desarrollo de las habilidades sociales.

En las familias funcionales o saludables los miembros tienden a favorecer el contacto entre ellos, sus interacciones son afectuosas, abiertas, empáticas y confiadas. En contraste, los miembros de las familias disfuncionales habitualmente se muestran defensivos, distantes y hostiles. Las características que se adscriben a las familias funcionales corresponden a la descripción de contextos que fomentan el desarrollo de una adecuada autoestima en los niños; lo contrario ocurre en las familias disfuncionales, cuyas características se asemejan a las que se describen para los contextos que contribuyen a desarrollar una baja autoestima en los miembros de la familia.

En ciertos casos, las habilidades sociales le sirven al individuo para alcanzar objetivos deseados y reforzantes que no son, de naturaleza interpersonal. Por ejemplo, las habilidades en las entrevistas de trabajo se dan en el contexto de una interacción social, pero el refuerzo que buscan la mayoría de los aspirantes es conseguir el puesto, no establecer una relación propiamente dicha.

Cuando una persona desea expresar sentimientos, creencias u opiniones personales, es posible que otros intenten bloquear o inhibir la conducta dirigida al objetivo de esa persona. Así, otra persona podría mostrarse poco razonable al intentar eliminar ciertas actividades que el individuo encuentra reforzantes o impedirle hacer cosas potencialmente reforzantes.

La oposición asertiva se refiere a aquellas competencias que una persona puede poner en juego para evitar que otros bloqueen su conducta dirigida a un objetivo: equipan al sujeto con una serie de procedimientos socialmente adecuados para expresar sentimientos,

desacuerdos y peticiones para que el antagonista cambie su conducta poco razonable (Kelly. J. 1992).

El grado en que un determinado tipo de habilidad va a ser importante o funcional para un individuo depende de la frecuencia con la que la persona se encuentre en situaciones en las que es necesaria dicha habilidad, así como de la importancia o el valor del objetivo a alcanzar mediante el empleo de la misma. Podemos esperar, que los individuos desarrollen y manifiesten principalmente aquellas habilidades sociales que les permitan alcanzar sus objetivos en las situaciones en que suelen encontrarse con frecuencia: o a la inversa, que experimenten mayor insatisfacción si no poseen el repertorio de habilidades sociales necesarias para manejar las interacciones conducentes a objetivos personalmente relevantes.

El fracaso de un individuo al mostrar conductas socialmente competentes en una determinada situación puede explicarse de distintas maneras, como vamos a ver a continuación.

Falta de adquisición o aprendizaje de la habilidad. Es posible que un determinado tipo de habilidad social nunca se adquiriera o haya sido aprendido inadecuadamente, no apareciendo, por tanto, en ninguna situación.

Falta de utilización de la habilidad en ciertas situaciones. Una cierta habilidad está aprendida y se manifiesta en ciertas situaciones, pero no en otras.

Las variables situacionales pueden influir en el reforzamiento. Un determinado tipo de habilidad social puede dar lugar a consecuencias distintas. Esto es, si una habilidad es reforzada consistentemente en ciertas situaciones, pero no en otras, el individuo aprenderá a identificar o discriminar aquellas en las que una determinada estrategia interpersonal sea más funcional o eficaz para producir reforzamiento.

A continuación hablaremos de otra habilidad social, nos referimos a la asertividad, la cual es otro elemento de vital importancia para la interacción entre la pareja.

3.3 Asertividad

Asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, fe gozosa en el triunfo de la justicia y la verdad, vitalidad pujante, comunicación segura y eficiente.

Las características de la persona asertiva son las siguientes:

1. Se siente libre para manifestarse. Mediante sus palabras y actos para hacer esta declaración: "Este soy yo". "Esto es lo que yo siento, pienso y quiero".
2. Puede comunicarse con las personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños; y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.

3. Tiene una orientación activa en la vida. Va tras lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas.
4. Actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre con todas sus fuerzas lograr sus objetivos, de modo que, ya gane, pierda o empate, conserve su respeto propio y su dignidad
5. Acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establece quienes van a ser sus amigos y quienes no.
6. Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos. Evita los dos extremos: por un lado la represión, y por el otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones (Rodríguez. M. 1992)

Así la persona asertiva...

1. Sabe decir no o mostrar su postura hacia algo.

- 1.1 Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
- 1.2 Expresa un razonamiento para expresar/justificar su postura, sentimientos, petición.
- 1.3 Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.

2. Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque.

- 2.1 Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado (cuando lo haya).
- 2.2 Sabe pedir cuando es necesario.
- 2.3 Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro

3. Sabe expresar sentimientos.

- 3.1 Expresa gratitud, afecto, admiración...
- 3.2 Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

A continuación se presentan los principales componentes no verbales que contiene todo mensaje que emitimos:

La mirada.

Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Los sujetos asertivos miran más mientras hablan, que los sujetos poco asertivos.

La expresión facial.

- Muestra el estado emocional de una persona, aunque ésta pueda tratar de ocultarlo.
- Proporciona una información continua sobre si se está sorprendido, de acuerdo, en contra, etc. De lo que se está diciendo.
- Indica actitudes hacia las otras personas.

La persona asertiva adoptará una expresión facial que está de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir.

La postura corporal.

- Postura de acercamiento: indica atención, que puede interpretarse de manera positiva (simpatía) o negativa (invasión) hacia el receptor.
- Postura de retirada: suele interpretarse como rechazo, repulsa o frialdad.

- Postura erecta: indica seguridad, firmeza, pero también puede reflejar orgullo, arrogancia, o desprecio.
- Postura contraída: suele interpretarse como depresión, timidez y abatimiento físico o psíquico.

La persona asertiva adoptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la persona.

Los gestos.

Los gestos asertivos son movimientos desinhibidos. Sugieren franqueza, seguridad en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla.

Componentes para lingüísticos.

- Volumen. En una conversación asertiva este tiene que estar en consonancia con el mensaje que se quiere transmitir.
- Tono. Puede ser agudo o resonante. El tono asertivo debe ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona, pero basándose en una seguridad.
- Fluidez. Perturbaciones del habla, excesivas vacilaciones, repeticiones, etc. pueden causar una impresión de inseguridad, inapetencia o ansiedad.
- Claridad y velocidad. El emisor de un mensaje asertivo debe hablar con una claridad tal, que el receptor pueda comprender el mensaje sin tener que sobre interpretar o recurrir a otras señales alternativas (Castanyer 1996 citado en Gilbert 2000)

La vida nos asesta golpes crueles, como resultado, el mundo está lleno de individuos que no reconocen su propia fuerza o que han aprendido a actuar con un estilo inferior porque se creen inferiores. Se inclinan humildemente ante los deseos de los demás y encierran los suyos en su interior. Como no poseen el control de su propia vida, cada vez se sienten más inseguros y aceptan ese estado de inseguridad.

Quienes poseen una personalidad asertiva no temen a sus sentimientos, ni les asusta la intimidad, ni la verdad, ni el combate, ni el éxito. Por otro lado, el ser "mutilado" es víctima de la inseguridad, pero no la conoce como un problema emocional. Justifica su pasividad y temor con excusas.

Aquí presentamos los derechos básicos de todas las personas o lo que podemos llamar los derechos de las personas asertivas, sin olvidar la responsabilidad que conllevan nuestros actos y decisiones:

Cada persona tiene derecho a ser su propio juez. Tomamos la responsabilidad de nuestra propia existencia y despojamos de esa responsabilidad a los demás.

1. Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestros comportamientos. Si somos nuestros propios jueces, no tenemos que explicar nuestro comportamiento a los demás.
2. Tenemos derecho a definir nuestra propia responsabilidad en los problemas ajenos. Ellos tienen la responsabilidad de resolver sus propios problemas, cualquiera que haya sido su causa.
3. Tenemos derecho a cambiar de parecer. Ninguno de nosotros es inmutable y rígido. Decidimos adoptar maneras mejores de hacer las cosas o decidimos hacer otras.

4. Tenemos derecho a cometer errores... y a ser responsables de ellos. Nadie es perfecto. Error forma parte de la conducta humana.
5. Tenemos derecho a decir "no lo sé".
6. Tenemos derecho a actuar sin la aprobación de los demás. Sea cual sea nuestra conducta, siempre habrá alguien a quien no le guste.
7. Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica. No siempre el raciocinio lógico puede predecir lo que ocurrirá en cualquier situación dada.
8. Tenemos derecho a decir "no lo entiendo". Nadie es tan penetrante y rápido de inteligencia como para poder comprender del todo la mayor parte de las situaciones que lo rodean.
9. Tenemos derecho a decir "no me importa". Puesto que las metas y objetivos pueden ser diferentes de los de otro.
10. Tenemos derecho a rehusar peticiones sin sentirnos culpables y egoístas. Rehusar la solicitud de alguien no es rechazarlo como persona.
11. Tenemos derecho a ser felices. A satisfacer nuestras necesidades, a lograr nuestros objetivos.

El que una interacción nos resulte satisfactoria depende de que nos sintamos valorados y respetados, y esto, a su vez, no depende tanto del otro, sino de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos.

Por ello es importante establecer una buena comunicación, pero ¿qué es en realidad la comunicación?, a continuación veremos qué se entiende por comunicación y qué formas hay de comunicarnos.

3.4 Habilidades para expresar sentimientos por medio de la comunicación en la relación de pareja

Se entiende por comunicación el conjunto de medios simbólicos a los que recurren las personas para transmitir mensajes. Las palabras y la conducta verbal en general constituyen la forma más habitual de comunicación. No obstante, las conductas no verbales suponen también una categoría muy importante de comunicación. En esta categoría deben incluirse el tono de voz, el lenguaje del cuerpo, la postura, los gestos, etc. al margen de la forma o del contenido utilizados en la comunicación, los símbolos tienen que ser mutuamente compartidos si se quiere que el mensaje sea comprendido en sus justos términos (Bornstein P. 1992).

En la relación permanente de dos personas, este es uno de los factores de mayor importancia y trascendencia, porque de no existir o ser inadecuada, puede minar o corroer la atracción afectiva; su ausencia simplemente no permite que se de la atracción intelectual. La diferencia entre información y comunicación es que en la primera, existe un emisor y un receptor, una persona que envía un mensaje y otra que lo recibe. En la segunda, existe un emisor, un receptor y una respuesta. Parece relativamente sencillo, sin embargo

con frecuencia vemos que algunas personas comunican un mensaje, están seguros de lo que quieren expresar, pero el receptor comprende un mensaje bastante diferente. Estos problemas de comunicación no sólo se dan a nivel verbal, existen otros medios de comunicación que en ocasiones significan mucho más que el verbal.

Existen dos cosas elementales para lograr una buena comunicación. La primera, ser capaces de expresarle al otro sentimientos y temores; la segunda, responder al mensaje captado, tener la capacidad de detenerse un momento a ratificar o rectificar si lo que se había entendido era realmente lo que el otro deseaba expresar.

Lo importante es que cada persona expresa su propio sentir, se responsabiliza de lo que siente y lo expresa claramente, sin acatar o responsabilizar al otro. Con gran frecuencia decimos algo, esperando que otra persona responda exactamente como lo deseamos, para esto, pensamos que todo lo expresado es claro, y que, precisamente, la otra persona es quien no nos entiende. Con frecuencia vemos a personas que se disgustan enormemente, no por lo que el otro ha dicho o hecho, sino por lo que esa persona “pensó” que el otro había pensado o sentido.

Los aspectos básicos de la comunicación en el matrimonio constan de tres habilidades que son:

Respeto. Es la actitud según la cual los cónyuges se tratan entre sí con una dignidad mutua y se consideran a sí mismos recíprocamente personas únicas y dignas de consideración.

Comprensión. Es un proceso que permite a los cónyuges obtener confirmación y clarificar informaciones recíprocamente. No estoy seguro de haberte entendido, ¿podrías explicármelo de nuevo?. Es la habilidad para conocer empáticamente y percatarse de lo que el otro cónyuge está experimentando. Ello no quiere decir que los cónyuges estén continuamente de acuerdo el uno con el otro.

Delicadeza. Ser conocedor de las necesidades del cónyuge de uno. Las personas están, tan preocupadas por ellas mismas que no consiguen reconocer siquiera los deseos del cónyuge. Las parejas que optan por no ser sensibles a las necesidades de uno y otro por temor a que el otro pueda aprovecharse de uno. Los cónyuges no consiguen reconocer las necesidades del otro y, acaban por alejarse más y más el uno del otro.

Los Principios de la comunicación se pueden considerar como principios generales y agruparlos en cuatro categorías distintas: a) oportunidad; b) tipo de trato; c) especificación de conductas, y d) adivinación del pensamiento.

Oportunidad. Las personas deben aprender a comunicarse en el seno de la relación de una manera oportuna, todo lo que tengan que comentar deben hacerlo con prontitud. Asimismo, los cónyuges deben aprender a expresar los comentarios positivos y los elogios reforzantes justo cuando tienen lugar los acontecimientos positivos.

Tipo de trato. Cuando las personas interactúan con adultos desconocidos, lo hacen de una manera mucho más suave y favorecedora que cuando se relacionan con su cónyuge, dan una mayor cantidad de reforzamiento social e interrumpen las conversaciones mucho menos que cuando hablan con desconocidos. La mayoría de la gente sabe cómo comportarse con el resto de la gente, sin embargo optan por ser groseros con sus cónyuges.

Especificación de conductas. Implica tres aspectos; primero, indicar con precisión qué es lo que se está sintiendo; segundo, concretar de qué modo la conducta del cónyuge está relacionada con el estado de ánimo que experimenta; tercero, discriminar las situaciones en las que tiene lugar la conducta del cónyuge.

Adivinación del pensamiento. Se refiere a la creencia de que ya conocen los pensamientos, los sentimientos o las actitudes del cónyuge, dan por hecho que ya conocen los sentimientos de sus cónyuges. Este tipo de adivinación de pensamientos tiene lugar cuando el proceso de atribución está asociado a un sentimiento claramente negativo.

Otro aspecto de importancia es el lenguaje verbal y no verbal que se presenta cuando una persona emite mensajes verbales y no verbales contradictorios entre sí, el sujeto receptor tiende a dar mayor credibilidad a las conductas no verbales de interacción que a los mensajes verbales. Por ello no hay duda que la expresión facial es el aspecto más comunicativo de la conducta humana no verbal. En relación con la interpretación de los gestos faciales, es conveniente prestar atención a los ojos, al contacto ocular, a los gestos de asentimiento con la cabeza, a la sonrisa, al hecho de fruncir el ceño y a las muecas. El tono de voz aporta un significado adicional al contenido del mensaje de una persona (Bornstein P. 1992)

Recordemos que la empatía es la capacidad para interiorizar al máximo posible todos los sentimientos y deseos de nuestra pareja. En la empatía nos referimos a involucrarse y al conocimiento activo, es decir, que ambos traten de entender las motivaciones y necesidades del otro al máximo posible. Trataremos de colocarnos en el lugar del otro. La empatía debe ser mutua, porque cuando sólo se da en uno de los miembros de la pareja, surge un resentimiento acumulado que puede provocar el final de la relación.

Cuando en la relación de pareja no se da la empatía suele presentarse lo que se denomina *lucha de poder*, esto, de una manera abierta o encubierta uno de los dos busca dominar o controlar al otro. Cuando es en forma abierta, la situación se ve con claridad; sin embargo, el problema estriba en detectarlo cuando se utilizan medios sutiles, hasta llegar a la manipulación.

Cuando alguien *manipula* es porque no es capaz de expresar abiertamente sus necesidades, o bien porque su propia inseguridad le hace temer ser censurado o rechazado en su solicitud. Es importante aceptar que no todo lo que pensamos o deseamos es posible, si ello conlleva dañar a la otra persona, y entender que nuestro compañero puede negar algún deseo nuestro, sin que ello implique un rechazo o falta de amor hacia nosotros. Ninguno de los dos tiene el derecho de dirigir íntegramente la vida del otro, no se trata de tener en la pareja una relación de poder, el sentido es buscar juntos las mejores opciones y posibilidades, aportando cada uno ideas y propuestas con base en su propia experiencia y

particular punto de vista, para que por medio de un diálogo, de una lúcida y respetuosa discusión, se tomen los senderos en los que ambos estén de acuerdo para continuar con la relación de pareja. Si la pareja no alcanza dicho acuerdo se empiezan a presentar problemas de convivencia y de comunicación.

Problemas De Comunicación.

Los problemas de comunicación se refieren a la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos. El mensaje depende de las percepciones individuales. Los cónyuges en conflicto perciben los mensajes emitidos por su pareja de forma significativamente menos positiva que los matrimonios armónicos. Las parejas en conflicto se implican en un número mayor de conductas negativas que las parejas bien avenidas. Las conductas positivas surgen con más frecuencia entre las parejas armónicas. Las parejas en conflicto muestran más conductas no verbales negativas que las parejas armónicas.

Los cónyuges con problemas tienden a prestar más atención a los mensajes que ellos emiten y a las quejas cruzadas que a los mensajes que emite el otro. Las parejas en conflicto emiten más constantemente: quejas, críticas, sarcasmo, tonos de voz excesivamente altos. La comunicación totalmente abierta y sin restricciones de ningún tipo se da con más frecuencia en las parejas en conflicto que en las parejas bien avenidas.

Un problema compartido conduce a una solución compartida, con el fin de llegar a acuerdos y resolver el problema, es esencial que ambos miembros de la pareja convengan en la definición del mismo, al igual que en el proceso de negociación y resolución. Reconocer que quizá el resultado incluya estar de acuerdo en discrepar puede ser importante. Las parejas necesitan entender que estas diferencias son naturales y que el conflicto es inevitable y parte de su vida normal. Si no se dirige el conflicto, los sentimientos de enojo se enterrarán y conducirán a una acumulación de resentimientos, los cuales a la larga debilitarán de manera paulatina a la pareja. Ninguna persona puede resolver el conflicto por ella misma, ya que se trata de un problema interpersonal y por tanto siempre contiene cuando menos dos puntos de vista; el conflicto es resuelto por las partes involucradas, sentándose juntas e interactuando.

Con frecuencia se observa que el problema no es la identificación del asunto, sino el aislamiento que provoca no tener una manera de hablar acerca de este; esta sensación de aislamiento polariza a los miembros de la pareja, por lo que con el tiempo empiezan a sentir que nunca van a encontrar una vía que los vuelva a acercar el uno al otro. Por lo general las personas discuten acerca de cosas que encubren sus miedos más profundos.

Cualquiera que sea la causa del conflicto, los sentimientos que surgen deben expresarse y comprenderse antes de que las personas logren avanzar hacia la negociación y resolución. También son pertinentes sus puntos de vista acerca del conflicto; los individuos llevan consigo sus propias convicciones particulares acerca de riñas y conflictos, que operarán en

su relación íntima. Si alguien "siente que se le comprendió y brindó una respuesta", por lo general estará más dispuesto a llegar a un acuerdo y negociar de manera creativa (Gilbert M.2000).

Las relaciones exitosas dependen de la habilidad de los miembros de la pareja para negociar entre ellos y lo deseosos que estén de llegar a acuerdos por el bien de la relación. La mayoría de las parejas acuerdan muchas cosas por el bien de la relación; sin embargo, si tales compromisos no se reconocen o toman en cuenta, se generan resentimientos. Sacar a la luz los convenios que los miembros de la pareja sienten que han hecho, al igual que acordar sobre otras áreas donde quizá se necesite más negociación, relaja la tensión y asegura un sentido de lealtad y reconocimiento.

Cierta forma de juego justo se involucra en el proceso de negociación de satisfacción mutua de necesidades, el sentido de sacrificio y compromiso de cada uno de los miembros necesita reconocimiento, aprobación, reciprocidad y gratitud del uno al otro. Si las personas negocian de manera adecuada a favor de ellas mismas y sus asuntos íntimos, se colocarán en una buena posición en relación con las situaciones del otro.

Además de necesitar las habilidades de escucha y reflexión adecuadas, la negociación incluye reconocimiento, apreciación y aceptación; el reconocimiento y la aceptación con frecuencia constituyen los elementos perdidos en las interacciones de las personas entre sí. Es muy frecuente que las personas se enfoquen en resentimientos y negligencias para identificar los puntos de vista; si ambas partes se expresan, se permite un sentido de integridad o cercanía sobre los asuntos.

Una suposición básica de los terapeutas es que los lazos afectivos son los principales motivadores; sin embargo, con frecuencia las personas se avergüenzan de sus necesidades y sentimientos más profundos, por ello tales impulsos motivan al individuo a protegerse a sí mismo de experimentar esa vergüenza. Más adelante, las personas buscarán a cualquier costo reconocimiento para ellos mismos, aceptando la interacción negativa en lugar de no obtener respuesta alguna; esto puede conducir a interminables peleas y disputas improductivas que al menos proporcionan cierto contacto e interacción entre ellos.

La conducta deseable debe apoyarse de manera clara y la indeseable debe identificarse, dirigirse y detenerse. Quizá las parejas necesiten recordatorios de que incluso los compañeros intuitivos y sensitivos no pueden leer la mente, la idea de que el amor significa que de manera intuitiva uno sabe lo que la otra persona quiere, le gusta o necesita, ha debilitado gran parte de la intimidad de las parejas. En cualquier relación, las personas requieren aprender qué le complace o disgusta al otro, esta información después formará las bases para una negociación relacionada con satisfacer necesidades mutuas; las conjeturas deben confirmarse y las decepciones enfrentarse, para lograr esta negociación es necesario que la pareja cuente con habilidades de comunicación y de solución de problemas.

Estrategias Clínicas del Entrenamiento en Habilidades de Comunicación

Las técnicas aplicadas al cambio de relación constituyen la base de "cómo" intervenir y los objetivos del tratamiento para mejorar la comunicación concretan "dónde" hay que intervenir. Enseñar habilidades de comunicación más efectivas y facilitar la resolución de los conflictos de pareja. Debe ser considerado más como un "borrador"; sus componentes son los siguientes: a) *las instrucciones*, b) *el modelado*, c) *el ensayo de conducta*, d) *el reforzamiento*, e) *la retroalimentación /el entrenamiento*, f) *el ensayo de la conducta* y g) *las tareas en casa*.

Instrucciones. Se limitan a explicar a los clientes qué es exactamente lo que tienen que hacer. Su objetivo no es dar ideas, sino desarrollar vías alternativas de relación más efectivas.

Modelado. El terapeuta desempeña el papel de un miembro de la pareja en interacción con el otro cónyuge. En las primeras fases de la terapia el terapeuta puede llevar a cabo la interacción completa mientras el cónyuge observador se fija atentamente en el papel desempeñado por el terapeuta.

Ensayos de conducta. El ensayo de conducta es un procedimiento consistente en practicar, bajo la supervisión del terapeuta, respuestas más deseables a las situaciones de conflictos interpersonales. Este procedimiento da a la pareja la oportunidad de poner en práctica las instrucciones que han recibido y los comportamientos que han observado en el terapeuta. El terapeuta puede decidir poner punto final al ensayo de conductas antes de que este acabe por deteriorar aun más la relación.

Reforzamiento. Los clientes inmediatamente tras haber llevado a cabo el ensayo de conducta, deben obtener un reforzamiento social por parte del terapeuta por cualquier aproximación a la respuesta deseada. El terapeuta debe ser equitativo con ambos cónyuges a la hora de proporcionar comentarios reforzantes. "Han hecho ustedes una tarea meritoria al intentar representar sus papeles".

Retroalimentación/adiestramiento. Después de haber reforzado socialmente a la pareja por las mejoras experimentadas en las conductas de comunicación, el terapeuta debe también hacer algunos comentarios descriptivos sobre el ensayo de conducta. Dado que esto no es una terapia individual, todas las intervenciones deben centrarse en la pareja y en sus interacciones, en lugar de en las personas y en los procesos intrapsíquicos.

Ensayos de conducta. Tras haber proporcionado retroalimentación y adiestramiento, el terapeuta solicita a los cónyuges que realicen de nuevo ejercicios de comunicación. Pedirá a la pareja que realice tantos ensayos de conducta como sean necesarios hasta que los cónyuges manifiesten unas habilidades de comunicación más efectivas en el transcurso de la representación.

Tareas para casa. Cuando se aprenden habilidades nuevas de comunicación en presencia de un terapeuta, este aprendizaje tiene lugar en un ambiente relativamente protegido. Cuando la pareja ha adquirido un cierto grado de aprovechamiento en cada una de las habilidades ensayadas, el terapeuta suele asignarle tareas graduadas para casa. No debe marcar tareas para casa por encima del grado de habilidad alcanzado por la pareja en los ensayos de conducta. Pero también es verdad que las tareas deben ser relevantes y suficientemente difíciles para que sean estimulantes y recompensantes (Bornstein. P. 1992).

EL Entrenamiento en Solución de Problemas

Su objetivo es enseñar a las parejas a negociar soluciones equitativas en las situaciones problemáticas. El terapeuta de pareja conductual-sistémico está interesado especialmente en el proceso a través del que se alcanza este acuerdo. En primer lugar la reciprocidad negativa tiende a ocurrir específicamente en las situaciones de conflicto; los conflictos pueden obstaculizar la continuación del proceso. En segundo lugar, las parejas en conflicto y las parejas bien avenidas se diferencian de una forma ostensible en la habilidad para solucionar los motivos de disputa. Por último, desempeña una función preventiva, ya que es seguro que surjan motivos nuevos de discusión en la pareja.

El entrenamiento en solución de problemas implica un conjunto estructurado de interacciones encaminadas a resolver áreas concretas de conflicto entre cónyuges. Las parejas en conflicto manifiestan, desde la perspectiva de la solución de problemas, menos conductas positivas y mayor número de conductas negativas que las parejas bien avenidas.

Guía para el Proceso de Solución de Problemas en la Pareja

IDENTIFICAR EL PROBLEMA.

Paso 1. *Elegir el momento y lugar adecuados para solucionar los problemas.* Puede ocurrir que no sea conveniente ponerlo en práctica a cualquier hora ni en cualquier lugar. Los cónyuges necesitan cierta intimidad para dialogar, deben rodearse de un entorno que facilite un dialogo sincero, asimismo debe buscarse un momento oportuno para proceder a la solución. Es preferible posponer el dialogo cuando uno o ambos están emocionalmente afectados.

Paso 2. *Anotar los aspectos fundamentales de las sesiones de solución de problemas.* Es fundamental que los cónyuges lleven un registro de los compromisos contraídos durante las sesiones de solución de problemas. Es preciso registrar en un cuaderno de notas toda la información fundamental obtenida en las sesiones de solución de problemas.

Paso 3. Ser concretos a la hora de definir el problema. En este caso recurrir al paradigma X-Y-Z, "Me siento X cuando tú haces Y en la situación Z". Aunque los cónyuges deseen transmitir con detalle sus puntos de vista, el terapeuta debe recordarles que la intención no es herir ni ofender, sino solucionar el problema. Necesitan tomar en consideración los sentimientos de su pareja y no crear antagonismos innecesarios. La adivinación del pensamiento tiende a ser completamente perjudicial. Las parejas no deben dialogar nunca sobre más de un problema a la vez. El terapeuta debe sugerir que la pareja comience por los problemas pequeños y avance posteriormente hacia los más importantes.

SOLUCIONAR EL PROBLEMA

Paso 4. Aceptar el problema y buscar una solución. Los cónyuges deben aprender a escuchar y aceptar los sentimientos de su pareja, los sentimientos no deben ser discutidos sino aceptados. Los terapeutas necesitan instruir a los cónyuges para que acepten los sentimientos del otro como representaciones precisas de su realidad.

Paso 5. Especificar los objetivos como requisito previo para solucionar el problema. Las metas deben ser concretas y expuestas de manera clara para identificarlas fácilmente. Los cónyuges deben llegar al acuerdo de que los objetivos señalados son aceptables para ambos, las metas deben ser realistas.

Paso 6. Analizar un repertorio muy amplio de soluciones posibles. Después de haber especificado los objetivos, deben tomar en consideración un abanico amplio de soluciones posibles a sus problemas. Se recomienda a las parejas que anoten todas las soluciones que hayan surgido espontáneamente en la fase de la "tormenta de ideas" (el amplio abanico de las posibles soluciones al problema planteado).

Paso 7. Elegir una solución de compromiso. La primera tarea del terapeuta consiste en ayudar a la pareja a eliminar las soluciones claramente inadecuadas. Una solución puede implicar una cantidad muy pequeña de esfuerzo para uno de los cónyuges y un esfuerzo muy grande para el otro cónyuge. Si se quieren solucionar de una forma eficaz la mayoría de los problemas de la pareja, los cónyuges necesitan aprender a modificar sus posturas previas y adaptarse también a las necesidades del otro.

Paso 8. Poner a prueba la solución, recoger información y evaluar el resultado. Una vez que se ha elegido una solución, tiene que ser llevada a la práctica. Las respuestas deben formar parte del sistema de registro y de recolección de datos. El terapeuta y la pareja están en condiciones de evaluar los resultados.

Paso 9. Revisar, refinar y negociar de nuevo la solución en los casos necesarios. Después de haber evaluado los resultados, las parejas deben poder dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Son satisfactorios los resultados obtenidos? ¿Puede haber otras soluciones mejores desde la perspectiva de la relación costos-beneficios? ¿Va a funcionar adecuadamente y ser duradera en el tiempo la solución actual? Muchas parejas perciben que, aunque están satisfechos con los resultados de la puesta en funcionamiento de la

solución inicial, no todo funciona a la perfección. La solución de problemas puede necesitar una rectificación ligera, un ajuste más a fondo o la necesidad de renegociar, siempre que el deseo de la pareja sea el permanecer juntos.

Finalmente, el conocimiento de las habilidades mencionadas en este trabajo, manifiestan en todo momento que cada miembro de la pareja es un sujeto interactivo dentro de su relación, y que su proceso cognitivo conductual es lo que lo lleva a establecer relaciones asertivas en todos los ámbitos de su vida. Una vez concluidas las estrategias de comunicación y solución de problemas damos paso a la conclusión de la presente tesina.

CONCLUSIÓN

Es indiscutible que algunas parejas han ido cambiando de acuerdo con el contexto social e histórico en que están inmersas, dicha relación es considerada de gran importancia, pues está vinculada con la familia que es la base de la estructura social. La relación de pareja consolidada en el matrimonio, y aun cuando no estén en una unión legal, es una de las relaciones más significativas tanto para los hombres como para las mujeres. Es la conformación de la familia, un sistema de relaciones interpersonales, en donde se conjugan diversos intereses, valores, sentimientos y expectativas que pueden ser afines o contradictorias en cuestiones cotidianas, la comunicación entre ambos, las relaciones sexuales, la ideología de cada integrante, la decisión de ser padres, sus ideales y sus objetivos personales, la relación con los parientes y amistades entre muchos otros aspectos que se pueden nombrar y que en su momento pueden causar conflicto en la pareja, por ello es que decidí realizar la presente tesina con el objetivo de identificar algunas de las implicaciones Psicológicas que tiene la llegada del primer hijo.

Tal vez algunas personas piensen que estas implicaciones que se presentan a la llegada del primer hijo son normales y que no hay necesidad de asistir con el Psicólogo, que el platicar con la comadre, la vecina o el sacerdote da una solución rápida, pero no efectiva, ya que todos traemos cierta carga moral, familiar y social la cual influye mucho en los comentarios que pudieran hacer, de tal forma que el consejo estaría muy influenciado por las vivencias personales a la hora de dar el consejo. No ocurre así con el Psicólogo quien cuenta con los estudios necesarios avalados, con ética profesional, a la hora de dar terapia y si así fuera el Psicólogo profesionalmente puede canalizar el caso que esté tratando a un colega si este llegara a sentir alguna proyección; permitiendo así que sus sentimientos se antepongan a un punto de vista imparcial.

La Sociedad Mexicana de Psicología, maneja el Código Etico como un instrumento para garantizar la protección de los usuarios de los servicios psicológicos, y para ofrecer al psicólogo un apoyo, tanto en la toma de decisiones, como en los casos en los que se enfrente a dilemas éticos. Las normas éticas que aquí se presentan se aplican a todos los psicólogos, hombres o mujeres, el psicólogo asume la responsabilidad de actuar, en el desempeño de sus actividades profesionales, académicas y científicas, bajo un criterio rector que garantiza en todo momento el bienestar de todos aquellos individuos, grupos u organizaciones que requieran de sus servicios, dentro de los límites naturales de la practica de la psicología. Por ello, la psicología se ha preocupado por realizar investigaciones que contemplen los diferentes problemas que una pareja pueda enfrentar, buscando dar alternativas de solución a estas desavenencias, vistas desde el enfoque Cognitivo Conductual, puesto que este permite explicar e identificar las habilidades de comunicación, solución de problemas y desarrollo de pensamientos funcionales, que pueden mejorar la relación de pareja.

A partir de este trabajo, se descubren una vez mas grandes necesidades en la sociedad con respecto a habilidades sociales, de comunicación y de asertividad en las relaciones interpersonales, personales, de pareja, de las parejas que se estrenan como padres en diversas circunstancias; para ello se brindan las siguientes sugerencias en las que se contempla como vital la labor profesional del psicólogo.

Dentro de toda relación debe existir la **comunicación**, es indispensable para entablar cualquier tipo de interacción y aún más en la pareja. Por ello creo que es necesario tener presente que existen dos tipos de comunicación: verbal y no verbal y que entre ellas existe una estrecha relación pues cuando hablamos nuestro cuerpo también lo hace. Además el saber que existen diferentes patrones de comunicación (aplacador, calculador, distractor y nivelador) y que cada individuo puede adoptar alguno de ellos, puede ayudar a identificar cuál es el patrón que una pareja adopta y saber si es necesario cambiarlo.

La **información** juega un papel importante, puesto que cuando dos personas planean vivir juntas ó tener un hijo, es recomendable que tengan conocimientos acerca de cuáles son sus deseos y planes a corto y largo plazo. De ahí que sea importante conocer y proporcionar toda información entre la pareja aunque parezca irrelevante, ya que el ocultar algunas vivencias puede ser la causa de futuros desacuerdos en la convivencia de la pareja.

De igual manera el saber que existen diferencias en la manera en que los hombres y mujeres se comunican ayudará a comprender el por qué nuestra pareja se comunica de esa manera, evitando así malos entendidos que pueden surgir al hablar.

Si bien es cierto que la comunicación es un proceso sumamente complejo, mas complejo es aún que las personas acepten que su estilo de comunicación no es el adecuado y estén dispuestos a cambiarlos a favor de lograr que su relación de pareja sea mejor.

El tema solución de problemas fue incluido en este trabajo, pues tal como Golriend M. (2000) lo menciona este es un modelo que funciona para enfrentar múltiples problemas y dado que en toda relación de pareja estos pueden surgir en algún momento, es recomendable que este modelo sea del conocimiento de ambos y que cuando lo necesiten puedan llevarlo a la práctica. En este modelo se plantean una serie de pasos a seguir durante la convivencia de la pareja que puedan ser de lo más simple a lo más complejo, pero independientemente de ello se recomienda que cada miembro de la misma tenga presente que la decisión final será tomada por ambos y que por tanto los resultados que se tengan al implementar esta serán responsabilidad de ambos.

Finalmente la **Reestructuración Cognitiva** fue incluida porque estoy convencida de que la forma de pensar influye en la manera en que nos comportamos y que esto en ocasiones puede ser la causa de desacuerdos en la pareja. Por ello es importante aprender a conocer cuándo estos pensamientos son los responsables de algún desacuerdo entre ellos.

No obstante estos pensamientos pueden ser corregidos si son detectados a tiempo mediante la utilización de algunas técnicas.

Con todo lo anterior podemos darnos cuenta de que los puntos antes mencionados son independientes pero que pueden estar relacionados entre sí, por ejemplo; cuando nuestros pensamientos están perjudicando la relación es necesario que lo comuniquemos a nuestra pareja para que ambos busquen alternativas de solución que ayuden a que su convivencia sea más satisfactoria, y cuando esto no sucede lo mejor es que asistan con el psicólogo para que les de información sobre lo que están viviendo y elaboren un plan de trabajo.

Cabe señalar que no se pretende tomar al presente trabajo como algo acabado e ideal a seguir, ni polemizar con quienes sustenten otras alternativas o argumentos; por el contrario, se busca contribuir teórica y prepositivamente a la reflexión y a las acciones encaminadas a fortalecer y promover relaciones de pareja satisfactorias y funcionales, sin olvidar que hay y habrá mucho por hacer con una sociedad tan cambiante.

Dentro de las acciones a seguir, podrían elaborarse y aplicarse talleres, cursos y conferencias encaminadas a preparar eficazmente a los estudiantes de psicología, de modo que identifiquen este tema como un campo de trabajo importante y lo consideren dentro de sus proyectos de investigación en algunas materias que se le permita y tenga lugar el tema. También se plantea la necesidad de desarrollar talleres, diplomados y cursos especializados en el tema de esta tesina, porque es un campo sumamente amplio y enriquecedor que requiere mayor preparación y especialización.

Por último quiero recordar que el objetivo de esta tesina no es señalar únicamente los problemas o desavenencias que puedan surgir en la relación de pareja a la llegada de su primer hijo, además propongo utilizar el enfoque cognitivo conductual aplicando las habilidades sociales y asertivas como alternativas de solución. De manera que se hace explícita la importancia de habilidades dentro de la interacción cotidiana de la pareja, por ello la invitación a que acudan con un Psicólogo profesional que, independientemente de la formación teórica que tenga, puede ayudar a la pareja para que sean ellos mismos quienes tomen la decisión que más les convenga. Si deseamos salvaguardar nuestras relaciones afectivas es necesario crear una Psicología preventiva para mejorar las relaciones personales, laborales, de pareja, familiares y sociales. Hasta aquí concluyo tomando en cuenta los aspectos que resultan interesantes e importantes, para que sean retomados y aplicados con el fin de mejorar las relaciones de pareja a la llegada del primer hijo.

BIBLIOGRAFÍA

- Arón, A. (1998). Vivir con otros. Santiago de Chile, Ed. Universitaria, pag.17-25.
- Attie, T. (1991). La pareja en crisis. Ediciones Científicos, México, La Prensa Médica Mexicana pag. 11-15.
- Auping, Juan (1995). Jóvenes construyen su matrimonio. México, Ed. Promexa.
- Barragán Lidia y Morales Silvia (1998). Modelo de consejo marital basado en solución de conflictos y reforzamiento recíproco. México, Facultad de Psicología, UNAM.
- Baruch y Miller. (1984). Amor y comprensión en el matrimonio. Ed. Pax, México Pag 165.
- Beck, A.T. (1991). Con el amor no basta. México. Ed. Paidós. Pag 449.
- Bonaparte, Héctor. (1997). Unidos o Dominados. Rosario Argentina, Ed. Cenur Homosapiens.
- Bornstein P. (1992). Terapia de Pareja. Enfoque Conductual-Sistémico. Ed. Piramide Madrid.
- Buendía José (1999). Familia y psicología de la salud. Madrid España, Ed. Pirámide
- Burín Mabel y Meler Irene (1999). Genero y familia. Buenos Aires, Ed. Paidós.
- Caballo. V. (1991). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Madrid México, Ed. Siglo XXI .
- Carrobles y Ballesteros (1985). La practica de la teoría conductual. Madrid España Ed. Debate.
- Carrobles y Ballesteros (1981). Evaluacion conductual. España, Ed. Piramide.
- Carpenter, J. (1993). Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja. Barcelona México, Ed. Paidós.
- Cervantes, Francisco (1999). Paternidad Equitativa. Ed. Coriac.
- Cincunegui Silvia (2004). La infertilidad en la pareja. Buenos Aires, Ed. Editorial S.A.
- Cliford. (1980). Contrato matrimonial y terapia de pareja. Buenos Aires Ed. Argentina, Cap. 2.

- Costa y Serrat (1993). *Terapia de pareja: Un enfoque conductual*. Madrid, Ed. Alianza.
- Díaz, Rolando (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. Asociación Mexicana de Psicología Social, Ed. Porrúa.
- Echeburua y Fernandez (2001). *Celos en la relación de pareja*. Barcelona, Ed. Ariel.
- Enciclopedia de Sexualidad y familia*. Madrid, Ed. Nueva España Tomo IV.
- Espinosa, R. (1992). *El ciclo vital en familias mexicanas*. México, Tesis de Maestría U.D.L.A.
- Estrada L. (1987). *El ciclo vital de la familia*. México, Ed. Posada, pag. 76-83.
- García, Agustín. (1994). *Contra la pareja*. Ed. Lucina.
- García, Enrique. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona, Ed. Paidós Iberica.
- Gilbert M. (2000). *Terapia breve con parejas. Un Enfoque Integrador*. México, Ed. Manual Moderno.
- Guemez J. (1977). *Relación e interdependencia de psicología, sexo y sociedad bases para la educación sexual y paternidad responsable*. México, Impreso en los talleres de Impresiones Modernas, Cap. 2.
- Haley, J. (1983). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton, Erickson*. Buenos Aires, Ed. Amorrortu. Cap. 2.
- Hays, Sharon. (1998). *Las contradicciones culturales de la maternidad*. Barcelona, Ed. Paidós.
- Hernández, Alfonso. (1997). *La ventana*. Revista de estudio de Género México No. 6.
- Jeffrey, Kelly. (1992). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao, Ed. Biblioteca de Psicología.
- López y Escudero. (2003). *Familia evaluación e intervención*. Madrid, Ed. CCS Alcalá.
- López y Guillen (1992). *Factores que intervienen en la tendencia hacia la modernidad de la familia en México*. Tesis de Lic. En Psicología, México UNAM.
- Macías, R. (1995). *La familia*. México, Ed. Conapo. Pag. 165-199.
- Mannoni M. (1994). *El niño retardado y su madre*. México, Ed. Paidós. Pag. 53.
- March, Ehrlich. (1989). *Los esposos, las esposas y los hijos*. México, Ed. Trillas.

- Martinez J. Miguel (2006). Amores que duran y duran y duran. México, Ed. Pax.
- Martínez, Sandra. (1995). Implementación de habilidades asertivas en la relación de pareja por medio de la técnica de vídeo. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México F.E.S. Iztacala, Edo. Méx.
- Munguía C. (1994). Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: Boletín de información. Tesis de Psicología, México, UNAM.
- Navarro Roberto (2004). Mujeres Mexicanas que sufre y aman demasiado. México, Ed. Pax.
- Peña, M. (1998). La autoestima en la relación de pareja. Tesina de Lic. UNAM México, Campus Iztacala.
- Rage, Atala. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. México, Ed Plaza y Valdés. Pag. 137-157.
- Rage, Atala. (1996). La pareja. México, Ed. Plaza y Valdés.
- Rivera (1993). La elección de pareja: Replica del modelo familiar y consecuencias negativas en los hijos. Tesis en Psicología, México, UNAM.
- Rodriguez M. (1992). Asertividad para negociar. México, Ed. McGraw-Hill.
- Rojas, L. (1995). La Pareja rota. Madrid, Ed. Espasa Calpe.
- Ruíz, Enrique. (1994). Etica del matrimonio. México, Ed. Universidad Iberoamericana.
- Sánchez Jorge (1980). Aproximaciones a la historia de la familia occidental. México, Ed. Siglo XXI.
- Sarquis y Clemencia. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Santiago de Chile, Ed. Universidad Católica de Chile. Pag. 74-75.
- Satir, V. (1991). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México, Ed. Pax.
- Spitz R. (1996). El primer año de vida del niño. México, Ed. Fondo de cultura económica.
- Souza, M. (1996). Dinámica y evolución de la vida en la pareja. México, Ed. Manual Moderno.