



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

**EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO EN EL MANEJO
DEL CONFLICTO MARITAL**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

PRESENTA:

VICENTE CRUZ SILVA

DIRECTOR DE TESIS:

DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS

COMITÉ DE TESIS:

DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ.

DRA. LYDIA BARRAGÁN TORRES.

MTRA. NELLY FLORES PINEDA.

DR. JORGE R. PÉREZ ESPINOSA



**Facultad
de Psicología**

MÉXICO, D.F.

OCTUBRE 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A Letí :

Porque todo este tiempo eres la luz que me guía
y la fuerza que me impulsa y sobre todo por ser
mi amor, mi cómplice, mi todo.

A Max y Arí :

Por ser mi alegría diaria y la oportunidad
de aprender a ser padre día a día.

Al Dr. Samuel Jurado Cárdenas, por haberme
brindado su tiempo, apoyo y valiosa retroalimentación
para la conclusión de este trabajo.

A los miembros de mi comité de tesis por su disposición
y valiosos comentarios que permitieron mejorar el
contenido de este trabajo.

Índice

	Pág.
Resumen	2
Introducción.	3
Capítulo 1. El papel de la pareja en el sistema familiar.	10
1.1 La relación de pareja.	11
1.2 El contrato matrimonial.	13
1.3 El ciclo de vida de la pareja.	19
1.3.1 Etapa de selección.	20
1.3.2 Etapa de transición y adaptación temprana.	21
1.3.3 Etapa de reafirmación como pareja y paternidad.	23
1.3.4 Etapa de diferenciación y realización.	25
1.3.5 Etapa de estabilización.	26
Capítulo 2. La Conducta Asertiva.	28
2.1 Conceptualización de asertividad.	30
2.2 Tipos de asertividad.	35
2.3 Componentes de conducta asertiva.	38
2.3.1 Componentes verbales.	42
2.3.2 Componentes no verbales.	52
2.4 Entrenamiento del comportamiento asertivo.	56
Capítulo 3. El conflicto Marital.	70
3.1 Conceptualización de satisfacción marital.	72
3.2 Conceptualización de conflicto marital.	74
3.3 Resolución del conflicto marital.	80
Discusión.	83
Conclusiones y propuestas.	94
Bibliografía	98

Resumen

En años recientes, el interés por el estudio de las familias y de las parejas ha hecho evidente que el conflicto marital surge básicamente alrededor de los valores que se generan de las diferentes evaluaciones de lo logrado en el transcurso de las etapas del ciclo de vida de la pareja. Presentándose períodos de equilibrio y adaptación, caracterizados por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes, así como períodos de desequilibrio, originados por los cambios individuales o cambios en el contexto familiar. Se propone la terapia asertiva sistemática, como la estrategia que cumpliría el objetivo de ampliar el repertorio de competencias conductuales de los miembros de la pareja, incrementando la disposición que posea la misma para negociar y resolver sus conflictos. Esta negociación asertiva y la elaboración de contratos maritales más aceptables contribuirá a que la relación se transforme, las interacciones entre los esposos aumente, enriqueciendo y favoreciendo una nueva relación de pareja.

Palabras Clave: asertividad, conflicto marital, solución de conflicto marital.

Introducción

Desde hace algunos años, es notable el interés por el estudio de la dinámica familiar y sobretodo de la relación de pareja. El matrimonio sigue siendo una institución universal, a pesar de que en la actualidad sus objetivos se han modificado con el paso del tiempo. El vivir en pareja sigue siendo una práctica común hoy en día, a pesar de que se ha observado en los últimos años un aumento en la tasa de divorcios; en 1980 el índice de divorcios en México, era de 4.4 divorcios por cada 100 matrimonios, en 1990 el índice era de 7.2 divorcios por cada 100 matrimonios, en el año 2000 aumentó a 7.4 divorcios por cada 100 matrimonios, y desde el año 2008 se observa una tendencia a acrecentar el número de divorcios con un, 13.9 divorcios por cada 100 matrimonios, llegando a 81 mil 851 divorcios en el país (INEGI, 2011).

A este respecto la mayoría de las personas que llegan a los consultorios e instituciones que brindan apoyo o consejería psicológica, por problemas de pareja, casi a punto de separarse o ya separadas, invariablemente manifiestan no poder comunicarse como quisieran con su pareja y por lo tanto no pueden solucionar los conflictos que emergen en la vida conyugal cotidiana.

Cuando la gente se casa o decide vivir en pareja, se lleva a cabo una mezcla de dos sistemas familiares, cada uno de los cuales es considerado como "correcto" por parte de cada miembro de la pareja, lo que da origen muchas veces a una profunda perplejidad e incomprensión. La pareja tendrá como tarea primordial uniformar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para procesar la información, establecer contacto y tratarse con afecto, creando reglas sobre la intimidad, las jerarquías y pautas de cooperación, elaborando secuencias constantes de conducta donde unas provocan las otras de manera autorreferencial.

Es en este el proceso de acomodación de los miembros de la pareja, que se presentan ciertas situaciones que pueden conducir al origen de conflictos. Cuando dos personas comienzan a interactuar y establecer una relación continua, fijan las reglas básicas para su conducta y definen los modos de comunicarse. Es en este proceso gradual pero ininterrumpido como se van convirtiendo en un sistema marital, en donde cada uno abrigará un conjunto de expectativas con respecto al otro y a la relación en sí misma.

En años recientes el estudio de las familias y de las parejas ha hecho evidente que éstas recorren un proceso de desarrollo, llamado ciclo de vida, cuyo entendimiento permite comprender cómo gran parte del sufrimiento de las parejas y los síntomas se manifiestan cuando dicho proceso se altera.

La decisión de vivir en pareja y mantenerse en la relación conyugal es una decisión que no se ubica en algún aspecto aislado, externo o individual, sino que por

el contrario depende directamente del intercambio de conductas que se dan entre los miembros de la pareja cuando se relacionan.

La disposición que posea la pareja para manejar y resolver sus conflictos a lo largo de su desarrollo matizará las pautas de funcionalidad o disfuncionalidad de la misma.

Propositivamente, los conflictos serán resueltos a partir de las diferentes negociaciones que realicen los miembros de la pareja. La negociación se convierte en una habilidad necesaria para la funcionalidad de la pareja y de la familia, permite ceder parte del control de los miembros en beneficio del grupo, facilitando así la organización y regulación de las relaciones que consigan la continuidad de la familia.

Los conflictos surgen básicamente alrededor de los valores que se generan de las diferentes evaluaciones de lo logrado en el transcurso de las etapas del ciclo de vida de la pareja que siguen una progresión de complejidad creciente. Presentándose períodos de equilibrio y adaptación, caracterizados por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes; y también hay períodos de desequilibrio, originados en los cambios del individuo o en el contexto. Como consecuencia de este proceso de estabilidad y cambio se consigue que el sistema conyugal dé el salto a un estadio nuevo y más complejo, en que se elaboran tareas y aptitudes también nuevas.

La propuesta del presente trabajo es proponer la importancia de que los miembros de la pareja cuenten con los recursos que posibiliten una negociación de los conflictos y crisis conyugales, a través de la conducta asertiva. La conducta asertiva constituye un estilo de comportamiento que permite al individuo adaptarse

al ambiente y obtener de él muchas recompensas a corto y largo plazo, como puede ser la mejoría y el desarrollo de la relación marital.

En general el entrenamiento asertivo ha sido desarrollado como un método de enseñanza en forma sistemática de habilidades sociales de interacción. Las personas que se habilitan en conductas asertivas aumentan su autoconocimiento, su autoestima y su confianza; condiciones necesarias para una comunicación honesta, eficaz y positiva que le permita resolver las diferencias con los otros (Smith, 1977).

El estudio de la asertividad a padecido de un conjunto de inconvenientes producto del pragmatismo inherente a la investigación conductual teniendo como consecuencia que durante años se careciera de un marco conceptual firme que evitara un uso generalizado de la aplicación de la técnica a diferentes problemas y a diferentes poblaciones clínicas dando la impresión que el entrenamiento asertivo era una solución general para los problemas interpersonales.

En el presente trabajo la asertividad es definida como ese conjunto de comportamientos (habilidades verbales y no verbales) emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que le permiten expresar los sentimientos positivos y negativos, actitudes, deseos, opiniones, derechos e intereses de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que le concede resolver los problemas inmediatos mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Flores, 1994; Lega, Caballo y Ellis, 2002).

El entrenamiento asertivo propuesto por Smith (1977), permitiría a través de la comunicación verbal resolver los conflictos y crisis maritales producto del cambio

de percepción entre las conductas agradables y desagradables que se manifiestan en la interacción cotidiana de los miembros de la pareja; sobre todo de aquellas que surgen en el desarrollo de su interacción conyugal (selección de la pareja, la transición y adaptación temprana de la pareja, la reafirmación como pareja y paternidad, la diferenciación y realización como pareja y la estabilización de la pareja); Conflictos maritales que promueven falta de motivación para mejorar la situación, enriquecer o favorecer la relación de pareja, el desinterés de los cónyuges, trayendo en consecuencia un cambio en la relación o en el último de los casos el rompimiento del vínculo afectivo.

Es por ello que esta tesina se encuentra organizada de la siguiente manera: en el capítulo 1, se plantea el punto de vista de la terapia familiar y de pareja, en donde esta última es considerada como un sistema vivo de tipo abierto, que se encuentra ligado e intercomunicado con otros sistemas. La relación pareja no está formada por dos personas inmóviles, sino que se presenta como una relación estrecha entre dos subsistemas vivos que juntos forman otro sistema: la familia.

Se habla de la situación que se presenta cuando dos personas comienzan a interactuar y a establecer una relación continua que les permiten formar una idea de pertenencia e identidad; en donde el establecimiento de acuerdos explícitos e implícitos (contrato matrimonial) a lo largo del ciclo de vida de la pareja permiten entender el ambiente en el que se pueden generar crisis y conflictos maritales.

En el capítulo 2, se desarrolla una propuesta acerca de la comprensión y descripción de la asertividad y del entrenamiento asertivo. Se propone el modelo de la terapia asertiva sistemática de Smith (1978). Como la estrategia que cumpliría el

objetivo de ampliar el repertorio de competencias conductuales de los miembros de la pareja, incrementando la disposición que posea la misma para operar y resolver sus conflictos. Esta nueva posibilidad de una renegociación asertiva y la elaboración de contratos maritales más aceptables contribuirá a que la relación se transforme, las interacciones entre los esposos aumente, enriqueciendo y favoreciendo una nueva relación de pareja.

En el capítulo 3, se presenta de manera concisa la noción de conflicto marital. Si bien la satisfacción marital tiene una estrecha relación con el nivel de agrado (favorabilidad) que experimentan los integrantes de la pareja en el momento de su interacción en las diferentes áreas de su vida conyugal, principalmente, en relación con la interacción conyugal (selección de la pareja, la transición y adaptación temprana de la pareja, la reafirmación como pareja y paternidad, la diferenciación y realización como pareja y la estabilización de la pareja). La satisfacción o insatisfacción marital dependerá de la percepción que cada miembro de la pareja tenga de las conductas agradables y desagradables producto de la interacción cotidiana de los cónyuges. La percepción y las expectativas que se tienen del matrimonio juegan un papel importante al influir en los valores y objetivos de cada miembro. Los conflictos serán resueltos a partir de las diferentes negociaciones que realicen los miembros de la pareja, la posibilidad de negociar ante un conflicto facilita el mejoramiento de los modos de comunicación entre los miembros de la pareja permitiéndole a cada cónyuge comprender las aspiraciones y deseos del otro.

En el capítulo 4, se ofrece una discusión en torno al tema de esta tesina: presentar el comportamiento asertivo en el manejo del conflicto marital, como

recurso que amplió el repertorio de competencias conductuales de los miembros de la pareja, como parte del proceso autorreferencial en el cual los individuos se sienten cómodos consigo mismos, con sus relaciones con los demás, incrementando su percepción de efectividad interpersonal y bienestar.

La nueva posibilidad de una renegociación asertiva y la elaboración de contratos maritales más aceptables contribuirá a que la relación se transforme, las interacciones entre los esposos aumente, enriqueciendo y favoreciendo una nueva relación de pareja.

Finalmente se exponen las conclusiones y propuestas de futuros trabajos sobre el tema.

El papel de la pareja en el sistema familiar.

La elección de pareja es quizás una de las decisiones más importantes que se toman en la vida y de la cual depende en mucho el futuro. La decisión, la elección de pareja y la aceptación de la responsabilidad del matrimonio son consideradas cualidades importantes en el desarrollo personal.

El matrimonio sigue siendo una institución universal, a pesar de que en la actualidad sus objetivos se han modificado con el paso del tiempo. Por ejemplo, actualmente el comportamiento sexual de muchos jóvenes no implica necesariamente un compromiso matrimonial, otros tantos optan por casarse con la intención de no tener hijos y por otra parte la justificación económica del matrimonio y de la familia parece que ha perdido actualmente relevancia (Bornstein y Bornstein, 1992).

El vivir en pareja sigue siendo entonces una práctica común hoy en día; las personas deciden casarse o vivir juntos cuando experimentan un conjunto de sentimientos positivos hacia la persona amada, entre estos sentimientos se

encuentran el cariño, la protección, la intimidad, la pasión y el sufrimiento, o sienten la necesidad de compañía, o bien, las personas esperan obtener ciertos beneficios de la pareja y del matrimonio (expectativas previas). Estas exigencias asumidas previamente están basadas en un sentido de satisfacción y en una creencia de que "el amor lo puede todo" (Bornstein y Bornstein, 1992; Sager, 1996). Es decir, las parejas han adquirido en muchos casos nociones completamente fantaseadas, en donde estas expectativas no realistas e idealizadas nutren el posible desencanto temprano de la pareja.

1.1 La relación de pareja.

El matrimonio no es una condición estática sino una fase del ciclo vital del individuo en el que éste puede continuar creciendo y desarrollándose. Cuando la gente se casa, se lleva a cabo una mezcla de dos sistemas familiares, cada uno de los cuales es considerado como "correcto" por parte de cada miembro de la pareja, lo que da origen muchas veces a una profunda perplejidad e incomprensión. De tal manera la elección de pareja se realiza de manera bilateral en donde ambos miembros se confabulan para llevarla a cabo (Framo, 1985). De este modo cuando alguien se casa, no se casa simplemente con una persona, se casa con todo un sistema familiar.

Desde el punto de vista de la Terapia de la pareja y de la Terapia Familiar la pareja es considerada como un sistema vivo de tipo abierto, que se encuentra ligado e intercomunicado con otros sistemas. En donde la pareja se encuentra conformada por lo que es ella, más lo que es él, más lo que pasa entre ambos dando lugar a una

relación o vínculo en el que se teje su propia historia. Así, la pareja es más que la mera suma de las partes (Minuchin y Fishman, 1992; Caillé, 1992).

De esta manera, la relación de pareja no puede ser considerada estática, ni está formada por dos personas inmóviles, sino que se presenta como una relación estrecha entre dos subsistemas vivos que juntos forman otro sistema.

Dentro de este sistema, la pareja tendrá como tarea primordial uniformar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para procesar la información, establecer contacto y tratarse con afecto, creando reglas sobre la intimidad, las jerarquías y pautas de cooperación, elaborando secuencias constantes de conducta donde unas provocan las otras de manera autorreferencial, los actos de ella condicionan las respuestas de él y viceversa.

Una pareja no existe aislada del mundo externo, se encuentra inmersa en una comunidad que posee ciertos valores y reglas que le afectan y en donde a su vez se ven afectados por la pareja produciéndose de este modo un elevado intercambio de información entre el sistema y el contexto que le rodea, y en el interior del propio sistema.

La pareja crea su propio modelo único, específico, original modelo que se designa como el absoluto de esa pareja, puesto que define la existencia de la pareja y marca sus límites (Caillé, 1992).

Las parejas pueden organizarse y llevar a cabo diferentes pautas de relación, entre las que de acuerdo a Solorio (1989) podemos encontrar:

La relación simétrica. En donde ambos cónyuges comparten esencialmente iguales derechos y obligaciones, los problemas que aparecen con mayor frecuencia

son los que se refieren a la competencia en donde dos personas con los mismos tipos de conducta esperan dar y recibir y ambos dan y reciben. En esta relación no se observa con claridad quién es el dominante y quién el dominado.

La relación complementaria. Este tipo de relación es considerada como la tradicional, en donde uno de los miembros predomina y manda y otro se somete y obedece, las diferencias de poder se aumentan al máximo. Las conductas entre los dos son diferentes, generalmente se rigidizan las posiciones de superior-inferior, generando un resentimiento de la parte que complementa y sentimiento de soledad de la parte que manda. En este tipo de relación hay una clara distinción de funciones.

La relación paralela. En esta última de acuerdo al autor ambos cónyuges alternan las transacciones simétricas y complementarias, intercambiando el poder de acuerdo a los contextos y situaciones cambiantes, es decir, en algunas situaciones ella manda y en otros él. Se trata de la relación más favorable en nuestra cultura, los cónyuges pueden darse mutuo apoyo y pueden competir sanamente.

1.2 El contrato matrimonial.

Cuando dos personas comienzan a interactuar y establecen una relación continua, fijan las reglas básicas para su conducta y modos de comunicarse. Es en este proceso gradual pero ininterrumpido como se van convirtiendo en un sistema marital, en donde cada uno abrigará un conjunto de expectativas con respecto al otro y a la relación en sí misma. Es decir, los ahora esposos traen consigo sus

respectivas expectativas individuales y al unirse en pareja o matrimonio crean un nuevo sistema dotado de un acuerdo propio.

Sager (1996) propone el término de contrato matrimonial, para referirse a este acuerdo de la pareja, en donde se utiliza la interacción marital como un instrumento para ayudar a cada cónyuge a superar sus fallas individuales y en donde se entiende por contrato individual los conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener de su vida de pareja en general.

Estos contratos abarcan todos los aspectos imaginables de la vida marital: las relaciones con los amigos, los logros, poder, sexo, tiempo libre, dinero, etc. El grado en que el matrimonio satisface estas expectativas determina la percepción de calidad de la misma.

"Cada miembro de la pareja cree que recibirá lo que quiere, a cambio de lo que él dará al otro. Pero como cada cual actúa basándose en un conjunto diferente de cláusulas contractuales, e ignorando el de su compañero, y como, además, esas cláusulas van cambiando con el tiempo -al alcanzar distintas etapas del ciclo vital y actuar fuerzas externas sobre la pareja como tal o sobre sus integrantes-, suele ocurrir que uno de los esposos modifique las cláusulas o reglas de juego sin discutir las y, ciertamente, sin el consentimiento del otro" (Sager, 1996, p.9).

De este modo el concepto de contrato matrimonial permite entender las interacciones entre los miembros de la pareja, facilitando la comprensión de dichas interacciones en función de la congruencia, complementariedad o conflicto existente entre las expectativas y obligaciones recíprocas de los esposos.

El acto de casarse, con o sin la confirmación efectiva de la iglesia o del estado, denota un importante grado de compromiso, no sólo con el compañero sino también con el matrimonio. Cada persona se casa con ciertos propósitos y objetivos específicos respecto del matrimonio. Los cuales pueden tener su origen en el ambiente familiar y el medio cultural; y ambas pueden influir en las expectativas puestas en la relación marital.

Las quejas comunes que constituyen en sí el problema central, describen posibles perturbaciones en las pautas de conducta transaccional en las parejas. Dichas conductas abarcan desde incomunicación, peleas constantes, necesidades emocionales insatisfechas, insatisfacción sexual, problemas económicos, problemas con los suegros y cuñados, infidelidad, conflictos referentes a los hijos, cónyuge dominante, cónyuge desconfiado, alcoholismo y agresión física. (Sager, 1996).

Tomando en consideración lo anterior, los contratos matrimoniales pueden incluir una o más de las siguientes áreas de expectativas:

1. Un compañero que sea fiel, devoto, amante y exclusivo.
2. Un sostén constante contra el resto del mundo.
3. Una compañía que asegure contra la soledad.
4. El matrimonio es en sí una meta más que un comienzo.
5. El matrimonio es una panacea contra el caos y la lucha de la propia vida ("casándonos todo será tranquilo y ordenado").
6. Una relación que debe durar "hasta que la muerte nos separe", por lo tanto es percibido como un compromiso a perpetuidad.
7. Una relación sexual lícita y fácilmente asequible.

8. La creación de una familia, y la experiencia de procrear y participar en el crecimiento y desarrollo de los hijos.
9. Una relación en donde la atención esta puesta en la familia, más que en un simple compañero.
10. La inclusión de otras personas dentro de la nueva familia: padres, hijos, amigos, etc.
11. Un hogar donde refugiarse del mundo.
12. Una posición social respetable.
13. Una unidad económica y social. Lo que contribuye a dar un sentido de continuidad, de planeamiento y construcción del futuro.
14. Una imagen protectora, que inspire deseos de trabajar, construir y acumular riquezas.

Es importante enfatizar que además de las expectativas que cada esposo tiene de lo qué recibirá del matrimonio y que está dispuesto a darle a éste, el sistema marital puede modificar las metas existentes o bien crear otras nuevas. Con frecuencia dicho contrato no es una declaración formal de lo que cada cónyuge puede esperar del otro, sino un conjunto no declarado de expectativas, que puede llevar a la pareja a actuar de acuerdo a contratos muy distintos e incongruentes.

Esta incongruencia ocasiona que las expectativas de hombres y mujeres con respecto al rol que deben desempeñar dentro de la pareja lleguen a ser diferentes y que las desavenencias conyugales mantengan una relación estrecha con las siguientes áreas (Sager, 1996):

1. **Comunicación.** Con cuanta franqueza y claridad se pueden intercambiar información entre ellos y sus mensajes puedan expresar abiertamente sus deseos y sentimientos.
2. **Estilos de vida.** La existencia o no de similitudes en las formas de comportarse que llevan a la compatibilidad o a una lucha constante.
3. **Familias de origen.** Los límites difusos entre la pareja y las familias de cada uno facilitan la intromisión de éstas en la dinámica de la pareja, lo que lleva a un resentimiento por parte de uno de los cónyuges hacia la familia del otro.
4. **Crianza de los hijos.** Quién asume la responsabilidad y ejerce la autoridad sobre los hijos.
5. **Relaciones con los hijos.** Qué alianzas se establecen con ellos y con qué fines.
6. **Mitos familiares.** El afán por presentar una apariencia determinada de sí mismos, de su matrimonio y su familia que carece de realidad.
7. **Dinero.** Cómo se administra el dinero y quién toma las decisiones en este rubro.
8. **Sexo.** La actitud individual en cuanto a la frecuencia de las relaciones sexuales, quien las inicia, que medios utiliza y sobre todo fidelidad.
9. **Valores.** Los valores generales con respecto a las prioridades (por ejemplo: dinero, educación, hogar, otras relaciones con terceros, etc.).
10. **Amistades.** La actitud, acuerdos y reglas para establecer amistades con otros, por ejemplo: compañeros de trabajo, personas del sexo opuesto, antiguas amistades, etc.

11. **Roles.** Las tareas y responsabilidades que se esperan que cumplan cada uno de ellos, por ejemplo responsabilizarse de los hijos, el trabajo doméstico, las relaciones sexuales, la planeación de las próximas vacaciones, etc.
12. **Intereses.** Acuerdos en los intereses mutuos y respeto a la divergencia de intereses.

Por último, desde el punto de vista de Sager (1996), en el establecimiento de los contratos intervienen niveles distintos de conciencia:

El nivel 1: Consciente y expresado. En este nivel se sitúan las expectativas que cada cónyuge comunica al otro, en un lenguaje claro y comprensible. Ambos cónyuges expresan de manera abierta lo que esperan del matrimonio, de su pareja y del futuro para ambos.

El nivel 2: Consciente no expresado. Se presentan aquí los planes, expectativas, creencias, etc. que cada cónyuge se ha abstenido de comunicar al otro generalmente por miedo o vergüenza; lo cual representa la única diferencia entre el contenido de este nivel y del nivel 1. En algunas personas sus expectativas conscientes expresadas sólo sirven para atraer a la persona al matrimonio; pero una vez formalizada la unión todas las expectativas previas se cancelan, y se expresan otras nuevas que tal vez, el cónyuge no podrá satisfacer.

El nivel 3: No consciente. Este nivel abarca aquellos deseos o necesidades (a menudo contradictorios y poco realistas) que escapan al conocimiento consciente del cónyuge. Pueden ser similares o contrarios a las necesidades y expectativas de los niveles 1 y 2, o estar en conflicto con ellas.

1.3 El ciclo de vida de la pareja.

En años recientes el estudio de las familias y de las parejas ha hecho evidente que éstas recorren un proceso de desarrollo, y que gran parte del sufrimiento y los síntomas se manifiestan cuando dicho proceso se altera.

En el estudio de este proceso se han formulado una serie de modelos que enfatizan diferentes aspectos de éste (Estrada, 2007; Falicov, 1991; Haley, 2003; Lemaire, 1986; Martin, 2006; Minuchin y Fishman, 1992; y Solorio, 1989).

En el presente apartado se retoman las ideas propuestas por Lemaire (1986) y Solorio (1989), los cuales permiten articular un proceso estructurado por cinco etapas en donde se exponen las características fundamentales de cada una de las fases, abarcando desde el momento de la selección de la pareja hasta la vejez de la misma.

Esta propuesta no pretende ser única, ni mucho menos rígida; pretende proporcionar los elementos que faciliten el análisis de la vida en pareja, considerándolo como un proceso evolutivo sensible al contexto en que se da pudiendo ser afectado por situaciones fuera del control de la pareja, por ejemplo problemas económicos, de salud, la muerte de un ser querido, etc.

Es importante destacar que las cinco etapas que se sugieren a continuación se presentan por separado para una mejor comprensión, sin embargo, los límites entre una y otra etapa no son muy claros y la duración de cada una es variable. En el estudio de cada etapa se proponen tres líneas de análisis (Solorio, 1989):

Intimidad. Se entiende por ésta las oscilaciones en distancia geográfica y emocional a través del proceso de vida compartida. Responde a la pregunta ¿qué tan cerca? o ¿qué tan lejos?, los miembros de la pareja se perciben en relación con el otro.

Jerarquía o poder. Se entiende por éste cómo se asume el mando en términos de la organización de un sistema de manera equitativa, flexible e intercambiable de acuerdo a las necesidades del propio sistema. Responde a las preguntas ¿quién manda?, ¿quién obedece?, ¿quién toma decisiones? o cómo ocurre esto.

Límites. Se entiende por límites las reglas que definen quiénes y cómo participan en las relaciones interpersonales; su función es marcar una diferenciación necesaria entre los individuos y entre los subsistemas que componen el sistema. Su claridad es fundamental para el buen funcionamiento.

1.3.1 *Etapas de selección.*

Esta es quizá una de las etapas cuya duración es muy variable. Regularmente ésta se desarrolla partiendo de una necesidad individual o de una serie de expectativas que cada miembro de la pareja espera satisfacer en el otro. La generalidad de las parejas sostiene que la base de la selección o elección de la pareja se presenta en el hecho de estar enamorados, lo cual dificulta el entendimiento de esta situación ya que el concepto de enamoramiento y/o amor no siempre tiene la misma significación para todas las personas y resulta complicado de definir.

Esta etapa se caracteriza por el romanticismo, la persona amada es idealizada y la apreciación objetiva se ve disminuida. Es común que en esta etapa cuando se presentan conflictos los enamorados no tienen posibilidades para observar la dimensión de éstos y los matizan las fantasías de su desaparición regularmente mágica en el futuro, por ejemplo es común escuchar: "*ya cambiará cuando estemos juntos*", "*yo le quitaré ese hábito*", "*Yo lo cuidaré y le daré todo lo que necesita*", "*mi amor lo va a cambiar*", etc.

La reciprocidad de sentimientos multiplica los lazos entre los dos integrantes de la pareja, organizando un "*nosotros*" que conforma el sentimiento de pertenencia necesario para iniciar la separación de las familias de origen.

1.3.2 *Etapa de transición y adaptación temprana.*

Se considera que esta etapa se presenta del primer al tercer año de convivencia. En este periodo la tarea principal de la pareja es la adaptación y transición a una nueva forma de vida. La forma de la relación aún no se encuentra claramente definida, se presenta una relación en donde dos personas que vienen de dos familias con distintas costumbres, valores, estilos de comunicación, etc. y que perciben la vida de distintas maneras de acuerdo a sus mapas representativos de "su realidad", se encuentran unidos por un lazo afectivo común. La vida de pareja supone una reorganización interna de cada uno de sus integrantes, por lo cual esta es una etapa de acoplamiento y negociación.

Es de gran importancia en este periodo de "luna de miel" para los integrantes de la pareja, la elaboración de sus relaciones internas y asimismo la constitución de

una especie de identidad de pareja, la cual se inicia en este momento. Esto implica que cada integrante de la pareja podía sentirse atraído o interesado por el otro, pero su individualidad carecía de conciencia del nuevo sistema que se está formando, por lo que, la fase de transición y adaptación introduce una toma de conciencia del proceso de grupo. En este momento tiene lugar una fusión entre los miembros de la pareja, los límites entre ellos se hacen difusos, se esperaría que empezaran a establecerse límites definidos hacia los otros (familias de origen, amigos, etc.) permitiendo lo que Lemaire (1986) denomina la estructuración de la pareja.

Los límites en esta etapa no han sido todavía adecuadamente marcados con respecto a la separación de las familias de origen, por lo tanto se corre el riesgo de tener intromisiones del mundo exterior que amenazarán la vida de la pareja; por ejemplo, cuando se presta la ayuda económica por parte de los padres, cuando por su situación económica se van a vivir a la casa de los suegros o de los padres, cuando se comparte la propiedad de la casa paterna, etc. La solución de este conflicto implicaría que la pareja fuera capaz de asumir pensamientos y actuaciones independientes de su familia de origen en beneficio de ella misma y en defensa de su fortaleza interna. Cualquier sometimiento a algún núcleo familiar anterior por cualquiera de los miembros puede obstaculizar la unión de la nueva pareja.

En el área de la intimidad encontramos una fragilidad en la falta de reglas claras, no se conoce qué es lo permitido y que no. Las primeras reglas de intimidad empiezan a ser negociadas y abarcan muy diversos problemas.

Las reglas que se forman poco a poco se van solidificando, conduciendo a una definición más clara de lo que se permite y de lo que se prohíbe en la intimidad.

En el ámbito del poder los conflictos se presentan por la dificultad que implica la predominancia de lo posible sobre lo deseado. En el momento en que se empieza a formar este nuevo sistema, el conflicto se da cuando cada uno de los miembros por separado supone, desea y necesita que el otro se adapte, acomode y viva como el primero espera. Cuando ese otro no reacciona a lo que su compañero demanda empieza a querer cambiarlo para que se adapte a sus necesidades y expectativas. El compañero, al sentir las maniobras del otro para controlarlo, también busca transformar al otro con todos sus recursos y habilidades.

Es común que los conflictos se formen a partir de que se van imponiendo reglas de juego tácitas cada uno en contra del otro, terminando éstas en contra de los dos, sin nunca haberlas discutido abiertamente.

1.3.3 *Etapas de reafirmación como pareja y paternidad.*

Se estima que esta fase se desarrolla entre el tercer y octavo año de unión. Esta etapa se encuentra matizada por la incertidumbre de lo acertado o no de la elección de la pareja. La solución a estas dudas conduce a una reafirmación de la estabilidad de la pareja o al planteamiento de la separación.

En la mayoría de los casos surge en la pareja el deseo de mantener viva y recíprocamente alentada la idealización y satisfacción mutuas, algunas de estas reacciones tienen graves inconvenientes a largo plazo para la pareja, por cuanto le impide preparar, a través de una fase crítica, la organización de nuevos vínculos. Una especie de apego al pasado, facilitado por el carácter maravilloso de ese recuerdo, puede entonces demorar la adaptación de la pareja a las fases nuevas de

su existencia, y a veces dejar aparecer demasiado tarde la necesidad de una renovación (Lemaire, 1986).

En este periodo la mayor parte de las parejas se inician en la tarea de ser padres, la llegada del primer hijo produce una serie de cambios en el sistema conyugal: es necesario una reorganización en la pareja que facilite el compromiso físico y emocional con el niño, el tiempo de convivencia entre los cónyuges se modifica, hay cambios en las reglas, se contraen nuevos compromisos económicos y emocionales entre ellos y el mundo exterior.

La intimidad en este momento se profundiza ayudada por las reglas conseguidas en la etapa anterior. Sin embargo, las dudas acerca de lo acertado de la elección hacen que la intimidad tenga aspectos de ambivalencia.

En esta época, es cuando puede surgir la posibilidad de vincularse con un tercero, llámese éste trabajo, alcohol, amante, los mismos hijos, etc.

En el área de poder se espera que ya se tengan reglas claras que determinen quién y cómo se organiza la pareja, lo que da pie a que se relacionen de tres modos diferentes: relación simétrica, relación complementaria y relación paralela.

Una violación de los límites frecuente en esta época es la que se plantea con la llegada de los hijos ya que regularmente una pareja disfuncional hará uso de mecanismos de evitación e involucrará a los hijos en sus problemas.

En la mayoría de los casos, los límites con las familias de origen se encuentran ya definidos.

1.3.4 *Etapas de diferenciación y realización.*

Esta etapa se presenta entre el octavo y décimo quinto año de unión. El tema principal en este periodo está centrado en la definición de quién es cada uno en la relación, la aceptación de la selección del compañero y el logro de lo que se ambicionaba. Las dudas planteadas en la etapa anterior muchas veces se resuelven, lo que trae consigo que la pareja se estabilice y con esto se presenta la oportunidad de lograr un mayor desarrollo y realización personal.

La tarea consiste en una recapitulación, se evalúan los éxitos y los fracasos, y se buscan nuevas metas. El conflicto surge cuando existen diferencias marcadas en lo que cada esposo percibe como "éxito", con la consiguiente pugna entre el éxito individual y la permanencia en el matrimonio (Martin, 2006).

En la intimidad se observa que ésta se profundiza notablemente en las parejas que han ido resolviendo sus conflictos, en tanto que en las parejas disfuncionales, es en esta época cuando se consolida un alejamiento gradual y progresivo, hasta convertirse en dos perfectos extraños a pesar de seguir viviendo juntos.

El poder sufre variaciones, sobre todo porque los hijos empiezan a contar con alguna importancia en el proceso de la toma de decisiones y es frecuente que alguno de los padres forme alianzas con ellos provocando desequilibrios en la jerarquía ya establecida.

Cuando las parejas no han consolidado algún tipo de relación, ya sea simétrica, complementaria o paralela se pueden presentar conductas apáticas o frías, o bien, se muestran interesadas por el exterior pero no hacia la pareja.

En términos ideales los límites deberían permitir la aceptación de lo compartido y lo individual. Sin embargo, lo que puede suceder si hay un vacío entre la pareja, es que se rigidicen las fronteras con respecto al mundo externo para mantener una fachada de unión, lo que es denominado por algunos como "fortaleza", en donde los límites tan rígidos con el exterior producen un aislamiento casi total en la pareja (Solorio, 1989).

1.3.5 *Etapas de estabilización.*

Este periodo comprende del décimo quinto año en adelante. Se presentan en ambos miembros las etapas de transición de la vida, la tarea es apoyarse y ayudarse uno al otro en la lucha por la productividad y la realización frente a las amenazas de la vejez. Cristalizándose esto en la mayor parte de los casos en un proceso de renegociación de prioridades que finalmente conducen a una estabilización de ambos. En esta etapa se presenta el cuestionamiento y la duda respecto de los aciertos y errores del pasado.

Los conflictos surgen básicamente alrededor de valores diferentes que implicarían diferentes evaluaciones de lo logrado. Se presentan conflictos acerca de la pérdida de atractivo y habilidades físicas, que pueden activar viejas dudas de lo adecuado de la selección del cónyuge y que trae consigo el frecuente desenlace de triángulos amorosos con relaciones extramaritales.

La intimidad en este periodo se encuentra gradualmente amenazada por el proceso de envejecimiento y por la monotonía que habitualmente se presenta junto con el proceso de estabilización.

El poder y su equilibrio pueden variar con la salida de los hijos del hogar. Esto afecta sólo si los hijos hacían alguna alianza de poder con alguno de los miembros de la pareja en contra del otro.

La Conducta Asertiva.

El estudio de la conducta asertiva o asertividad se origino dentro del contexto clínico de la terapia conductual, en los Estados Unidos a finales de los años 50's, en donde años más tarde el entrenamiento asertivo ascendió a la fama como la técnica conductual más popular en los años 70's y 80's. Clínicamente el entrenamiento asertivo fue prescrito a casi todos los clientes, pero a menudo se llevaba a cabo en formatos rígidos que enseñaba a las personas a hacer frente a situaciones personales triviales o irrelevantes; El concepto de asertividad fue simplificado a decir “no” y “seguir su propio camino”, o para defender sus derechos y obtener su posición y lo que deseaba en el trabajo, en la escena social y en el hogar (Rakos, 1991).

Autores como Andrew Salter (1914-1996); Joseph Wolpe (1915-1997) y Arnold Lazarus (1932-) desarrollaron diversos conceptos del aprendizaje asertivo que impactaron el desarrollo del mismo (Fernsterheim y Baer, 1976; Rodríguez y Serralde, 1991; Caballo, 1993a; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

En el campo de las Habilidades sociales, el origen del movimiento asertivo se atribuye con mucha frecuencia a Salter; considerado uno de los padres de la

terapia de la conducta, y a su libro *Conditioned reflex therapy*. Salter habla de seis técnicas para aumentar la expresividad de los individuos. Éstas son la expresión verbal y la expresión facial de las emociones, el empleo deliberado de la primera persona al hablar, el estar de acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas, el expresar desacuerdo y la improvisación y actuación espontáneas (Caballo, 1993a; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

Posteriormente Wolpe (1958) retoma la idea de Salter y la incluye en un capítulo de su libro *Psychotherapy by reciprocal inhibition*, permitiendo la difusión de dicha idea y el inicio sus investigaciones en donde utilizó por primera vez el término de “conducta asertiva”, que llegaría a ser sinónimo de habilidad social (Caballo, 1993a; Flores, 1994; Flores y Díaz-Loving, 2002; Gaeta y Galvanovskis, 2009). Wolpe denominó entrenamiento Asertivo a su método para el tratamiento de la ansiedad y facilitar la expresión de sentimientos. Este autor señalaba que el término asertivo se refería no sólo a la conducta más o menos agresiva, sino también a la expresión externa de sentimientos de amistad, cariño y otros distintos de la ansiedad; considerando la asertividad como la expresión adecuada de cualquier emoción, permitiendo la expresión de sentimientos de afecto, agrado y amistades, libres de cualquier vestigio de ansiedad. (Fernsterheim y Baer, 1976; Rodríguez y Serralde, 1991; Caballo, 1993a).

Wolpe planteó que una persona no puede experimentar dos estados emocionales opuestos al mismo tiempo; una persona no puede estar ansiosa y

relajada al mismo tiempo, aludiendo al principio de inhibición recíproca, es principio establece que si se puede provocar una respuesta antagónica de ansiedad en presencia de estímulos que evocan la ansiedad, esto debilitará el lazo entre dichos estímulos y la ansiedad, suprimiendo total o parcialmente la respuesta de ansiedad (Fernsterheim y Baer, 1976; Rodríguez y Serralde, 1991; Jena, 2008).

Posteriormente Lazarus destacó la libertad emocional como el reconocimiento y expresión adecuada de todos y cada uno de los propios estados afectivos. Saber lo que sentimos no es suficiente; debemos expresarlo adecuadamente; así la conducta asertiva emerge como el factor de la libertad emocional que se espera en la defensa de los propios derechos (Rodríguez y Serralde, 1991). A partir de este momento Lazarus y Wolpe incluyeron ya el entrenamiento asertivo como una técnica de terapia de la conducta para su empleo en la práctica clínica dando un potente y definitivo empuje a la investigación sobre la conducta asertiva. (Caballo, 1993a; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

2.1 Conceptualización de asertividad.

La conducta asertiva constituye un estilo de comportamiento que permite al individuo adaptarse al ambiente y obtener de él muchas recompensas a corto y largo plazo. Sin embargo, se ha señalado con anterioridad que en el estudio de la asertividad se a padecido de un conjunto de inconvenientes producto del

pragmatismo inherente a la investigación conductual teniendo como consecuencia que durante años se careciera de un marco conceptual sólido que evitara un uso generalizado de la aplicación de la técnica a diferentes problemas y a diferentes poblaciones clínicas dando la impresión que el entrenamiento asertivo era una panacea para los problemas interpersonales (Rakos, 1991).

De acuerdo a Rakos (1991) las definiciones de asertividad que se desarrollaron se encuentran formuladas en términos de una de las siguientes formas: a) derechos humanos fundamentales; b) expresión emocional apropiada y/o honesta; c) los derechos y la expresión emocional; d) los derechos, la expresión emocional y supuestos teóricos, e) clases de respuesta específica, o f) libre de contenido, propiedades funcionales de la respuesta. La variabilidad inherente a la conceptualización de la respuesta asertiva puede ser apreciada más a fondo a través de la provisión de ejemplos concretos de cada categoría.

Como efecto de esta situación en las últimas décadas se han gestado movimientos orientados hacia la investigación e intervención sobre el desempeño interpersonal dando origen a consideraciones en las que las denominaciones “*entrenamiento de habilidades sociales*” y “*entrenamiento asertivo*” por una parte, y el de “*habilidades sociales*” y “*asertividad*” por otra, se consideren como equivalentes (Del Prette y Del Prette, 2002; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

En la actualidad, los modelos teóricos que abordan el tema de la asertividad siguen siendo los mismos, aunque se percibe un auge en las investigaciones centradas en la utilización de instrumentos para la medición de la asertividad y en la implementación del entrenamiento asertivo (Flores, 1994; Flores y Díaz-Loving, 2002).

Aunque la conducta asertiva es difícil de definir debido a su especificidad situacional, que depende de un contexto que cambia con frecuencia, podemos acercarnos a un bosquejo de definición que nos servirá para delimitar este estilo de comportamiento.

Como bien se señala desde el punto de vista etimológico, la aserción proviene del latín *assertio-onis*, que es la acción y efecto de afirmar o dar por cierto algo; es la proposición en que se afirma o se da por cierto algo. (Diccionario de la lengua española, vigésima segunda edición). Asimismo los orígenes de la palabra “asertividad” se encuentran en el latín *asserere* o *assertum*, que significa “afirmar” o “defender”. Es con base en esta concepción que el término adquiere un significado de afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente (Gaeta y Galvanovskis, 2009).

Desde la perspectiva psicológica se ha definido a la asertividad de diversas maneras, Flores y Díaz-Loving (2002) plantean que Wolpe definió la asertividad en

un principio como la “defensa de derechos” y más tarde como “una expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, que excluye la respuesta de ansiedad”.

Para Lazarus (1973), la asertividad es:

- La habilidad para decir “no”.
- La habilidad para pedir favores y hacer demandas.
- La habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos.
- La habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Por su parte Galassi, Galassi y Bastien (1974), proponen otros aspectos de la asertividad: La expresión de sentimientos positivos hacia las demás personas (sentimientos de amor, de cariño, de admiración, etc.). La expresión de sentimientos negativos justificados (malhumor, enfado, desacuerdo, etc.) y la inexistencia de conductas de autonegación que implican disculparse en exceso ante los demás (una preocupación desmesurada por los sentimientos de las otras personas, etc.).

Gambrill (1977). Señala que la conducta asertiva (o habilidad social) se define como la habilidad tanto para emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente y para no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por otros. Se consideran las siguientes conductas entre las respuestas asertivas: rechazar peticiones, responder a las críticas, aceptar cumplidos, iniciar y mantener

conversaciones, halagar a otros, terminar interacciones desagradables, pedir un cambio en la conducta de otra persona, expresar desacuerdo, resistir interrupciones y pedir disculpas.

Para Aguilar (1987), actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario.

Rees & Graham (1991), en su libro *Assertion training*, proponen que la conducta asertiva es aquella conducta que permite que un individuo tenga la mejor oportunidad de obtener resultados deseados siempre manteniendo el respeto por uno mismo y por los demás.

Autores como Rodríguez y Serralde (1991), consideran que la asertividad significa la 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.

Flores (1994) define la *asertividad* como: la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos; así como la defensa de derechos e intereses, manejo de la crítica positiva y negativa,

manifestación y recepción de alabanzas, declinación y aceptación de peticiones e iniciación de la interacción de manera directa, honesta y oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás durante las relaciones interpersonales.

Davidson (1999) considera que *ser asertivo* significa defender o hablar por usted o por otros sin lesionar los derechos de los demás.

Para los autores Lega, Caballo y Ellis, (2002). “La *conducta asertiva* es ese conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”(p.98.)

2.2 Tipos de asertividad.

Ante la diversidad de formas que se han utilizado para definir la conducta asertiva, resulta claro, que no se puede pensar que sólo existe una manera de entenderla, por lo que se plantea la necesidad de contar con un modelo que permita entender la diversidad de las diferentes formas que constituyen la conducta asertiva.

Flores y Díaz-Loving (2002) proponen la existencia de cuatro tipos básicos de conducta asertiva: básica, empática, escalar y confrontativa. Estos tipos de asertividad de acuerdo permiten la comprensión de la conducta asertiva, de una manera útil para el estudio de la misma ya que proporcionan la descripción de las situaciones y contextos en donde ocurren; y pueden ser entendidas de la siguiente manera:

La asertividad básica se refiere a la simple expresión de los derechos, las creencias, opiniones y sentimientos personales, tales como el afecto o aprecio hacia otra persona; estas conductas son consideradas las formas de asertividad más fáciles de realizar, debido a que la persona no tiene que involucrarse directamente ni debe defenderse de algo. La iniciativa parte del individuo, es decir, no tiene que responder a una influencia externa sino que toma la decisión personal de realizar la acción. En este tipo de asertividad es importante expresar con frases adecuadas y en el momento preciso los sentimientos, opiniones y creencias.

La asertividad empática se presenta cuando la situación requiere de más que una simple expresión de sentimientos o necesidades; se requiere de una comunicación que incluya el reconocimiento de la situación o de los sentimientos de la otra persona. En este tipo de asertividad es importante darle tiempo a los demás para que respondan: hay que escuchar y tomar en cuenta los sentimientos de los otros, este tipo de asertividad se utiliza cuando nos interesa que la otra

persona no se sienta herida, pero tampoco ser pasados por alto nosotros. Para usar este tipo de asertividad hay que asegurar la existencia de un respeto genuino entre las partes involucradas.

La asertividad escalar implica comenzar con un mínimo de imposición o petición en la respuesta asertiva y valorar el impacto de ésta. En aquellos casos en que la conducta no produce el efecto deseado o cuando la respuesta es acompañada de emoción negativa o una posible consecuencia negativa, se puede incrementar la intensidad y rigidez de la asertividad, siempre recordando la amabilidad de la cultura mexicana. En un siguiente momento si el mensaje asertivo es ignorado por una persona que amenace alguno de nuestros derechos, la respuesta asertiva debe ser más firme, sin llegar a la agresión.

La asertividad confrontativa se utiliza más comúnmente cuando las palabras de una persona contradicen sus actos; consiste en describir objetivamente a la persona lo que dijo y lo que hizo, para confrontarlo a los hechos; implica describir objetivamente lo que otra persona dijo que haría, describir lo que realmente hizo, describir los propios sentimientos y expresar lo que se quiere del otro sin realizar ninguna evaluación. Este tipo de respuesta se utiliza cuando tenemos claro que la persona ha querido agredirnos conscientemente. La asertividad confrontativa es útil en las relaciones de pareja, amigos, familia, etcétera, ya que permite aclarar situaciones que se repiten desde hace algún tiempo.

No hay que confundirla con la agresión ya que en contraste con la confrontación asertiva, la confrontación agresiva implica juzgar a la otra persona, para hacerla sentir culpable en lugar de describir su comportamiento.

En conclusión no hay una única manera de comportarse asertivamente, sino que se presentan una serie de estrategias diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo y el contexto. Así, dos personas pueden comportarse de un modo totalmente distinto a una misma situación, o la misma persona actuar de manera diferente en dos situaciones similares, y ser consideradas dichas respuestas como igual de eficaces. En general, como señalan Lega, Caballo y Ellis (2002) se espera que la conducta asertiva produzca refuerzos positivos más a menudo que de castigo.

2.3 Componentes de conducta asertiva.

Cuando se busca definir a la asertividad por las conductas que las compone, es importante que los componentes se identifiquen lo más objetivamente posible, para facilitar la discriminación entre personas competentes y las no competentes en términos de una determinada habilidad.

Autores como Kelly (2000), señalan que se deben tomar en cuenta las siguientes consideraciones sobre los componentes de la asertividad: en primer la mayoría de las investigaciones sobre evaluación se han centrado en la presencia

o frecuencia de los componentes que producen una respuesta socialmente eficaz más que en cómo (con qué estilo) se integran entre sí tales componentes. Los terapeutas deberían, considerar tanto los componentes verbales o no verbales de esa habilidad como la forma en que se integran, coordinan y adaptan a las respuestas del otro; en segundo lugar es necesario cuidar el grado o amplitud en que se dan los componentes conductuales. Es conocido que el contacto visual es importante prácticamente en toda interacción social, y que, normalmente, en los tratamientos se trata de aumentarlo. Pero un contacto excesivo puede ser igualmente negativo. Probablemente existe una proporción ideal de contacto visual; más allá de este punto, se convertiría en un mirar fijo, nada deseable. También el volumen de voz y los gestos pueden resultar inapropiados cuando se llevan a niveles excesivos.

Se puede considerar entonces que toda habilidad que se busca enseñar, mantener o cambiar, debe dividirse en las conductas que la componen, de manera que la descripción conductual más objetiva se base en la especificación de estos elementos, tanto verbales como no verbales. Permitiendo al terapeuta determine no solamente el tipo de habilidad social a entrenar, sino también sus componentes conductuales.

Una adecuada conceptualización de la conducta socialmente hábil implica la especificación de los componentes antes mencionados. Las dimensiones

conductuales más aceptadas en la conducta asertiva han sido (Caballo, 1993a; Caballo, 1993b):

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

Las respuestas asertivas se pueden manifestar a través de una variedad de componentes verbales y no verbales.

De acuerdo a Delaney (1982), la asertividad puede ser dividida en dos componentes principales: verbales y no verbales o conductuales. Los componentes verbales, se compone de las palabras escritas y habladas. El uso

de palabras precisas y concisas para expresar pensamientos, creencias, opiniones y sentimientos es fundamental para la comunicación asertiva personal y profesional. La asertividad debe ser honesta, responsable y directa en la expresión de cuatro áreas básicas:

- Sentimientos positivos. Ofrecer halagos.
- Sentimientos negativos. Ofrecer una crítica constructiva.
- Establecimiento de límites. Decir no.
- Poder hablar por sí mismo, hacer peticiones o limitar las conversaciones.

Los componentes no verbales o conductuales, se da a través del lenguaje corporal, este lenguaje “no hablado” se puede observar a través de los siguientes aspectos no verbales de la conducta asertiva:

- Contacto directo a los ojos.
- El uso de gestos y expresiones faciales.
- El volumen y la inflexión de la voz.
- Postura erecta del cuerpo.
- Buen juicio en el tiempo de la confrontación.
- Distancia física apropiada a la situación.

La conducta, tanto verbal como no verbal, es el medio por el que la gente se comunica con los demás y constituyen ambas los elementos básicos de la habilidad social.

2.3.1 Componentes verbales.

De acuerdo a Flores y Díaz-Loving (2002), los componentes verbales influyen de manera decisiva para que una comunicación sea interpretada como asertiva o no. El lenguaje se emplea para comunicar ideas, transmitir sentimientos, argumentar una posición, razonar, etcétera. Entender al otro, lo que él dice y hacerse entender, depende de la comunicación.

Las diferentes investigaciones sobre el tema han encontrado una serie de diferencias entre el contenido verbal utilizado por personas asertivas y no asertivas. Algunos autores han destacado la importancia de los componentes verbales (Jakubowski & Lange, 1978, citado en Flores y Díaz-Loving, 2002; Aguilar Kubli, 1987, 1988; Flores y Díaz-Loving, 2002); señalando como los componentes verbales de la asertividad los siguientes:

- Respetarse a sí mismo.
- Respetar a los demás.
- Ser directo.
- Ser honesto.

- Ser oportuno.
- Control emocional.
- Saber decir.
- Saber escuchar.
- Ser positivo.

La conducta asertiva requiere del manejo equilibrado de estos elementos, con el fin de lograr una comunicación efectiva con los demás; por lo que de acuerdo a Flores y Díaz-Loving (2002), es necesario que tengamos una idea clara de estos componentes.

Respetarse a uno mismo.

Toda comunicación humana comienza por el respeto que siente la persona por sí misma, lo cual implica:

- Que te concibas como un ser humano con energía limitada que necesitas priorizar, abastecer y cuidar. Esto es, no puedes responder a todas las demandas que te hagan los demás.
- Que promuevas con vigor ideas objetivas y constructivas respecto a ti mismo, generando autoconfianza y seguridad en lo que has logrado o puedes ir realizando.

- Que eres razonable con las demandas que te impones, en cantidad y grado, ya que no eres perfecto y no puedes hacerlo siempre todo bien.
- Que eres realista y disfrutas sanamente de tus logros.
- Que valoras tus necesidades en su justo nivel, no las sub o sobreestimas.
- Que te pones en el lugar que te corresponde, porque tu salud y felicidad están antes que la aprobación de los demás, “el qué dirán”, la obtención de alguna posición económica o estatus.
- Que sabes pedir disculpas sin menospreciarte.
- Que te perdonas humanamente, con sentido reflexivo, responsable y constructivo.

Respetar a los demás.

En una comunicación asertiva, se requiere que el otro sea concebido como una persona profundamente humana y, por lo tanto, que merece ser tratado con respeto y dignidad. La otra persona tiene los mismos derechos que nosotros.

- Entender que los demás tienen derecho a creer, decir o hacer cosas muy distintas de las que esperamos que crean, digan o hagan, siempre y cuando en sus acciones exista el respeto hacia nosotros.
- Entender que los demás también tienen sus propios límites, su propia sensibilidad, propósitos y expectativas y que muy probablemente sean diferentes a las nuestras pero también son reales. Inclusive, es posible que se opongan, compitan o hagan más difícil el logro de nuestras metas.

- Comprender que los demás tienen razones y motivaciones para actuar, el que yo las ignore o minimice no las hace inexistentes.
- Hacernos responsables de no prejuizar sin antes tener información, y de darle la oportunidad al otro de explicar su conducta, aun cuando nos reservamos el derecho a estar de acuerdo o no con la persona.
- Evitar la condena y el odio ante los actos “negativos” de las otras personas. Desechar el traje de juez moral de los otros y usar más el traje de la comprensión.
- Abandonar el concepto de la propiedad que tenemos sobre los demás. Mi novia(o), esposa(o), hijo(a), etc., no son propiedad nuestra, son personas que tienen derecho a crecer, desarrollarse y elegir aun cuando lo que hagan esté alejado de nuestros ideales, anhelos o caprichos personales.
- Hacer un genuino intento por cuidar y mejorar la situación de nuestra comunicación.
- Ser amables, corteses y sensibles para con los demás.
- Respetar el “enojo” o “frustración” que en ocasiones puedan manifestar hacia nosotros las demás personas pero sin permitir el desprecio o la agresión hacia nosotros.

Ser directo.

Ser directos implica garantizar que nuestros mensajes sean lo suficientemente claros para la otra persona, de tal manera que no se necesiten de suposiciones,

adivanzas, o no caigamos en malos entendidos. En la comunicación asertiva no exigimos a los demás que entiendan nuestros mensajes, sino que garantizamos por medio de una expresión clara, directa y sencilla, que lo logren.

Ser honesto.

Para facilitar la comunicación es necesario reflejar nuestros pensamientos, sentimientos o creencias. Sin embargo, es crucial no tratar de negarlos o convertir la franqueza en agresividad. La presión y congruencia de lo que pensamos y sentimos y lo que decimos puede afectarse de distintas maneras. Ser honesto no elimina la preocupación por los sentimientos del que escucha; por el contrario, requiere que asumamos la responsabilidad de las consecuencias e interpretaciones de nuestra comunicación, para que, sin faltar a la verdad, demos el mensaje en la forma más oportuna y respetuosa posible.

Ser oportuno.

Para lograr una comunicación satisfactoria, necesitamos no sólo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, sino el contexto donde ocurre la comunicación, es decir, debemos considerar:

- *El lugar.* Considerar el contexto implica buscar el mejor lugar para decir las cosas. Ser inoportuno sería discutir un asunto de trabajo en una fiesta o contar chistes a la hora de trabajar.

- *El momento.* Ser inoportuno en cuanto al mejor momento para la expresión implica comportamientos como: preguntarle a alguien que se le acaba de morir su mamá, si va a asistir a la fiesta.
- *Firmeza del mensaje.* A veces es muy importante saber variar la intensidad de nuestra expresión comunicado con precisión la fuerza de los deseos. Es decir, si constantemente se burlan de ti con comentarios desagradables, es mejor decirle a la persona que te incomodan esos comentarios, sería inapropiado quedarse calmados y explotar después.
- *Relación con los demás.* Las relaciones que hemos formado, el papel distinto que juegan los demás necesitan ser considerados en la forma en que nos aproximamos. En ciertas circunstancias dar una serie de explicaciones innecesarias y sobre todo a gente desconocida para justificar nuestra posición con respecto algún punto de vista o actitud resultaría inadecuada.
- *Frecuencia de insistencia.* Es muy importante saber hasta qué punto es conveniente repetir un mensaje o idea. Algunos errores comunes son: repetir con frecuencia la expresión del mismo sentimiento dando la impresión de querer manipular en lugar de desear una auténtica comunicación. Temer que no nos comprendan o que los demás no realicen nuestras peticiones y por tanto abrumarlos con recordatorios.

Control emocional.

Cuando las emociones se desbordan en niveles inadecuados, es muy difícil mantener una buena comunicación. Para lograr el control emocional se necesita considerar el impacto de tres elementos que son: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas del organismo. Algunos elementos efectivos que facilitan el sano control emocional y contribuyen para que demos buena calidad a nuestra vida son:

- Evitar llegar a estados de fatiga.
- Cultivar pensamientos objetivos, constructivos, optimistas en todo lo que haces.
- Establecer metas realistas.
- Desarrollar un buen sentido del humor.
- Clarificar valores.
- Trabajar en algo significativo y que ofrezca un reto.
- Administrar adecuadamente el tiempo.

Saber decir.

Existen diversas formas de decir las cosas que dependen del objetivo que perseguimos en cualquier interacción, pero en términos generales, se recomienda como regla, expresiones que implicarán la misma respuesta que nos gustaría que tuvieran los demás hacia nosotros.

De este modo es necesario considerar las siguientes reglas para saber decir:

- Expresión de deseos. Siempre que sea posible, hay que evitar que la petición se interprete como demanda no negociable o mandato agresivo; asimismo es importante dejar claro la intensidad de lo que se quiere o desea.
- Expresión de sentimientos. Siempre que se pueda hay que señalar primero el comportamiento específico que consideramos negativo y después expresar el sentimiento que nos genera.
- Expresión de sentimientos negativos y difíciles. Es necesario expresar objetivamente la conducta de la otra persona que interfiere o afecta, cómo ésta repercute de forma concreta en tu vida, cómo te sientes y qué deseas; hay que evitar explosiones agresivas.

Saber escuchar.

Es fundamental para el buen manejo de las relaciones el saber escuchar. Frecuentemente cuando nos encontramos en situaciones en las que nos adelantamos a emitir juicios de lo que escuchamos, creamos en la imaginación frases adicionales que la persona no dijo y tal vez nunca quiso decir, y son tomadas como verdades no verificadas. De la habilidad para manejar estas

depende la solución real de los conflictos. En este sentido algunas guías que facilitarían escuchar con efectividad son:

- Verificar el contenido del mensaje antes de concluir y continuar el diálogo.
Algunas de las frases que nos pueden ayudar a analizar la información son:
Lo importante que quieres que yo sepa es... ¿Te estás sintiendo (molesto, irritable, alegre) por esto?
- Facilitar la expresión de los demás. Saber escuchar requiere que facilitemos también el camino para que los demás nos comuniquen apropiadamente, y una forma de hacerlo es invitar de una manera directa, flexible, sin exigencias, para que nos compartan sus reacciones.

Ser positivo.

Las personas que nos rodean también hacen cosas acertadas, agradables, intentan beneficiar o ayudar. Ser positivo quiere decir reconocer este hecho y explícitamente informarles que nos damos cuenta, que lo reconocemos, sin presuponer que la persona ya lo sabe.

Al expresar mensajes o reconocimientos positivos es recomendable lo siguiente:

- Evitar incluir el “pero”. Por ejemplo: “Está muy bien lo que dijiste, pero hubiera estado mejor en otra ocasión”.

- Sé directo. Lo más correcto y lo que logra un mejor impacto es indicarle a los demás lo que vemos favorable de una manera personal. Por ejemplo: “Pablo, has resuelto muy bien tus problemas, me siento orgulloso de ti”.
- Sé específico. Siempre que sea posible indica las conductas o productos de éstas que encuentres acertadas, ubica mejor a la persona si se le presenta cuáles son los factores de su actividad que sobresalen favorablemente y así se le hará más fácil poder repetirlos.
- Sé sincero. Más vale una sonrisa o un simple “gracias” que nazca genuinamente a adoptar posturas exageradas que nos hagan ver de una forma poco natural. Es recomendable abocarnos a la tarea de identificar lo que nos parece sinceramente adecuado en otros y practicar la expresión de nuestro reconocimiento.
- Hazlo con frecuencia e inmediatez. No dejes pasar más de 24 horas para reconocer explícitamente lo que hayas percibido como positivo en la actuación de alguien.
- Señala efectos. Siempre que puedas, haz saber a la otra persona los efectos favorables que su conducta tuvo en ti. Conocer esto suele ser muy agradable y motivacional para alguien que en principio quiso beneficiarte.

2.3.2 Componentes no verbales.

Para que un mensaje se considere asertivo, las señales no verbales que se emplean tienen que ser congruentes con el contenido verbal (Aguilar, 1987; Flores y Díaz-Loving, 2002; Castanyer, 2003). Se consideran componentes no verbales de la conducta el contacto visual (mirada y dilatación pupilar), la expresión facial (sonrisa y gestos corporales), la postura y orientación corporal, distancia y el contacto físico (Aguilar Kubli, 1987; Rees & Graham, 1991; Caballo, 1993b; Alberti & Emmons, 1999; Del Prette & Del Prette, 2002; Flores & Díaz-Loving, 2002; Castanyer, 2003).

Contacto visual.

El contacto visual constituye uno de los elementos más estudiados en la literatura sobre la conducta asertiva; es un hecho que casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de las miradas recíprocas que se intercambian entre los participantes de la interacción. Una mirada puede comunicar diferentes disposiciones: mantener al interlocutor a distancia, animarlo a que se aproxime, castigarlo, mostrar complicidad, etcétera.

Los ojos son considerados por varios autores como el instrumento principal del ser humano para captar la información y efectuar un reconocimiento de su ambiente físico y social, teniendo un papel importante en la transmisión de

información y en el establecimiento de la relación (Rees & Graham, 1991; Del Prette & Del Prette, 2002; Castanyer, 2003).

El contacto visual consiste en la proporción de tiempo durante el cual el sujeto mira a su interlocutor mientras está hablando; cuando el contacto visual es inadecuado, normalmente es interpretado como una respuesta de ansiedad, pena, aburrimiento y deshonestidad. Por lo cual es considerado como una característica del actuar asertivo el mirar a la persona de una manera confortablemente directa (Aguilar Kubli, 1987; Flores & Díaz-Loving, 2002).

Expresión facial.

La expresión facial, junto con su movilidad y flexibilidad visible, es el medio de comunicación no verbal más importante y la parte del cuerpo que más de cerca se observa durante la interacción (Caballo, 1993b; Hernández & Sánchez, 2004). Así mismo, constituye la forma más efectiva de proporcionar retroalimentación al otro. Durante el episodio interactivo, el rostro se transforma en el principal instrumento de la comunicación de las emociones.

Además, es la parte del cuerpo que más se mira y permite descubrir las intenciones del otro, si es coherente y sincero o, al contrario, falso y contradictorio (Del Prette & Del Prette, 2002).

La expresión facial juega varios papeles en la interacción social humana (Hernández & Sánchez, 2004):

- a. Muestra el estado emocional de una persona, aunque éste puede tratar de ocultarlo.
- b. Proporciona una información continua sobre si se está comprendiendo el mensaje, si se está sorprendido, de acuerdo, en contra, etc. de lo que se está diciendo.
- c. Indica actitudes hacia los demás.
- d. Puede actuar de metacomunicación, modificando o comentando lo que se está diciendo o haciendo al mismo tiempo.

Existen seis principales expresiones de las emociones y tres áreas de la cara responsables de su manifestación. Las seis emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco/desprecio, y las tres regiones faciales son la frente/cejas, ojos/párpados y la parte inferior de la cara (Caballo, 1993b; Del Prette & Del Prette, 2002 Castanyer, 2003).

Finalmente, para que los mensajes sean asertivos, es necesario una correspondencia entre éstos y las expresiones faciales, la persona asertiva adoptará una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje que quiere transmitir. (Aguilar Kubli, 1987). La sonrisa y los gestos corporales constituyen una parte importante de la expresión facial.

Postura corporal.

La postura se puede definir como, la forma en que se muestra la persona, cuando está de pie y cómo se pasea, reflejan las actitudes y conceptos que tiene de sí misma y su ánimo respecto a los demás; La postura corporal puede revelar calidez, congruencia con otros, estatus y poder. (Castanyer, 2003).

De acuerdo con Castanyer (2003), existen cuatro tipos básicos de posturas:

1. Postura de acercamiento: indica atención, que puede interpretarse de manera positiva (simpatía) o negativa (invasión) hacia el receptor.
2. Postura de retirada: suele interpretarse como rechazo, repulsa o frialdad.
3. Postura erecta: indica seguridad, firmeza, pero también puede reflejar orgullo, arrogancia o desprecio.
4. Postura contraída: suele interpretarse como depresión, timidez y abatimiento físico o psíquico.

De acuerdo a Flores y Díaz-Loving (2002), la persona asertiva adoptará generalmente una postura cercana y erecta, mirando de frente a la otra persona.

Distancia corporal o proximidad.

Usualmente los individuos comunican su grado de gusto, intimidad y estatus mediante la distancia que establecen con aquellos con quienes interactúan: Que tan cerca o lejos hablan las personas entre sí, son aspectos de la distancia corporal que se pueden observar. Sentarse o pararse demasiado cerca y tocarse

sugiere intimidad en una relación, a menos que las personas formen parte de una multitud o se encuentren en un lugar muy reducido (Flores & Díaz-Loving, 2002).

Contacto físico.

El contacto físico o corporal es la forma de comunicación más temprana en la infancia es un tipo de comunicación que se da a través del tacto, siendo algunas veces utilizado sin que otras personas cercanas se percaten (Del Prette & Del Prette, 2002).

El contacto físico es usado para comunicar calor, afecto y cariño; así como también para señalar estados emocionales como miedo y angustia. El contacto también es usado para expresar agresividad golpeando o empujando a los demás. (Caballo, 1993a).

2.4 Entrenamiento del comportamiento asertivo.

La probabilidad de ocurrencia de una respuesta asertiva en cualquier situación concreta está determinada por factores ambientales, variables de la persona y la interacción entre ambos. Por consiguiente, una adecuada conceptualización de la conducta asertiva entraña la especificación de tres componentes de la misma, una dimensión conductual (Tipo de comportamiento), una dimensión subjetiva (las variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

Diferentes situaciones requieren conductas y cogniciones diferentes (Lega, Caballo y Ellis, 2002).

Desde que se comenzó a estudiar la asertividad, han surgido problemas para distinguir la habilidad social de la habilidad asertiva (Flowers, 1978; Pitt & Roth, 1978; Scott, 1979; Burkhart, Green & Harrison, 1979). Se han utilizado diferentes términos (por ejemplo, conducta asertiva, habilidades sociales, competencia social o autoexpresión) para hacer referencia, al parecer, a un mismo fenómeno, siendo la asertividad y la habilidad social los términos más utilizados (Wojnilower & Gross, 1988; Ireland, 2000; Benenson, Maiese, Dolenszky, Dolensky, Sinclair & Simpson, 2002; Sebanc, Pierce, Cheatham & Gunnar, 2003; Griffiths & Harris, 2008; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

Se ha puesto en evidencia que variables tales como: la diferencia de sexo (Fagot, Hagan, Leinbach & Kronsberg, 1985; Wilson & Gallois, 1985); la edad de la persona (Trudeau, Lillehoj, Spoth & Redmond, 2003); los valores sociales involucrados (Linehan & Furst, 1983; Florian & Zernitsky-Shurka, 1987); y el manejo de situaciones de crisis como el abuso sexual, maltrato y discriminación; si es en público o en privado, con personas conocidas o con desconocidos, familiares o amigos, pueden afectar la expresión de la respuesta asertiva (Jansen & Meyers-Abell, 1981; Brecklin & Ullman, 2004; Moreno-Jiménez, Rodríguez-muñoz, Moreno y Garrosa, 2006; Morokoff, Redding, Harlow, Cho, Rossi, Meier, Mayer, Koblin & Brown-Peterside, 2009).

De acuerdo con Gaeta y Galvanovskis (2009), las personas asertivas tienden al autocontrol, es decir, tienen control sobre sí mismas y sobre sus acciones. Cuando la persona carece de autocontrol y el ambiente responde contrariamente a sus intereses, podrá reforzar su mentalidad de víctima y se creará incapaz de dirigir su destino.

De esta manera las personas pueden comportarse con diferentes estilos de comportamiento, la conducta asertiva se caracteriza, como ya se señaló anteriormente, por la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas (Lega, Caballo y Ellis, 2002). El objetivo de la aserción es la comunicación y el tener y conseguir respeto, pedir juego limpio y dejar abierto el camino para el compromiso cuando se enfrenten las necesidades y derechos de dos personas.

En general los factores que se vinculan con la asertividad son:

- a) Expresión de sentimientos positivos y negativos.
- b) Defensa de derechos personales.
- c) Expresión de opiniones contrarias.
- d) Dar y recibir cumplido.
- e) Pedir favores y ayuda.
- f) Ofrecer favores y ayuda.
- g) Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- h) Resistir presiones.

El entrenamiento asertivo, constituye una de las alternativas para el manejo de las dificultades que se presentan a en la comunicación interpersonal por falta de habilidades para expresar los sentimientos con respecto a sí mismo y a los demás. A través del entrenamiento, la persona adquiere la habilidad para expresar de forma más eficaz sus opiniones, sentimientos y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada (Tolor, Kelly & Stebbins, 1976; Hedrick & Vhance, 1977; Smith, 1977; Currant, Dickson, Anderson & Faulkender, 1979; McCartan, 2004)

El entrenamiento también capacita al individuo para identificar y actuar sobre aquellos factores tales como: ansiedad, temor, sentimientos de culpabilidad, ideas irracionales, valores o creencias que en alguna forma dificultan o inhiben la expresión de la asertividad (Smith, 1977; Jansen & Meyers-Abell, 1981; Brecklin & Ullman, 2004; Moreno-Jiménez, Rodríguez-muñoz, Moreno y Garrosa, 2006; Morokoff, Redding, Harlow, Cho, Rossi, Meier, Mayer, Koblin & Brown-Peterside, 2009). En cuanto a la agresividad, se ha observado que, al igual que la asertividad, es una forma de conducta que un individuo manifiesta para solucionar situaciones problemáticas (Doyle & Biaggio, 1981; LoPresto & Deluty, 1987; Wall & Holden, 1994). En ocasiones, cuando hace valer sus derechos, puede ser considerado como insensible a las necesidades de los demás.

El entrenamiento asertivo se ha empleado (sobre todo en su variante grupal) como el tratamiento principal en los casos en donde los sujetos con acentuado

déficit en sus relaciones interpersonales y problemas de timidez; así mismo como parte de las estrategias terapéuticas complementarias, en programas dirigidos a pacientes alcohólicos, hipertensos, obesas, fumadores, casos de depresión, manejo del estrés, desviaciones sexuales, fracaso heterosexual y en parejas con conflictos matrimoniales. (Honold, 2006; Honold, Álvarez-Gayou y Millán, 2009; Santos-Iglesias y Sierra, 2010).

Para la eliminación del déficit de la conducta asertiva, se han diseñado diversos programas de entrenamiento, los cuales en una u otra medida responden, o se ajustan, a los factores etiológicos aceptados como causantes de la falta de asertividad (Lazarus, 1973; Fernsterheim & Baer, 1976; Wolpe, 1976; Gambrill, 1977; Smith, 1977; Rakos, 1991; Rees & Graham, 1991; Caballo, 1993a; Davidson, 1999; Flores y Díaz-Loving, 2002; Jena, 2008). Se pueden identificar cuatro modelos explicativos principales:

- Un primer modelo que enfatiza los aspectos del aprendizaje. La falta de aprendizaje de los componentes esenciales para poder expresar un comportamiento asertivo, es planteando como la causa de la déficit asertivo. La persona carece de las habilidades correspondientes porque no las ha desarrollado o las ha aprendido de manera inadecuada. Las estrategias terapéuticas que se utilizan para eliminar los déficits planteados por este modelo son: ensayo conductual, modelaje, práctica de respuestas e instrucciones del terapeuta, retroalimentación y refuerzo social.

- Un segundo modelo es el de Inhibición de la respuesta. En el mismo se plantea que el individuo tiene las habilidades necesarias para brindar una respuesta asertiva, pero que esta se encuentra bloqueada, inhibida o distorsionada por la ansiedad condicionada a las situaciones sociales (ansiedad social o interpersonal). En esta situación, las técnicas terapéuticas que se emplean van dirigidas específicamente a la reducción y control de la ansiedad, por ejemplo el procedimiento de desensibilización progresiva o sistemática de Wolpe (1978).
- Un tercer modelo, que puede ser considerado una variante del anterior, es el de la inhibición mediatizada. Este modelo plantea, básicamente, la existencia de una inhibición mediatizada por diversos factores cognitivos tales como: evaluaciones cognoscitivas distorsionadas, expectativas y creencias irracionales, autoverbalizaciones negativas, autoinstrucciones inadecuadas, patrones perfeccionistas de evaluación, expectativas negativas en relación con las consecuencias de la expresión de una respuesta asertiva, y otras. En este caso, las estrategias terapéuticas de reestructuración cognitiva son ampliamente utilizadas, así tenemos el empleo de estrategias como: terapia racional emotiva, cambios atribucionales, entrenamiento en autoinstrucción y en técnica de solución de problemas, generación de expectativas de autoeficacia, entre otras.
- Por último, un cuarto modelo en el que las fallas en la discriminación de las situaciones específicas en que un comportamiento asertivo resulta

apropiado (qué, cómo y cuándo debe emitirse), falla o falta en el individuo. En este caso, las técnicas que se emplean como componente del programa de tratamiento son: técnica de modelaje, instrucción y retroalimentación.

En general el entrenamiento asertivo ha sido desarrollado como un método de enseñanza en forma sistemática de habilidades sociales de interacción. Aportando grandes beneficios como métodos de desarrollo personal. Las personas que se habilitan en conductas asertivas aumentan su autoconocimiento, su autoestima y su confianza; condiciones necesarias para una comunicación honesta, eficaz y positiva que le permita resolver diferencias con los otros.

Smith (1977) propone un programa de entrenamiento que se compone de una serie de procedimientos dirigidos a incrementar la capacidad del individuo para incluirse en las relaciones interpersonales de una manera socialmente apropiada. En dicho programa el entrenamiento intenta crear habilidades cognitivas, emocionales, verbales y no verbales. Ofreciendo diferentes tipos de respuesta que permiten enfrentarse eficazmente con los conflictos que a todos nos plantea el hecho de la convivencia con otros.

Lo importante es aprender a enfrentarnos con los problemas y conflictos de la vida y con la gente que nos los plantean. Para ello el entrenamiento se desarrolla de acuerdo a tres fases (Smith, 1977):

Fase 1. Analizar las creencias no asertivas que adquirimos a causa de nuestros sentimientos de ansiedad, ignorancia y culpabilidad, y de cómo esas creencias permiten a otras personas manejarnos.

Fase 2. Conocer los derechos que tenemos como seres humanos a poner término de manera asertiva a la manipulación de nuestro comportamiento por otros. Estos derechos asertivos son:

- I. Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y sus consecuencias. Este derecho asertivo es primordial, de él se derivan todos los demás derechos asertivos: nuestro derecho a juzgar en última instancia todo lo que somos y todo lo que hacemos.
- II. Tenemos el derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
- III. Tenemos el derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.
- IV. Tenemos derecho a cambiar de parecer.
- V. Tenemos derecho a cometer errores y a ser responsables de ellos.
- VI. Tenemos derecho a decir: *“no lo sé”*.
- VII. Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de enfrentarnos con ellos.
- VIII. Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.
- IX. Tenemos derecho a decir *“no lo entiendo”*.
- X. Tenemos derecho a decir *“No me importa”*.

Fase 3. Aprender y ensayar las técnicas verbales sistemáticas que se aprenden fácilmente en situaciones cotidianas, encaminadas a permitirnos imponer nuestros derechos humanos asertivos frente a miembros de la familia, cónyuge, parientes, padres, hijos, amigos, colegas, jefes, etc.

Uno de los aspectos más importantes de ser asertivo consiste en ser *persistente* y en repetir una y otra vez lo que queremos, sin enojarnos, irritarnos ni levantar la voz. Para aprender a mostrarse persistente, la persona no asertiva no debe dar razones o excusas o explicaciones acerca de *por qué* quiere lo que quiere, debe hacer caso omiso de todo lo que dicen para infundirle sentimientos de culpabilidad. Para alcanzar este objetivo se pueden enseñar un conjunto de técnicas verbales.

Estas técnicas de acuerdo a Smith (1977) son: El disco rayado, la conversación social asertiva (información libre o gratuita y autorrevelación), el banco de niebla, la aserción negativa y la interrogación negativa.

El disco rayado. Es un entrenamiento en donde se aprende a mostrarse persistentes y a aferrarse a la cuestión que se debate, a seguir diciendo lo que queremos decir, y a hacer caso omiso de todos los intentos de desviar la cuestión por parte de la persona a la que pretendemos imponernos asertivamente. Se busca que con voz tranquila y repetitiva, se exprese lo que se desea decir, hasta que la otra persona acceda a la petición o acepte un compromiso. La persona aprende a ser persistente y comunicarse sin rodeos, consiguiendo un compromiso viable con las otras personas.

La conversación social asertiva. La comunicación es el “adhesivo” que mantiene unidas a las personas mientras una relación se desarrolla, y se fortalece para canalizar el apoyo, el consejo, la productividad, el interés y la satisfacción de las dos partes. La capacidad para hablar de nosotros mismos, de quién somos, de cómo vivimos, y la capacidad para que los demás no teman hablarnos de sí mismos de la misma manera, son técnicas sociales asertivas. La asertividad social nos permite descubrir si no existen intereses mutuos, o muy pocos, y evitar así unas relaciones sin salida ni posibilidades de ninguna de las dos partes. Generalmente todas las personas tienden a facilitar *información gratuita* acerca de sí mismos la cual no ha sido solicitada específicamente, gran parte de esta información gratuita acerca de la persona guarda una relación estrecha con sus intereses, sus nuestros deseos, sus prejuicios, lo que los hace felices y lo que les preocupa, y con su estilo de vida (*autorrevelación*). Al revelar de manera asertiva información acerca de nosotros mismos (cómo pensamos, sentimos y reaccionamos ante la libre información recibida de nuestro interlocutor), permitimos que la comunicación social fluya en ambas direcciones fomentando un diálogo asertivo.

La autorrevelación es una técnica asertiva muy potente y eficaz, no sólo en el plano de conversación social sino también cuando surgen conflictos entre nosotros y otra persona, permite evitar la manipulación. Frente a una respuesta sincera y honrada es imposible emplear la manipulación, la persona con la que estamos interactuando debe responder en el mismo plano de deseos personales honrados.

El banco de niebla, la aserción negativa y la interrogación negativa permiten reducir al mínimo las respuestas emocionales típicas ante las críticas, sean reales o imaginarias, formuladas por nosotros mismos o por otros. Permiten cortar los cordones emocionales que nos hacen reaccionar automáticamente, quizá con pánico, frente a las críticas de los demás, o con ansiedad adquirida, aprendida, originada por las críticas que hacen posible que se nos obligue, mediante la manipulación, a defender lo que queremos hacer en lugar de hacerlo.

Smith (1977), señala que un tipo de comportamiento que constituya una reacción eficaz, asertiva y no manipulativa frente a la crítica comprenderá los siguientes elementos:

1. El comportamiento adecuado nos enseñará a distinguir entre: a) las verdades que los demás nos dicen acerca de nuestra conducta y b) la etiqueta arbitraria de bondad o maldad que los demás puedan pegar a las verdades de nuestro comportamiento, sobreentendiendo o sugiriendo que obramos “mal” aun sin decirlo abiertamente.
2. El comportamiento adecuado nos enseñará a sentirnos cómodos cuando se nos dice una verdad acerca de nuestra conducta de manera crítica y la persona no expone abiertamente la calidad de “bondad o maldad” de nuestro comportamiento y se limita a dar a entender, por su tono de crítica, que nos hemos comportado “mal”.
3. El comportamiento adecuado nos enseñara a sentirnos cómodos cuando una verdad acerca de nuestra conducta es interpretada abiertamente como

un mal comportamiento dentro de la forma arbitraria en que la otra persona estructura su existencia.

4. El comportamiento adecuado nos enseñará a distinguir entre: a) las verdades que los demás nos dicen acerca de nuestros errores y nuestras faltas y b) la calificación moral arbitraria que los demás pueden pegar a las verdades acerca de nuestros errores y nuestras faltas.
5. El comportamiento adecuado nos enseñará a sentirnos cómodos pese a nuestros errores, y aunque los errores y los defectos y las faltas son ineficaces, improductivos y estúpidos; vale la pena corregirse de ellos, lo cual no tiene nada que ver con el bien y el mal.

El banco de niebla permite reaccionar asertivamente absteniéndose de ofrecer resistencia a las declaraciones críticas que los otros hacen, es decir, implica *no* negar ninguna crítica y *no* contraatacar con otras críticas. Podemos reconocer cualquier verdad contenida en las declaraciones que los demás emplean para criticarnos (convenir con la verdad); podemos reconocer la posibilidad de la verdad (convenir en la posibilidad); y podemos reconocer la veracidad general de las declaraciones lógicas que la gente emplea para manipularnos (convenir en principio).

La aserción negativa permite reaccionar de manera diferente frente a una crítica válida sobre nuestra competencia personal, nuestros hábitos o nuestra apariencia física. Esta técnica verbal nos ayuda a reaccionar de manera diferente frente a conflictos sociales.

En la Interrogación negativa no se responde a las declaraciones de nuestro crítico negando nuestros errores, en un plan defensivo, o mediante una contra manipulación bajo la forma de otras críticas formuladas por nosotros en respuestas a las suyas, por el contrario se busca romper el ciclo manipulativo motivando activamente nuevas críticas acerca de nosotros mismos o más información por parte de nuestro crítico acerca de nuestro comportamiento, todo ello de manera serena. Al persistir en la interrogación negativa acerca de ciertas afirmaciones críticas se puede poner fin al empleo de estas declaraciones de estructura manipulativa teniendo muchas más probabilidades de conseguir que también nuestro interlocutor se comporte a su vez asertivamente.

Por otra parte, los diversos componentes que se adjudican al concepto: expresión de afectos, confrontación, expresar negativas, y otros, hacen que éste no pueda ser considerado como alguno unitario, sino más bien de una forma multivariada; por lo se considera que ninguno de los modelos presentados anteriormente puede por sí sola explicar los diversos y complejos factores que están presentes en los casos en que existen déficit en la expresión de la asertividad y que cualquier programa de tratamiento elaborado sobre la base única de uno de estos modelos, resultará limitado.

Como puede observarse, independientemente del enfoque que se dé a la asertividad, se ha observado que su falta tiene una gran correlación con diversos problemas conductuales.

El entrenamiento asertivo cumple el objetivo de ampliar el repertorio de competencias conductuales de las personas a través de una variedad de situaciones (como por ejemplo enfrentar conflictos conyugales), como parte del proceso autorreferencial en el cual los individuos se sienten cómodos consigo mismos como con sus relaciones con los demás, incrementando su efectividad interpersonal y bienestar en situaciones sociales.

El conflicto Marital

La pareja no es una entidad estática, se encuentra en un proceso de cambio continuo, producto de la interacción por una parte de los individuos que la componen, y por otra de los diferentes contextos sociales en donde se encuentran inmersos. La pareja está sometida a las demandas de cambio de dentro y de fuera del sistema conyugal.

Como todo sistema de interacción, el sistema conyugal tiende a la conservación y a la evolución al mismo tiempo; creando un circuito de autorregulación que permite que el sistema evolucione hacia una complejidad creciente. Aunque la pareja sólo puede fluctuar dentro de ciertos límites, posee la capacidad para adaptarse y cambiar, manteniendo su continuidad.

Las fluctuaciones, de origen interno o externo, suelen ser seguidas por una respuesta que devuelve el sistema a su estado de constancia (homeostasis). Pero si estas fluctuaciones se amplían, la pareja puede entrar en una crisis en que la transformación tenga por resultado un nivel diferente de funcionamiento capaz de superar las alteraciones (crecimiento).

Como se observo en el primer capítulo, la pareja transita entre una serie de etapas que siguen una progresión de complejidad creciente. Presentándose períodos de equilibrio y adaptación, caracterizados por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes; y también hay períodos de desequilibrio, originados en los cambios del individuo o en el contexto. Como consecuencia de este proceso de estabilidad y cambio se consigue que el sistema conyugal de el salto a un estadio nuevo y más complejo, en que se elaboran tareas y aptitudes también nuevas (Minuchin y Fishman, 1992; Sager, 1996; Haley, 2003; Estrada, 2007; Eguiluz, 2008a).

La formación de la pareja es considerada como la primera etapa del desarrollo familiar. Al inicio de este período los esposos deben acomodarse mutuamente en un gran número de pequeñas rutinas. Por ejemplo, rutinas para acostarse y levantarse, para comer juntos, para poner la mesa, etc.

En este proceso de mutua acomodación, la pareja debe armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos al tiempo que elaboran pautas transaccionales de complementariedad. Aprenden a enfrentar los conflictos que inevitablemente surgen cuando dos personas forman una nueva unidad, constituyéndose como una característica esencial de este período inicial, la elaboración de pautas viables para expresar y resolver los conflictos (Minuchin y Fishman, 1992; Eguiluz, 2008a; Estrada, 2007).

En la formación de una pareja resultan muy significativas las dimensiones de la parte y el todo. Es decir, en este proceso cada cónyuge se experimenta a sí mismo como un todo que se encuentra en interacción con otro todo, por lo que para

formar la nueva unidad de pareja cada uno tiene que convertirse en parte, debe ser capaz de generar cambios o modificaciones en la interacción conyugal cotidiana, de tal forma que cada individuo pierde individualidad pero gana en sentido de pertenencia (Minuchin y Fishman, 1992; Barragán, 1998; Haley, 2003).

Barragán (1998) señala que la decisión de vivir en pareja y mantenerse en la relación conyugal es una decisión que no se ubica en algún aspecto aislado, externo o individual, sino que por el contrario depende directamente del intercambio de conductas que se dan entre los miembros de la pareja cuando se relacionan. En donde se observan la expresión de afecto, el apoyo, la comunicación, la manera de solucionar conflictos, el grado de empatía y la capacidad para negociar. Siendo la interacción un aspecto importante y viable para generar los cambios o modificaciones necesarios para la vida conyugal cotidiana.

3.1 Conceptualización de satisfacción marital.

Como se ha señalado en el sistema conyugal, dos individuos, hombre y mujer, se unen y conforman un sistema nuevo y cualitativamente distinto. La satisfacción o insatisfacción marital dependerá de la percepción entre conductas agradables y desagradables que se desarrollan en la interacción cotidiana de los cónyuges. En donde la percepción y las expectativas que se tienen del matrimonio juegan un papel importante al influir en los valores y objetivos de cada miembro.

Estudios como los de Pick y Andrade (1988), en donde se describe la satisfacción marital como el grado de favorabilidad (actitud) hacia aspectos del cónyuge y de la interacción conyugal, reportan diferencias de satisfacción marital en el ciclo de desarrollo de la pareja, en relación a la interacción marital y no en aspectos emocionales y estructurales del cónyuge (como consecuencia de que la interacción marital es un aspecto que puede verse más afectada por causas externas a las características propias de cada miembro de la pareja). Se observó que el número de hijos (3 ó más) afecta a la satisfacción marital. La organización, la dedicación, el tiempo, las reglas que se requieren en familias con muchos hijos es muy diferente a las que se necesitan cuando la pareja vive sola. En función de dichas evidencias se apoya el argumento del decremento lineal de la satisfacción marital, en donde los índices de satisfacción conyugal son altos en los primeros estadios de la relación siendo menoscabada en las subsiguientes etapas.

Andrade, Pick y Díaz-Loving (1988), expusieron la importancia del tiempo de la relación y la edad de las parejas en aspectos tales como llevarse bien con su pareja y sentirse aburrido con su relación, encontrando en decremento en las satisfacción con la relación a medida que se tiene más tiempo y mayor edad, lo cual coincide con otros estudios (Pick y Andrade, 1988), así como la diferencia encontrada entre hombres y mujeres, en donde las mujeres se sienten más aburridas en su relación de pareja que los hombres.

Por lo tanto, la satisfacción marital tiene una estrecha relación con el nivel de agrado (favorabilidad) que experimentan los integrantes de la pareja en el momento de su interacción en las diferentes áreas de su vida conyugal, principalmente, en relación con la interacción conyugal.

3.2 Conceptualización de conflicto marital.

Cuando la vida marital es un valor fundamental para los cónyuges, sobre todo al inicio de la relación (galanteo, noviazgo, luna de miel, etc.) los intereses y las actividades de los componentes de la pareja tienden a coincidir ampliamente. Sin embargo, tras un periodo corto de vida común, los intereses de los cónyuges se pueden desarrollar por vías muy divergentes, trayendo un cambio en la relación. Lo cual es observado de modo evidente cuando los miembros de la pareja ya no tienen intereses, actividades y valores en común, comienza entonces un proceso de alejamiento recíproco (Barragán, 1998).

Honold (2006) señala que la mayoría de las personas que llegan a los consultorios e instituciones que brindan apoyo o consejería psicológica, para los problemas de pareja, encuentran que estas están casi a punto de separarse o ya están separadas, e invariablemente las personas dicen no poder comunicarse como quisieran con su pareja, expresando un deterioro en la relación y un falta de motivación.

En el proceso de acomodación entre los miembros de la pareja, se presentan ciertas situaciones que pueden conducir al origen de conflictos (crisis). Cuando éstos

no son atendidos, los problemas quedan sin resolver, manteniéndose las más de las veces encubiertos; posibilitándose que éstos se transformen en síntomas posteriormente, o bien, ante una mínima provocación pueden quedar al descubierto entremezclándose probablemente con los nuevos conflictos. Si esto sucediera la pareja se mantendría estancada en el conflicto irresuelto anterior.

Cabe señalar que "un proceso de crisis es un proceso dinámico, necesario, fundamental y no obligatoriamente el punto de partida de un desentendimiento o de una ruptura, regularmente es el instrumento mismo a través del cual la pareja va a reestructurar su funcionamiento propio" (Lemaire, 1986, p. 194).

De ahí que en la relación de pareja el conflicto sea considerado como un factor indispensable y el evitarlo, ignorarlo o exagerarlo es menoscabar la posibilidad de una armonía conyugal, afectando la satisfacción de la relación.

De acuerdo a Lemaire (1986) y Solorio (1989) la relación de pareja posibilita el conocimiento de sí mismo, ya que a partir del compañero se descubren aspectos desconocidos o desapercibidos, por lo que el crecimiento en pareja sólo se da a partir del conflicto marital, en donde éste se convierte en un ingrediente para el crecimiento personal, familiar y de pareja.

De este modo, la posibilidad de negociar ante un conflicto podría facilitar la mejora de los modos de comunicación entre los miembros de la pareja permitiéndole a cada uno comprender las aspiraciones secretas del otro a partir de la contraposición de sus propias aspiraciones. De esta manera se potencializa una menor distancia entre lo "real" (lo que se tiene) y lo "imaginado" (lo que se quiere),

convirtiéndose en un importante medio de adaptación y retroalimentación, lo cual puede incrementar la satisfacción en la relación.

Sager (1996), señala que el grado de satisfacción de la pareja depende en gran medida de la congruencia y complementariedad de los contratos interaccionales de sus miembros, y que entre las cláusulas deben estar incluidos los rasgos esenciales de su convivencia. Sin embargo, no es de sorprender que muchas de las personas al iniciar o mantener una relación de pareja, desconozcan las expectativas, que uno tiene del otro. La dinámica contractual es un poderoso determinante individual dentro del matrimonio; la relación marital, las percepciones erróneas y las expectativas no realistas contribuyen a acentuar la insatisfacción marital; la posibilidad de una negociación y elaboración de contratos matrimoniales más aceptables contribuye a que la relación se transforme y las interacciones entre los esposos aumente en congruencia y complementariedad.

Sin embargo, como lo señala Barragán (1998), la interacción conyugal se encuentra matizada por diferentes factores que en muchas parejas no son conocidos o no se les presta el valor y la importancia necesaria; por lo que en ocasiones aparece la falta de motivación para mejorar, enriquecer o favorecer la relación de pareja, teniendo como consecuencia un deterioro en la interacción conyugal. Esta autora señala que se deben considerar los siguientes aspectos que influyen y afectan la interacción conyugal:

- El tiempo de la convivencia conyugal. Si bien al inicio de la convivencia los cónyuges elijen generalmente conductas eficientes que favorecen el nivel de satisfacción de cada uno de los integrantes al paso del tiempo se van

estableciendo hábitos que implican el uso y/o elección de conductas ineficientes en la interacción, con el consiguiente desinterés.

- El establecer el vínculo conyugal a temprana edad. Esta condición implicaría un menor desarrollo de habilidades sociales de los miembros de la pareja.
- Los embarazos no deseados. Cuando el embarazo es consecuencia de una elección no buscada trae como consecuencia la evasión de asumir un rol de paternidad responsable, generando conductas de desapego y en algunos casos el rompimiento del vínculo conyugal.
- La situación económica. Los cónyuges al no poder satisfacer necesidades en muchas ocasiones básicas y al no poder encontrar maneras de mejorar la economía de la pareja se utilizan conductas inadecuadas y de menor esfuerzo que generan violencia y en algunos casos rompimiento del vínculo conyugal.
- La influencia de las familias de origen. Cuando algunos conflictos pertenecientes a la pareja no se resuelven adecuadamente y se exponen a las familias de origen con el fin de buscar apoyo, éstos últimos toman partido induciendo a una lucha de poderes o a conductas poco eficientes que no se encuentran orientadas hacia el bienestar conyugal sino hacia la competencia en la que uno habrá de ganarle al otro.
- La existencia de relaciones alternas. Cuando hay gratificantes o reforzadores que se adquieren en la interacción con otra persona por lo general se deja de tener interés por adquirirlo a partir del propio vínculo conyugal y en consecuencia deja de haber esfuerzo de dar y recibir en la propia interacción conyugal.

- Antecedentes de familia rota. Si bien se ha encontrado que estadísticamente los niños de padres divorciados tienen más probabilidad de divorciarse, esta condición se puede explicar por el hecho de éstos pudieron haber aprendido a disolver las relaciones en lugar de resolver los conflictos.
- La necesidad de poder. También considerada como la necesidad de controlar al otro, la cual es ejercida con mayor frecuencia por los hombres, quienes deciden siempre cómo actuar o resolver un conflicto, en lugar de obtener satisfacción por haber encontrado conjuntamente la mejor solución ante una situación.
- Las diferencias en aspiraciones educacionales. Estas pueden dificultar el entendimiento de intereses y generar agresión verbal o física al no solucionarse a través de acuerdos y mediante la negociación por lo que se incide en conductas ineficientes de dominio o de evasión acompañadas de molestia.
- El nivel de compromiso. Cuando se presenta un bajo nivel de compromiso con el otro, se emiten conductas orientadas al menor esfuerzo como consecuencia del poco interés por preservar el vínculo conyugal.
- Características en el intercambio de reforzadores. Afectan a la interacción conductas, tales como: recibir muy pocos reforzadores en la interacción, darse reforzadores solamente para una o dos áreas en las que se originan las necesidades (por ejemplo sólo en lo sexual o en el financiero); no reconocer los reforzadores que se reciben; o recibir reforzadores que ya no son satisfactorios; no conocer los deseos del otro ni la forma de satisfacerlos, dar mas satisfactores de los que se reciben; no comunicar o hacerlo inadecuadamente sobre ciertas

áreas o fuentes de gratificación, como por ejemplo en lo sexual; el interferir a partir de demandas con fuentes de gratificación no conyugal (impedir una independencia personal suficiente); usar el control aversivo en lugar del reforzamiento positivo para obtener gratificantes.

Todos estos aspectos pueden afectar la interacción pero la decisión de disolver o no una relación, se toma con la ponderación en la cual todo aquello que haga romper la relación en forma más costosa resultará en una fuerza para mantener la relación y preservar el vínculo en tanto que todo lo que hagan más compensatorio romper la relación llevará a su disolución. Entre las recompensas y los costos que se consideran en esta ponderación se encuentran los niños, la disponibilidad de una relación alternativa, la situación monetaria, o el valor de la independencia (Barragán, 1998).

El tiempo, la edad de la relación, el número de hijos, el nivel de aburrimiento y la habilidad para llevarse bien son factores que afectan la relación marital, así como las percepciones erróneas y las expectativas no realistas, lo cual contribuye a el establecimiento de conflictos maritales que facilitan que la satisfacción se disminuya en forma lineal.

Desde este punto de vista la habilidad que posea la pareja para manejar el conflicto marital y el sentimiento negativo que lo acompaña se plantea como esencial para el éxito de la relación. Sin esta habilidad los conflictos que se originen

permanecerán sin resolver y muy probablemente producirán un desgaste en la satisfacción marital.

3.3 Resolución del Conflicto Marital.

Cuando una pareja no logra proporcionarse a sí misma refugio y apoyo en los momentos que así lo requiere, la tarea de acomodación y complementariedad se ve impedida y la aparición de conflictos en la relación resulta inevitable.

Desde la perspectiva de la terapia familiar los conflictos ofrecen una oportunidad de crecimiento para los miembros y para el grupo, pero, si no se resuelven, los problemas pueden plantear dificultades mayores. No todas las parejas encuentran fácilmente llegar a la negociación en los momentos que se necesita y la resolución de los conflictos no se alcanza.

Álvarez-Gayou (1996), señala en el planteamiento de su modelo de terapia de pareja, que para tener una buena relación de pareja se deben considerar y desarrollar siete aspectos esenciales para el equilibrio de lo que denomina los tres mundos (el tuyo, el mío, y el de nosotros). Estos aspectos son: 1) la atracción física, 2) la atracción intelectual, 3) la atracción afectiva, 4) la comunicación, 5) la empatía, 6) el respeto, y 7) la actualización.

La disposición que posea la pareja para manejar y resolver sus conflictos a lo largo de su desarrollo matizará las pautas de funcionalidad o disfuncionalidad de la misma.

Lidz, Cornelison, Fleck y Terry (1988) plantearon un concepto para referirse a los déficits que se presentan en el cumplimiento de los requisitos necesarios para lograr un buen matrimonio: el cisma marital.

En el cisma marital los cónyuges no logran una reciprocidad en el ejercicio de sus roles, cada uno busca obligar al otro a ajustarse a sus expectativas, pero encuentra resistencia; hay una contienda por desvalorizar la imagen de uno de ellos ante los otros miembros de la familia, se observa una lucha simétrica por dominar, que sólo puede resolverse recurriendo a un tercero. Generalmente este tercero es el hijo que asume el rol de paciente identificado conformando lo que Minuchin (1979) denomina tríada rígida y que representa una forma que la pareja encuentra para *pseudo* resolver sus diferencias.

Propositivamente, los conflictos serán resueltos a partir de las diferentes negociaciones que realicen los miembros de la pareja. La negociación se convierte en una habilidad necesaria para la funcionalidad de la pareja y de la familia, permite ceder parte del control de los miembros en beneficio del grupo, facilitando así la organización y regulación de las relaciones que consigan la continuidad de la familia.

Por lo tanto la posibilidad de negociar ante un conflicto facilita el mejoramiento de los modos de comunicación entre los miembros de la pareja permitiéndole a cada cónyuge comprender las aspiraciones y deseos del otro a partir de la contraposición de sus propias aspiraciones y deseos. Permitiendo una reevaluación entre lo "real" (lo que se tiene) y lo "imaginado" (lo que se quiere). Las percepciones erróneas y las expectativas no realista son abandonadas; la nueva posibilidad de una renegociación y elaboración de contratos maritales más aceptables contribuye a que la relación se

transforme; las interacciones entre los esposos aumente, enriqueciendo y favoreciendo una nueva relación de pareja, convirtiéndose en un importante medio de adaptación y cambio, lo cual incrementa la percepción de satisfacción en la relación.

Discusión.

En años recientes el estudio de las interacciones familiares y de las parejas ha hecho evidente que éstas recorren un proceso de desarrollo, y que en gran medida el sufrimiento y los síntomas que se manifiestan en ellas ocurren cuando dicho proceso se altera.

La elección de pareja, la decisión y aceptación de la responsabilidad del matrimonio son decisiones importantes en el desarrollo personal. La pareja no es una entidad estática, se encuentra en un proceso de cambio continuo, producto de la interacción por una parte de los individuos que la componen, y por otra de los diferentes contextos sociales en donde se encuentran inmersos. Una pareja no existe aislada del mundo externo, se encuentra inmersa en una comunidad que posee ciertos valores y reglas que le afectan y en donde a su vez se ven afectados por la pareja produciéndose de este modo un elevado intercambio de información entre el sistema y el contexto que le rodea, la pareja está sometida a las demandas de cambio de dentro y de fuera del sistema conyugal.

Es en este contexto en donde la pareja tendrá como tarea primordial uniformar los estilos y expectativas diferentes de ambos, buscando elaborar modalidades propias para procesar la información que recibe de su entorno, creando reglas sobre la intimidad, los logros, el poder, el sexo, el manejo del tiempo libre y el dinero; las relaciones con las familias de origen y los amigos; las jerarquías y pautas de cooperación, elaborando secuencias constantes de conducta donde unas provocan las otras de manera autorreferencial.

Como señala Sager (1996), la interacción marital se constituye en una herramienta que ayuda a cada cónyuge a superar sus fallas individuales y en donde se entienden los conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener de su vida de pareja en general. El grado en que el matrimonio satisface estas expectativas determina la percepción de calidad de la misma.

Los conflictos surgen básicamente alrededor de los valores que se generan de las diferentes evaluaciones de lo logrado en el transcurso de las etapas del ciclo de vida de la pareja que siguen una progresión de complejidad creciente. Presentándose períodos de equilibrio y adaptación, caracterizados por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes; y también hay períodos de desequilibrio, originados en los cambios del individuo o en el contexto. Como consecuencia de este proceso de estabilidad y cambio se consigue que el sistema conyugal de el salto a un estadio nuevo y más complejo, en que se elaboran tareas y aptitudes también nuevas.

Barragán (1998) señala que la decisión de vivir en pareja y mantenerse en la relación conyugal es una decisión que depende directamente del intercambio de conductas que se dan entre los miembros de la pareja cuando se relacionan. En donde se observan la expresión de afecto, el apoyo, la comunicación, la manera de solucionar conflictos, el grado de empatía y la capacidad para negociar. Siendo la interacción un aspecto importante y viable para generar los cambios o modificaciones necesarios para la vida conyugal cotidiana.

La satisfacción o insatisfacción marital dependerá de la percepción entre conductas agradables y desagradables que se desarrollan en la interacción cotidiana de los cónyuges. La percepción y las expectativas que se tienen del matrimonio juegan un papel importante al influir en los valores y objetivos de cada miembro.

La satisfacción marital tiene una estrecha relación con el nivel de agrado (favorabilidad) que experimentan los integrantes de la pareja en el momento de su interacción en las diferentes áreas de su vida conyugal, principalmente, en relación con la interacción conyugal (selección de la pareja, la transición y adaptación temprana de la pareja, la reafirmación como pareja y paternidad, la diferenciación y realización como pareja y la estabilización de la pareja).

La interacción conyugal se encuentra bajo el efecto de diferentes factores que en muchas parejas no son conocidos o no se les presta el valor e importancia necesaria y que tras un periodo de vida común en ocasiones fomenta la falta de motivación para mejorar, enriquecer o favorecer la relación de pareja, los intereses de los cónyuges se van desarrollando por vías muy divergentes, trayendo en consecuencia cambio en la relación. Lo cual es observado de modo evidente cuando

los miembros de la pareja que ya no tienen intereses, actividades y valores en común, comienzan un proceso de alejamiento recíproco siendo éste el origen del conflicto marital (Barragán, 1998).

Estas situaciones cuando no son atendidas, producen problemas que quedan sin resolver, manteniéndose encubiertos; posibilitándose que éstos se transformen en síntomas posteriormente, o bien, ante una mínima provocación pueden quedar al descubierto entremezclándose probablemente con los nuevos conflictos.

Por lo tanto, el que la pareja cuente con los recursos que posibiliten una negociación de los conflictos y crisis conyugales, a través de una conversación social asertiva, podría facilitar la mejoría y desarrollo de la relación.

La conducta asertiva constituye un estilo de comportamiento que permite al individuo adaptarse al ambiente y obtener de él muchas recompensas a corto y largo plazo. Es ese conjunto de comportamientos (habilidades verbales y no verbales) emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que le permiten expresar los sentimientos positivos y negativos, actitudes, deseos, opiniones, limitaciones personales o derechos e intereses de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, permitiéndole resolver los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Flores, 1994; Lega, Caballo y Ellis, 2002).

En general el entrenamiento asertivo ha sido desarrollado como un método de enseñanza en forma sistemática de habilidades sociales de interacción aportando grandes beneficios como métodos de desarrollo personal: Las personas que se habilitan en conductas asertivas aumentan su autoconocimiento, su autoestima y

su confianza; condiciones necesarias para una comunicación honesta, eficaz y positiva que le permita resolver las diferencias con los otros (Smith, 1977).

El entrenamiento asertivo propuesto por Smith (1977), permitiría a través de la comunicación verbal resolver los conflictos y crisis maritales producto del cambio de percepción entre las conductas agradables y desagradables que se manifiestan en la interacción cotidiana de los miembros de la pareja; sobre todo de aquellas que surgen en el desarrollo de su interacción conyugal (selección de la pareja, la transición y adaptación temprana de la pareja, la reafirmación como pareja y paternidad, la diferenciación y realización como pareja y la estabilización de la pareja); Conflictos maritales que fomentan la falta de motivación para mejorar la situación, enriquecer o favorecer la relación de pareja, el desinterés de los cónyuges, trayendo en consecuencia un cambio en la relación o en el último de los el rompimiento del vínculo afectivo.

Cuando estas situaciones no son enfrentadas, se originan problemas que quedan sin resolver, manteniéndose encubiertos por largo tiempo; que en las condiciones propicias se posibilita que éstos se transformen en síntomas (depresión, alcoholismo, violencia doméstica, infidelidad, etc.), o bien, ante una mínima provocación pueden quedar al descubierto entremezclándose muy probablemente con los nuevos conflictos.

En dicho programa de entrenamiento asertivo se intenta crear habilidades cognitivas, emocionales, verbales y no verbales. Ofreciendo diferentes tipos de respuesta que permiten enfrentarse eficazmente con los conflictos que se generen. El entrenamiento asertivo comprende tres fases:

En la primera fase se hace un examen acerca de cómo las creencias que se tienen influyen en nuestras conductas y en nuestras evaluaciones que hacemos de las mismas, de cómo las creencias no asertivas que se han aprendido a lo largo de nuestra vida, son la principal causa de nuestros sentimientos de ansiedad, ignorancia y culpabilidad, que se generan cuando la o las otras personas que nos rodean; nos hacen señalamientos acerca de nuestras conductas, ya sean estas simples observaciones o críticas; cómo de esas creencias se generan etiquetas de “bueno” o “malo” que facilitan que otras personas puedan manipularnos. Se aprende cómo a través de la comunicación verbal se podrían resolver nuestros problemas de manera asertiva, promoviendo por un lado una comunicación social asertiva y por el otro una reacción asertiva frente a las críticas que se nos hacen.

En la segunda fase se hace un reconocimiento racional de los derechos que tenemos como seres humanos a poner término de manera asertiva a la manipulación de nuestro comportamiento por otros. Esto a través del conocimiento y ejercicio de los derechos asertivos presentados en el capítulo 3.

En la tercera fase se presentan y ensayan las técnicas verbales sistemáticas que se aprenden fácilmente en situaciones cotidianas, encaminadas a permitirnos imponer nuestros derechos humanos asertivos frente a miembros de la familia o en este caso a la pareja. Estas técnicas descritas también en el capítulo 3 son: el disco rayado, la autorrevelación, el banco de niebla, la aserción negativa y la interrogación negativa.

Se busca por medio de estas técnicas que la persona pueda aprender a mostrarse asertivo de manera persistente, repitiendo una y otra vez, lo que se quiere, sin enojarse, sin irritarse y sin levantar la voz, conservando la calma.

A través de los ejercicios de la técnica de disco rayado se busca que la persona pueda actuar asertivamente sin dar razones o excusas o explicaciones acerca de *por qué* quiere lo que quiere, aprendiendo a hacer caso omiso de todo lo que dicen para infundirle sentimientos de culpabilidad. En esta técnica se busca que la persona diga lo que quiere decir y haga caso omiso de los intentos de los otros de desviar la atención de la cuestión que se trata, es importante que la persona aprenda a usar una voz tranquila y repetitiva para manifestar lo que desea decir. Hasta que la otra persona acceda a la petición o acepte un compromiso.

Si la persona aprende a ser persistente y comunicarse sin rodeos, podrá conseguir un compromiso viable con las otras personas o con su pareja, ya que permite descubrir si existe o no interés mutuo y evitar así caer en una discusión sin salida ni posibilidades de ninguna de las dos partes.

En este proceso comunicativo las personas tienden a facilitar *información gratuita* acerca de sí mismos, gran parte de esta información gratuita guarda una relación estrecha con sus intereses, sus deseos, sus prejuicios, lo que los hace felices y lo que les preocupa.

Al Autorrevelar de manera asertiva información acerca de nosotros mismos (cómo pensamos, sentimos y reaccionamos ante la libre información recibida de nuestro interlocutor), permitimos que la comunicación con la pareja fluya en ambas direcciones fomentando un diálogo asertivo. Esto basado en que frente a

una respuesta sincera y honrada de una de las partes es imposible emplear la manipulación y la persona con la que estamos interactuando debe responder en el mismo nivel de uno.

El banco de niebla, la aserción negativa y la interrogación negativa permiten reducir al mínimo las respuestas emocionales típicas ante las críticas, sean reales o imaginarias, formuladas por nosotros mismos o por otros. Permiten eliminar los hilos emocionales que nos hacen reaccionar automáticamente, quizá con pánico, frente a las críticas de los demás, o con ansiedad aprendida; originada por las críticas que hacen posible que nos veamos obligados a defender lo que queremos hacer en lugar de hacerlo.

Actuar de acuerdo a la técnica del banco de niebla permite reaccionar asertivamente absteniéndose de ofrecer resistencia a las declaraciones críticas que se nos hacen, es decir, podemos reconocer cualquier verdad contenida en las declaraciones que los demás emplean para criticarnos (convenir con la verdad); podemos reconocer la posibilidad de la verdad (convenir en la posibilidad); y podemos reconocer la veracidad general de las declaraciones lógicas que la gente emplea para manipularnos (convenir en principio).

La aserción negativa y la interrogación negativa permiten reaccionar de manera diferente frente a las críticas sobre nuestra competencia personal, nuestros hábitos o nuestra apariencia física. Busca romper el ciclo manipulativo motivando activamente nuevas críticas acerca de nosotros mismos o más información por parte de nuestro crítico acerca de nuestro comportamiento, todo

ello de manera serena. Con el fin de conseguir que también nuestro interlocutor se comporte a su vez de manera asertiva.

Este entrenamiento asertivo cumpliría el objetivo de ampliar el repertorio de competencias conductuales de los miembros de la pareja a través de una variedad de situaciones cotidianas, como parte del proceso autorreferencial en el cual los individuos se sienten cómodos consigo mismos, como con sus relaciones con los demás, incrementando su efectividad interpersonal y bienestar en situaciones sociales.

La disposición que posea la pareja para manejar y resolver sus conflictos se verá fortalecida y los conflictos serán resueltos a partir de las diferentes negociaciones que realicen los miembros de la pareja. La negociación asertiva se convertirá en una habilidad necesaria para la funcionalidad de la pareja y de la familia.

Un ejemplo de esta nueva interacción asertiva podría ser la siguiente:

Esposa: quiero hablar contigo de nuestra situación. (*Autorrevelación*).

Esposo: ¿ahora?, no sé si sea un buen momento.

Esposa: Creo que es una buena oportunidad para comenzar a cambiar las cosas, los niños no están presentes, ¿no crees? (*Autorrevelación*).

Esposo: No lo sé, no me parece una buena idea.

Esposa: comprendo que estés preocupado, pero es importante para mí dar este paso. Así que quiero que hablemos. (*Banco de niebla, autorrevelación y disco rayado*).

Esposo: no creo que sea buena idea, en este momento.

Esposa: comprendo que pienses así. (*Banco de niebla*).

Esposo: ¿comprendes?... no es buena idea hacerlo en este momento.

Esposa. ¿Por qué crees que no sea buena idea? ¿No crees que sea capaz de manejar las cosas? (*Interrogación negativa*).

Esposo: No, no digo eso, pero ya sabes cómo acaban las cosas siempre.

Esposa: Comprendo que estés preocupado por mi manera de actuar antes, pero tenemos que hablar ahora (*Aserción negativa, disco rayado*).

Esposo: La verdad no creo que sea una buena idea...

Esposa: entiendo que no quieres intentarlo, sé que he sido un desastre y término molestándome, pero quiero que hablemos en este momento. (*Aserción negativa y disco rayado*).

Esposo: Pero, ¿si no salen las cosas cómo quieres? No quiero que te quejes.

Esposa: Durante mucho tiempo me he comportado intolerante verdad? (*Interrogación negativa*).

Esposo: mmm

Esposa: ¿seguramente eso te molesta? (*Interrogación negativa*)

Esposo: Mmm, a veces no actúas como quisiera.

Esposa: Si lo ves así parece muy descabellado volver a intentarlo, pero yo quiero hacer algo diferente en esta ocasión. (*Aserción negativa, disco rayado y compromiso viable*).

Esposo: No sé, no creo que cambie nada.

Esposa: Cuando te escucho hablar así a veces me siento enojada y confundida, pero entiendo que te sientas así después de cómo se han puesto las cosas (*autorrevelación y aserción negativa*).

Esposo: -callado-.

Esposa: A veces creo que tú no me crees capaz de manejar la situación. (*Autorrevelación*).

Esposo: No, no es eso.

Esposa: A veces siento que no te intereso (*Autorrevelación*).

Esposo: yo me siento igual.

Esposa: Pero ahora (haciendo una pausa), quiero actuar diferente. Me gustaría que me ayudaras a pensar cómo podría ver de manera diferente la situación.

Esposo: vaya eso sí que es un milagro.

Esposa: si verdad, no siempre puedo estar tranquila hablando contigo. (*Autorrevelación*).

Esposo: si prometes seguir tranquila lo intentamos. (*Compromiso viable*).

Esposa: prometido, pero sólo si tu prometes hacer lo mismo. (*Compromiso*).

La nueva posibilidad de una renegociación asertiva y la elaboración de contratos maritales más aceptables contribuirá a que la relación se transforme, las interacciones entre los esposos aumente, enriqueciendo y favoreciendo una nueva relación de pareja, convirtiéndose en un importante medio para la adaptación y cambio que necesita la pareja para seguir desarrollándose, lo cual incrementaría la percepción de satisfacción en la relación.

Conclusiones y propuestas

El estudio de la asertividad ha padecido de un conjunto de inconvenientes producto del pragmatismo inherente a la investigación conductual teniendo como consecuencia que durante años se careciera de un marco conceptual sólido que evitara un uso generalizado de la aplicación de la técnica a diferentes problemas y a diferentes poblaciones clínicas dando la impresión que el entrenamiento asertivo era una panacea para los problemas interpersonales. Como efecto de esta situación en las últimas décadas se han gestado movimientos orientados hacia la investigación e intervención sobre el desempeño interpersonal dando origen a consideraciones en las que las denominaciones “*entrenamiento de habilidades sociales*” y “*entrenamiento asertivo*” por una parte, y el de “*habilidades sociales*” y “*asertividad*” por otra, se consideren como equivalentes (Del Prette y Del Prette, 2002; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

En la actualidad, los modelos teóricos que abordan el tema de la asertividad siguen siendo los mismos, aunque se percibe un auge en las investigaciones centradas en la utilización de instrumentos para la medición de la asertividad y en la implementación del entrenamiento asertivo (Flores, 1994; Flores y Díaz-Loving, 2002). Se considera que actualmente hay trabajos de investigación que permitirían fortalecer un marco conceptual más firme acerca de la asertividad y de la conducta asertiva.

En el presente trabajo la asertividad es definida como ese conjunto de comportamientos (habilidades verbales y no verbales) emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que le permiten expresar los sentimientos positivos y negativos, actitudes, deseos, opiniones, derechos e intereses de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y permitiéndole resolver los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Flores, 1994; Lega, Caballo y Ellis, 2002).

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación se considera que el entrenamiento asertivo propuesto por Smith (1977), cumpliría el objetivo de ampliar el repertorio de competencias conductuales de los miembros de la pareja, incrementando la disposición que posea la misma para operar y resolver sus conflictos.

Los conflictos ofrecen una oportunidad de crecimiento para los miembros y para el grupo, pero, si no se resuelven, los problemas pueden plantear dificultades mayores. No todas las parejas encuentran fácilmente llegar a la negociación en los momentos que se necesita y la resolución de los conflictos no se alcanza. El tiempo

de convivencia conyugal, la edad de la relación, el nivel de compromiso, la existencia de relaciones alternas, la influencia de las familias de origen, el número de hijos, los embarazos no deseados, la situación económica, el nivel de aburrimiento y la habilidad para llevarse bien son factores que afectan la relación marital, así como las percepciones erróneas y las expectativas no realistas acerca de la relación, contribuye a el establecimiento de conflictos maritales que facilitan que la satisfacción se disminuya en forma lineal.

La nueva posibilidad de una renegociación asertiva y la elaboración de contratos maritales más aceptables contribuirá a que la relación se transforme, las interacciones entre los esposos aumente, enriqueciendo y favoreciendo una nueva relación de pareja, convirtiéndose en un importante medio para la adaptación y cambio que necesita la pareja para seguir desarrollándose incrementando la percepción de satisfacción en la relación.

Si bien los estudios sobre la conducta asertiva y el manejo de conflictos maritales son incipientes, se sugiere desarrollar investigaciones que formalicen primero, un marco conceptual sólido sobre la conducta asertiva y el entrenamiento asertivo; segundo, la realización de estudios tanto con parejas que no presentan conflictos como con parejas que presentan conflicto que se enfoquen a evaluar la correlación de la conducta asertiva y la solución de conflictos maritales; tercero, que dichos estudios se avoquen a probar la efectividad del entrenamiento asertivo y de la negociación asertiva; y cuarto, que se estudie la relación entre la conducta asertiva y la percepción de satisfacción marital.

Por último, se sugiere la posibilidad de utilizar otras posibles estrategias de solución de conflictos y la conducta asertiva con lo cual se podría intentar encontrar algún tipo de correlación.

Bibliografía.

- Aguilar, E. (1987). *Cómo ser tu mismo sin culpas*. México: Pax-mex.
- Alberti, R. & Emmons, M. (1999). *Viviendo con autoestima*. Colombia: Pax.
- Álvarez-Gayou J. (1996). *Sexualidad en la Pareja*. México: Manual Moderno.
- Andrade, P., Pick, S. y Díaz-Loving, R. (1988). Indicadores de la satisfacción marital. En: *La psicología social en México*. Vol.2, México: AMEPSO.
- Benenson, J., Maiese, R. Dolenszky, E. Dolensky, N., Sinclair, N. & Simpson, A. (2002). Group Size regulates Self-Assertive versus Self-Deprecating Responses to Interpersonal Competition. *Child Development*. 73,(6),1818-1829.
- Barragán, L. (1998). Un Modelo de Consejo Marital basado en la aplicación de estrategias de solución de conflictos y de reforzamiento recíproco. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Bornstein, P. y Bornstein, M. (1992). *Terapia de pareja: enfoque conductual-sistémico*. Madrid: Pirámide.
- Brecklin, L. & Ullman, S. (2004). Correlates of postassault self-defense/assertiveness training participation for sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly*. 28,147-158.
- Burkhart, B., Green, S. & Harrison, W. (1979). Measurement of assertive behavior: construct and predictive validity of self-report, role-playing, and in-vivo measures. *Journal of Clinical Psychology*. 35,(2),376-383.
- Caballo, V. (1993a). El entrenamiento en habilidades sociales. En Caballo, V. (Comp.). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.

- Caballo, V. (1993b). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Castanyer, O. (2009). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. España: Desclée de Brouwer.
- Currant, E., Dickson, A. Anderson, H. & Faulkender, P. (1979). Sex-role stereotyping and assertive behavior. *The Journal of Psychology*. 101,223-228.
- Davidson, J. (1999). *Asertividad fácil*. México: Prentice Hall.
- Del Prette, Z. y Del Prette, A. (2002). *Psicología de las habilidades sociales. Terapia y educación*. México: Manual Moderno.
- Delaney, D. (1982). Assertiveness levels of occupational therapists. (disertación doctoral). University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. University of Illinois.
- Doyle, M. & Biaggio, M. (1981). Expression of anger as a function of assertiveness and sex. 37, (1).154-157.
- Eguiluz, L. (2008a). (Comp.). *Entendiendo a la pareja*. México: Editorial Pax México.
- Eguiluz, L. (2008b). (Comp.). *El baile de la pareja*. México: Editorial Pax México.
- Espina, A., & Pumar, B. (1996) (Edits.). *Terapia familiar sistémica: teoría, clínica e investigación*. Madrid: Editorial Fundamentos.
- Estrada, L. (2007). *El ciclo vital de la familia* (2ª ed.). México: Debolsillo.
- Fagot, B., Hagan, R., Leinbach, M. & Kronsberg, S. (1985). Differential reactions to Assertive and Communicative acts of Toddler boys and girls. *Child Development*. 56, 1499-1505.
- Fernsterheim, H. y Baer, J. (1976). *No diga sí cuando quiera decir no*. España: Grijalbo.
- Flores, M. (1994). *Asertividad: conceptualización, medición y su relación con otras variables*. Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología, UNAM.

- Flores, M. y Díaz-Loving, R. (2002). *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Florian, V. & Zernitsky-Shurka, E. (1987). The effect of culture and gender on self-reported assertive behavior. *International Journal of Psychology*. 22,83-95.
- Flowers, J. (1978). Goal clarity as a component of assertive behavior and result of assertion training. *Journal of Clinical Psychology*, 34,(3),744-747.
- Framo, J.L. (1985). Matrimonio y terapia marital. En: Andolfi, M. y Zwerling I. (eds.). *Dimensiones de la terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Gaeta, L. y Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 14, (2),403-425.
- Galassi, J. P., S. Delo, M. D. Galassi & S. Bastein (1974). The college selfexpression scale: A measure of assertiveness. *Behavior Therapy*. 5,165-171.
- Gambrill, E. (1977). *Behavior modification, handbook of assessment, intervention and evaluation*. California: Jossey-Bass.
- Geller, M., Wildman, H., Kelly, J. & Laughlin, C. (1980). Teaching assertive and commendatory social skills to an interpersonally-deficient retarded adolescent. *Journal of Clinical Child Psychology*. Spring,17-21.
- Griffiths, R. y Harris, N. (2008). The compatibility of psychosocial interventions (PSI) and assertive outreach: a survey of managers and PSI-trained staff working in UK assertive outreach teams. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 15,479-483.
- Haley, J. (2003). *Terapia no convencional*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Haley, J., y Richeport-Haley, M. (2006). *El arte de la terapia estratégica*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Hedrick, T. & Vhance, J. (1977). Sex Differences in Assertive Achievement Patterns. *Sex Roles*. 3,(2),129-139.
- Hernández, L. & Sánchez, K. (2004). *Evaluación de las habilidades sociales en jóvenes universitarios que utilizan la internet*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

- Honold, J. (2006). Estudio de correlación entre satisfacción sexual y asertividad sexual. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*. Vol. XII, No. 2, 199-216.
- Honold, J., Álvarez-Gayou, J. y Millán, P. (2009). Diseño de una escala auto-aplicable para la evaluación de la asertividad sexual. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*. Vol. XV, No. 1, 23-48.
- INEGI. (2011). Relación divorcios-matrimonios 1980-2009. Consultado en línea el día 1 de agosto de 2011. (<http://www.inegi.org.mx>)
- Ireland, J. (2000) How does assertiveness relate to bullying behavior among prisoner?, *Psychology Depot, Ashworth Hospital, Liverpool UK.*, 87-100
- Jansen, M. & Meyers-Abell, J. (1981). Assertive Training for Battered Women: a pilot Program. *National Association of Social Workers*. 164-165.
- Jena, S.P.K. (2008). *Behaviour therapy: techniques, research and applications*. USA: Sage Publications Inc.
- Kelly, J. (2000). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Descée De Brouwer.
- Kim, Y. (2003). The effects of Assertiveness Training on Enhancing the Social Skills of Adolescents with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*. May, 285-297
- Lazarus, A. (1973). On assertive behavior: a brief note. *Behavior Therapy*. 4, 697-699.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. (2a ed.). Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Lemaire, J. (1986). *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*. México: FCE.
- Lewis, J. (1988). The transition to parenthood: II. Stability and change in marital structure. *Family Process*. 27, 173-284.
- Lidz, T., Cornelison, A., Fleck, S. y Terry, D. (1988). The intrafamilial environment of schizophrenic patients: II. Marital schism and marital skew. En: Simon, F.B., Stierlin, H. y Wynne, L.C. *Vocabulario de terapia familiar*. Buenos Aires: Gedisa.

- Linehan, M. & Furst, R. (1983). Sex and contextual differences in the Appropriateness of Assertive Behavior. *Psychology of Women Quarterly*. 8, (1), 79-88.
- LoPresto, C. & Deluty, R. (1987). Consistency of Aggressive, assertive, and submissive behavior in male adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 128, (5), 619-632.
- Martin, P. (2006). *Manual de terapia de pareja*. Buenos Aires: México.
- McCartan, P. (2004). Effects of nurses' sex-role orientation on positive and negative assertion. *Nursing and Health Sciences*. 6, 45-49.
- Minuchin, S. (1979). *Familia y terapia familiar*. México: Gedisa.
- Minuchin, S. y Fishman, H. (1992). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Moreno-Jiménez B., Rodríguez-muñoz, A. Moreno, Y. y Garrosa, E. (2006). El papel moderador de la asertividad y la ansiedad social en el acoso psicológico en el trabajo: dos estudios empíricos. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 22, (3), 363-380.
- Morokoff, P., Redding, C., Harlow, L., Cho, S., Rossi, J., Meier, K., Mayer, K. Koblin, B. & Brown-Peterside, P. (2009). Associations of Sexual Victimization, Depression, and Sexual Assertiveness with Unprotected Sex: A Test of the Multifaceted Model of HIV Risk Across Gender. *Journal of Applied Neobehavioral Research*. 14, (1), 30-54.
- Page, R., Hollad, B., Rand, M., Gartin, B. y Aguar, D. (1981). Assertiveness Training Groups with the disabled. *Journal of Rehabilitation*. April/may/june, 52-55.
- Pick, S. y Andrade, P. (1988). Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital. En: *Psiquiatría*. Enero-abril. (4). México: Psiquiatría.
- Pitt, A. & Roth, B. (1978). A model for assertive training: integration of feelings and behavior. *Clinical Social Work Journal*. 274-292
- Prata, G. (1996). La familia es un sistema de feedback". En Espina, A., y Pumar, B. (Edits.) *Terapia familiar sistémica: teoría, clínica e investigación*. Madrid: Editorial Fundamentos.

- Rakos, R. (1991). *Assertive behavior: theory, research, and training*. London: Routledge.
- Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. 22 ed. consultada en línea <http://www.rae.es/rae.html>
- Rees, S. & Graham, R. (1991). *Assertion training. How to be who you really are*. Londres: Routledge.
- Rodríguez, M. y Serralde, M. (1991). *Asertividad para negociar*. México: McGraw-Hill.
- Sager, C. (1996). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Santos-Iglesias, P. y Sierra, J. (2010). El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 10, (3), 553-577
- Scott, N. (1979). Beyond assertiveness training: A Problem-Solving Approach. *Personnel and Guidance Journal*. 450-452.
- Seban, A., Pierce, S. Cheatham, C. & Gunnar, M. (2003). Gendered Social Worlds in Preschool: Dominance, Peer Acceptance and Assertive Social Skills in boys' and girls' peer groups. *Social Development*. 12, (1), 91-106
- Simon, F.B., Stierlin, H. y Wynne, L.C. (1988). *Vocabulario de terapia familiar*. Buenos Aires: Gedisa.
- Solorio, G. (1989). Etapas de la pareja: características, conflicto y manejo. En: Centro de Estudios Sociales y Económicos de México. (eds.). *Manejo de conflictos familiares: Diferentes técnicas terapéuticas*. México: CES y EM.
- Testor, C. P. (2006). *Parejas en conflicto*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Tolor, A., Kelly, B. & Stebbins, C. (1976). Assertiveness, sex-role stereotyping, and self-concept. *The Journal of Psychology*. 93, 157-164.
- Trudeau, L., Lillehoj, C. Spoth, R. y Redmond, C. (2003). The Role of Assertiveness and Decision Making in Early Adolescent Substance Initiation: Mediating Processes. *Journal of Research on Adolescence*. 13, (3), 301-328.

- Wall, J. & Holden, W. (1994). Aggressive, assertive, and submissive behaviors in disadvantaged, inner-city preschool children. *Journal of Clinical Child Psychology*. 23, 382-390.
- Wilson, L.K. & Gallois, C. (1985). Perceptions of Assertive Behavior: Sex Combination, role appropriateness, and message type. *Sex Roles*. 12, (1-2), 125-141.
- Wojnilower, D. y Gross, A. (1988). Knowledge, perception, and Performance of Assertive Behavior in Children with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 21, 2, 109-117.
- Wolpe, J. (1978): *Psicoterapia por Inhibición Recíproca*. España: Desclee de Brouwer.
- Yücel, B., Kora, K., Özyalcın, Süleyman, Alcalar, N., Özdemir, Ö. & Yücel, A. (2002). Depression, Automatic Thoughts, Alexithymia, and Assertiveness in Patients With Tension-type Headache. *Headache*. 42, 194-199.