



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

La comunicación en la terapia de pareja: propuesta de intervención, bajo un enfoque cognitivo conductual.

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

Edson Arturo Ramírez Hernández
José Antonio Romo González

Director: Lic. **Marco Vinicio Velasco del Valle**

Dictaminadores: Lic. **Angel Francisco García Pacheco**

Lic. **Angel Enrique Rojas Servin**





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.

INDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 3 |
| 1. Antecedentes históricos de la relación de pareja | 9 |
| 1.1 Perspectiva Religiosa | 10 |
| 1.2 Perspectiva Sociológica | 11 |
| 1.3 Perspectiva Psicológica | 12 |
| 2. Dos diferentes enfoques psicológicos | 17 |
| 2.1 Enfoque Psicoanalítico | 18 |
| 2.1.1 Intervención | 20 |
| 2.2 Enfoque cognitivo – conductual | 21 |
| 2.2.1 Conceptualización de incompatibilidad | 25 |
| 2.2.2 Evaluación e intervención | 29 |
| 3. La comunicación en la relación de pareja | 36 |
| 3.1 Concepto | 37 |
| 3.2 Elementos y componentes | 40 |
| 3.3 Tipos | 44 |
| 3.4 Antecedentes de intervención | 48 |
| 4. Propuesta de desarrollo de instrumentos | 57 |
| 4.1 Evaluación | 58 |
| 4.1.1 Cuestionario | 59 |
| 4.1.2 Escala | 62 |
| 4.2 Juego | 66 |
| 4.3 Propuesta de aplicación | 69 |
| Conclusiones | 72 |
| Bibliografía | 75 |
| Anexos | 84 |

INTRODUCCION

La relación en pareja: puede expresarse como la necesidad de estar acompañado y compartir ciertos intereses, gustos, deseos o sentimientos; Es decir el ser humano tiende a unirse a una pareja para satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Cabe mencionar que la relación de pareja va a ser de las convivencias más complejas y placenteras a las que el ser humano se enfrenta; ya que dentro de esta son necesarias habilidades de ambos miembros para negociar, comunicar e incluso motivar a la otra persona.

Si observamos actualmente a la pareja como una institución social en comparación con épocas anteriores, podemos señalar que esta se encuentra en una etapa de transición; debido a la variabilidad generada sobre los modos, estilos y funciones de los miembros que la constituyen. Lo anterior se puede observar de manera estadística ya que: del año 2005 al 2008 la relación de divorcios / matrimonios ha ido en aumento, por cada 100 matrimonios en el 2005 se registraron en promedio 11.8 divorcios, 12.3 en el 2006, 13.0 en el 2007 y 13.9 en el 2008 (INEGI, 2010a). Otras estadísticas, nos indican que las causas de divorcio mas frecuentes para el año 2008 fueron: de un total de 81 851 divorcios, 59 543 (72.74%) por mutuo consentimiento, 4 261 (5.25%) por separación del hogar de alguno de los cónyuges y 3 974 (el 4.85 %) por abandono del hogar (INEGI, 2010b).

Parece evidente que los individuos al momento de establecer una relación de pareja, pueden no estar preparados: tanto para demandar, como para satisfacer sus necesidades afectivas, económicas y sexuales entre otras. Según Peña (1998), para muchos de ellos no va a ser fácil adaptarse a una nueva forma de vida en compañía de la persona que han elegido como pareja, ya que esto implica: obligaciones, responsabilidades, incompatibilidades, ajuste de caracteres y aceptación de la otra persona. Además de algunas características que no se conocían y que pueden resultar desagradables.

Para Rodríguez y Talavera (1992), van a existir antecedentes de diferentes tipos o formas de abordaje de la relación de pareja, desde diversas perspectivas. Nos parece pertinente mencionar algunas de ellos:

- La religiosa, desde libros como “El Antiguo Testamento”, “El Corán”, “El manual de la perfecta casada” de Fray Luis de León y la perspectiva filosófica con Platón y su obra “El banquete”; ambas perspectivas se han encargado tradicionalmente de reflexionar sobre el amor, la relación marital, sus derechos y obligaciones.
- La social, donde ciencias como la Antropología se ha interesado en el estudio de la pareja en términos de su estructura de parentesco, roles sexuales, roles económicos, etc. o la Sociología la cual ha abordado el tema como: “Una unidad de personalidades que interactúan”, estudiando los roles, contexto socio cultural, pautas de comunicación, etc.

Sin embargo pese a que estas perspectivas han abordado el tema de la relación de pareja, cada una parece haberlo hecho únicamente de una manera parcial o siguiendo las delimitaciones que sus propios principios o metodologías les permiten.

Resaltamos aquí, el hecho de que la Psicología también se ha planteado la necesidad de entender y explicar las incompatibilidades o diferencias relacionadas con la pareja, así como las implicaciones de estas. En ese sentido la labor del psicólogo va estar ligada a las diferencias en la relación de pareja, como pueden ser: celos, falta de asertividad, carencia de habilidades para negociar o intereses distintos. Algunas otras, versan sobre aspectos muy concretos como: la sexualidad, expresión de sentimientos y necesidades, expectativas dentro de la relación, etc. y que en conjunto pueden llevar a que los miembros de la pareja se relacionen de una manera poco efectiva.

Para estas diferencias van a existir alternativas, que buscan conducir a los individuos a la prevención o solución de las mismas, logrando que la relación en pareja sea más satisfactoria y placentera. Por otro lado, en la Psicología existe una amplia variedad de enfoques que tratan las incompatibilidades desde sus diferentes teorías y metodologías.

Ejemplos de dichos enfoques son: El psicoanalítico y cognitivo conductual.

En el enfoque psicoanalítico (Freud, 1925: en *Obras completas*. Amorrurtu, 1975), se explican las condiciones que en el nivel intra-psíquico del individuo posibilitan la estructuración de su campo intersubjetivo. Es decir, el proceso intrapsíquico que conduce al individuo de lo endogámico a lo exogámico, de lo triangular familiar a lo social, de la situación de aislamiento a aquella que posibilita el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja.

En este enfoque se afirma que no es posible establecer una relación de pareja sin haber pasado por el complejo de Edipo o Electra respectivamente, momentos triangulares que posibilitan el acceso a la relación del objeto y por consiguiente a la relación de amor. Por lo que esta teoría, relaciona el desajuste en la pareja con la experiencia adquirida durante la niñez.

Sus métodos de intervención, radican en estrategias como: la transferencia, la asociación libre y la interpretación.

Mientras que en la terapia conductual; como su nombre lo indica el objeto de estudio va a ser la conducta de las personas, el como esta se aprende y manifiesta en los diferentes contextos en los que se desenvuelve la persona. La evaluación e intervención y sus conceptos fundamentales van a descansar sobre un marco teórico de aprendizaje: estímulo – respuesta (E – R), inmerso dentro de una metodología científica del comportamiento (Franks, 1991: en Caballo, 1991).

Kazdin (1994), señala algunas de las características más importantes de la terapia conductual:

- a) Énfasis en los determinantes actuales de la conducta, en vez de los históricos.
- b) Énfasis en el cambio de la conducta manifiesta como el principal criterio por el que se evalúa el tratamiento.
- c) Especificación del tratamiento en términos objetivos, de modo que pueda ser posible la réplica del mismo.
- d) Confianza en la investigación básica en psicología, con el fin de generar hipótesis generales sobre el tratamiento y las técnicas terapéuticas específicas.
- e) Especificidad en las definiciones y explicaciones, tanto en la evaluación como en el tratamiento.

En este punto, podemos ubicar a la terapia conductual como viable para aplicarse a todas las clases de trastornos en individuos, situaciones o lugares. Algunas de las técnicas utilizadas en esta terapia son: el ensayo de conducta, la desensibilización sistemática, el entrenamiento asertivo, el establecimiento de acuerdos, el modelado y una variedad de procedimientos de autocontrol, entre otras (Franks, 1991: en Caballo, 1991). Con el paso del tiempo al aplicar la terapia conductual a la práctica clínica, se comprobó que era imposible hacerlo sin una adecuada evaluación y orientación clínica (Golfriend, 1995), además de que los terapeutas conductuales observaron que las variables cognitivas desempeñaban un papel importante tanto en la evaluación como en los procedimientos de intervención.

Lo anterior fue el inicio de un nuevo enfoque: el cognitivo conductual, dicho sea de paso este nuevo enfoque no trata de hacer una ruptura con el anterior, sino abordar dos esferas que en apariencia están en contradicción: por un lado la conducta manifiesta, que es perfectamente observable y por otro lado el comportamiento privado, que vendrían a ser los pensamientos o cogniciones de la persona. El interés de este enfoque radica en los eventos privados como: pensamientos, recuerdos, sentimientos o sensaciones, que a su vez dan paso a la ejecución de ciertas conductas o comportamientos.

Dentro del mismo enfoque, toma importancia el contexto donde se presenta la conducta, su frecuencia, magnitud e intensidad, así como las consecuencias de la misma que van a influir de manera positiva o negativa. Como lo mencionan Costa y Serrat (1982): el comportamiento o conducta de una persona mantiene una regularidad en la interacción con su ambiente, esto es; el comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre “porque sí” o “porque haya algo en la persona que lo haga comportarse de cierta manera”, toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden.

Según Rimm & Masters (1987) el enfoque cognitivo conductual parte de la premisa de que el comportamiento humano es adquirido por medio del aprendizaje, por lo que también puede modificarse. Es de esta manera que el enfoque cognitivo conductual, considera que la forma de pensar de las personas va a determinar sus comportamientos (Benítez, 1997).

Este enfoque tiene objetivos de intervención, específicos y definidos centrados en el aquí y el ahora y utilizan los datos anteriores solo para conocer los antecedentes de la situación actual. Cuenta además con técnicas que han sido aplicadas a los problemas de conducta de las personas, dichas técnicas tienen como finalidad modificar los procesos del pensamiento y por consiguiente el comportamiento o conducta de las personas. Cabe destacar que las técnicas que se utilizan en este enfoque han sido previamente sometidas a verificaciones empíricas y es aquí donde el método científico se aplica a la intervención cognitivo conductual, buscando que los resultados encontrados en cualquier ámbito de su investigación sean interpretados de manera inequívoca y precisa (Meichenbaum, 1995).

Las incompatibilidades en la pareja desde este enfoque son consideradas como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre sus miembros y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación poco funcional, a través de los cambios que cada miembro de la pareja introduce de manera voluntaria en sus comportamientos. Las conductas de los individuos no ocurren de manera indiscriminada, sino que están relacionadas con acontecimientos pasados y pueden reforzarse o debilitarse en su interacción.

En la práctica clínica de la terapia de pareja, la actividad más importante del terapeuta consiste habitualmente en favorecer la comunicación entre sus miembros; ya que frecuentemente la comunicación puede significar gran parte de las incompatibilidades o en su defecto ayudar a solventar las diferencias existentes en otras áreas o aspectos de la relación (Lemaire, 1979).

La comunicación en la relación de pareja va a definirse como: un intercambio de conductas verbales y no verbales, donde los miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse deseos, necesidades y sentimientos, donde cada uno de los miembros actúa a la vez como emisor y receptor de mensajes.

Resulta entonces interesante, preguntarse por las formas de comunicación en pareja más eficientes, sin embargo la conclusión de muchos estudios acumulados en las últimas seis décadas sobre este tema y de la definición de comunicación que se hizo antes; nos lleva a descartar un modelo único y totalitario de “pareja funcional”. Aunque sí, es posible evidenciar que ciertos factores o componentes de la comunicación afectan o benefician en mayor o menor medida a la relación de pareja y que dichos elementos son susceptibles de asimilación o modificación.

Es importante señalar que las diferencias o incompatibilidades en la relación de pareja (su funcionalidad o disfuncionalidad), representa un campo amplio y novedoso: que puede ser abordado teórica y prácticamente por los enfoques psicológicos existentes.

El presente escrito tiene como objetivo: el desarrollo de una estrategia de intervención ante la existencia de incompatibilidades en la comunicación de la pareja, integrada por dos instrumentos de evaluación para identificar patrones o características disfuncionales de la comunicación, estos son: un cuestionario de nueve preguntas abiertas (Nina, 1985), una

escala de actitud con veinticinco ítems (Nina, 1992) y un instrumento de intervención o juego, basado en una lista de los errores mas comunes de la comunicación en pareja (recopilados por Thomas, Walter & O'Flaherty 1974: en Costa & Serrat, 1982), con el fin de mejorar la comunicación en la relación de pareja con una propuesta de carácter lúdico, innovador y practico, bajo un enfoque cognitivo conductual.

1. ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA RELACION DE PAREJA

El estudio de la relación en pareja, busca indagar acerca de la presencia de incompatibilidades o diferencias en la misma, así como las alternativas para prevenir o dar solución a las mismas.

Tomando en cuenta a la pareja como un elemento fundamental de la cultura y sociedad sus problemáticas pueden llegar a tener implicaciones: ideológicas, religiosas, jurídicas, económicas y psicológicas (Chávez & Morales 1996), por lo que van a existir diferentes perspectivas que intentan explicar el porque se inicia y desarrolla una relación de pareja, además de las incompatibilidades que surgen al interior de esta.

Para Rodríguez y Talavera (1992), van a existir antecedentes de diferentes tipos o formas de abordaje de la relación de pareja, desde diversas perspectivas y nos parece pertinente mencionar algunas de ellos:

- La perspectiva religiosa desde libros como “El Antiguo Testamento”, “El Corán” y “El manual de la perfecta casada” de Fray Luis de León; afirman que los fines primordiales y principales del contrato conyugal, no son los que los contrayentes pudieran proponerse al casarse; sino son la procreación, la educación de los hijos, la relación marital sus derechos y obligaciones (Sada & Monroy, 1991).

- La perspectiva social, donde ciencias como la Antropología se ha interesado en el estudio de la pareja en términos de su estructura de parentesco, roles sexuales, roles económicos, etc. o la Sociología la cual ha abordado el tema como: “Una unidad de personalidades que interactúan”, estudiando sus roles, su contexto socio cultural, sus pautas de comunicación, etc., (Burgess, 1926: en Bueno, 1985).

Sin embargo pese a que estas perspectivas han abordado el tema de la relación de pareja, cada una parece haberlo hecho únicamente de una manera parcial o siguiendo las delimitaciones que sus propios principios o metodologías les permiten.

Resaltamos aquí, el hecho de que la Psicología también se ha planteado la necesidad de entender y explicar las incompatibilidades o diferencias relacionadas con la pareja, así como las implicaciones de estas. En ese sentido la labor del psicólogo va estar ligada a las diferencias en la relación de pareja, como pueden ser: celos, falta de asertividad, carencia de habilidades para negociar o intereses distintos. Algunas otras, versan sobre aspectos muy concretos como: la sexualidad, expresión de sentimientos y necesidades, expectativas dentro de la relación, etc. y que en conjunto pueden llevar a que los miembros de la pareja se relacionen de una manera poco efectiva (Martínez, 2000).

A continuación, se presenta una breve revisión de las tres perspectivas antes mencionadas: señalando las características y elementos que cada una aporta al estudio de la relación de pareja.

1.1 Perspectiva Religiosa

La iglesia católica, concibe de manera formal la relación de pareja mediante el “matrimonio”, ya que: “Cuando Dios creo a la primera pareja, les dio un ordenamiento que hizo de esta unión, una institución natural dotada de un vinculo permanente y exclusivo. De modo que ya no son dos seres individuales sino una sola carne, sin que nadie en la tierra pueda separar lo que el mismo Dios ha unido” (Sada & Monroy, 1991).

Las propiedades de la pareja desde el punto de vista religioso, son: la unidad y la indisolubilidad. Para explicar la unidad se menciona que el amor conyugal es un amor fiel y

exclusivo hasta la muerte, porque es de esta manera en la que deben concebirlo los cónyuges desde el mismo día que asumen el compromiso del vínculo matrimonial (Fornes, 1990). En lo que a la indisolubilidad se refiere, basta con decir que al celebrarse un contrato ante el mismo dios y su comunidad de fieles; la posibilidad de romper con el vínculo matrimonial queda descartada debido al carácter de institución divina.

La iglesia, afirma que los fines principales del matrimonio son la procreación y la educación de los hijos, esto ultimo en primer término; ya que los hijos son lo más importante del matrimonio y contribuyen al bien de los propios padres, los aspectos de ayuda mutua y relación marital, se subordinan al de la procreación y la educación de los hijos (Sada & Monroy 1991).

La iglesia ve al matrimonio como una alianza entre los cónyuges, que encierra en si misma un cierto vinculo de afecto y tiene un carácter mas personal: destacando el compromiso que hacen los cónyuges, respecto al bienestar del otro (Lawrence, 1994).

1.2 Perspectiva Sociológica

Esta perspectiva, enfoca la relación de pareja tomando en cuenta el sistema social. Varios autores coinciden en que la estructura del matrimonio casi siempre ha estado sometida a incompatibilidades y tensiones, pero antes no salía tanto a la luz como ahora. En la actualidad el abordaje de dichas problemáticas se hace de una manera más abierta y directa, las crisis matrimoniales o de pareja van a tener implicaciones: sociales, políticas, económicas, ideológicas y culturales (Anguiano, 1990).

En ocasiones las parejas basan su construcción, en ideas tradicionales de nuestra cultura, como son: “Es una unión que dura toda la vida”, “Es una posesión mutua”, “No hay desacuerdos si hay amor”, etc. aspectos como estos; llevan a los miembros de la pareja a

entender su relación como algo idealizado, que debe ser perfecto en todo momento. Lo que, favorece el surgimiento de diferencias o incompatibilidades, en función del choque de la realidad contra la idealización (Armendáriz & Avila, 1986).

Tordjman (1987), señala que los roles tanto del hombre como de la mujer, junto con los cambios económicos y sociales; son la causa de que se presenten las diferencias al interior de la pareja. A este respecto podemos decir que los roles sociales que ambos miembros de la pareja desempeñan, se han venido modificando en función de cambios como: la industrialización, el desarrollo tecnológico, las crisis político–económicas, las reivindicaciones feministas, etc. es decir; el conjunto de características propias de la cultura, en la que se encuentre la pareja. Para Munguia (1994), ambos miembros de la pareja: mujer y hombre han modificado su comportamiento individual socialmente, generando cambios sustanciales en la estructura de pareja y por consiguiente en la familia, actualmente ambos participan en actividades que antes eran exclusivas del sexo opuesto.

En conclusión los roles tanto de la mujer como del hombre son mas equitativos y flexibles en la actualidad, al compartir funciones, responsabilidades y obligaciones. Sin embargo las nuevas condiciones sociales, exigen un rompimiento con los estereotipos y las tareas que anteriormente desempeñaba cada miembro de la pareja y al mismo tiempo el desarrollo de nuevas habilidades ante las situaciones actuales.

1.3 Perspectiva Psicológica

Pese a que las perspectivas antes mencionadas, han abordado el tema de la relación de pareja: lo han hecho de manera parcial, siguiendo sus intereses o bajo las limitaciones que sus principios y metodologías les permiten. La Psicología también se ha planteado la necesidad de entender y explicar las incompatibilidades o diferencias relacionadas con la pareja, así como las implicaciones de estas. En ese sentido la labor del psicólogo va estar ligada a la identificación de las incompatibilidades en la relación de pareja, como pueden ser: los celos, la falta de asertividad, la carencia de habilidades para negociar o los intereses

distintos. Algunas otras, versan sobre aspectos muy concretos como: la sexualidad, la expresión de sentimientos y necesidades, sus expectativas dentro de la relación, etc. y que en conjunto pueden llevar a que los miembros de la pareja se relacionen de una manera poco efectiva.

Cabe destacar que el interés de la Psicología por el estudio de la relación de pareja y sus características no surgió de la noche a la mañana, sino que se ha ido desarrollando a través de los años, por lo que consideramos prudente en este punto, presentar algunos de los acontecimientos que a lo largo del tiempo han servido de base para el estudio psicológico actual de la relación de pareja (Rodríguez & Talavera, 1992).

–A mediados del siglo XIX y como una consecuencia directa del cambio social de la industrialización, comenzaron a tomar importancia los estudios concretos sobre la familia; los cuales se van a ver influenciados entre otras cosas por las teorías Darwinianas. En este periodo van a abundar los trabajos sobre los orígenes de la familia y su evolución, destacando: “El origen de la familia, de la propiedad privada y del estado” de Engels.

–A principios del siglo XX se comienzan a fundar los primeros centros de consulta jurídica; relacionados con la ola de divorcios que se produjeron al terminar la primera guerra mundial. Los trabajos de esta época (en su mayoría norteamericanos) se caracterizaron por intentar salvaguardar los lazos matrimoniales y resaltar las ventajas sociales de la institución matrimonial.

Década de los treinta

Antes de la segunda guerra mundial no existía nada comparable a lo que en ese entonces se organizó con el nombre de “consejo conyugal”, exceptuando a los Estados Unidos de América quienes fueron pioneros en este campo: en los Ángeles en 1929 se crearon los primeros servicios de consulta conyugal gracias a la iniciativa del Instituto Americano de Relaciones Familiares (Rodríguez & Talavera, 1992). Fue ahí, donde se realizaron los primeros encuentros entre psicoterapeutas, sexólogos y sociólogos; estas confrontaciones

iniciales permitieron perfeccionar el tratamiento de las parejas con incompatibilidades y por otro lado los métodos Rogerianos hallaron en el consejo conyugal un campo de actividad bastante adecuado.

Década de los cuarentas

En este periodo apareció un número considerable de estudios acerca de las interacciones familiares patológicas, algunos de estos subrayando conceptos teóricos, otros informando experiencias, observaciones y estadísticas. Las investigaciones publicadas se caracterizaron por un intento de correlación entre rasgos anormales y patologías interdependientes entre padres e hijos (Kasanin y Sage, 1944: en Bueno, 1985). En esta década también se desarrollaron técnicas terapéuticas novedosas, como la psicoterapia simultánea empleada por Szurek y Berlín, mientras que Slavson preparaba el camino de la psicoterapia de grupo y Moreno hizo lo propio con el psicodrama (Bueno, 1985).

Década de los cincuentas

En esta época, surgieron tres corrientes que compartían una orientación basada en la comprensión y el tratamiento de la familia como un sistema unitario. Una de las corrientes fue influenciada por el pensamiento psicoanalítico: que utilizaba un lenguaje y conceptos intra-psíquicos para describir las pautas de interacción que se dan en las familias. La segunda fue influenciada por la teoría general de los sistemas y la teoría de la comunicación: los estudios de estas corrientes estuvieron basados en un tipo particular de psicopatología, pero al no existir un cuerpo unitario de teoría más que desarrollar terapias conyugales o familiares, se intentó encontrar donde pudieran encajar las prácticas clínicas llevadas a cabo en esa época (Rodríguez & Talavera, 1992). Finalmente surgió una corriente derivada de las investigaciones realizadas por sociólogos, psicólogos, antropólogos y otros que trataron de aplicar sus resultados a parejas y familias.

Década de los sesentas

Los intentos de acercamiento y la discusión entre los investigadores de las distintas corrientes acerca del tema de la relación de pareja a lo largo de esta década, empezaron a

dar resultados más prometedores: hubo un intento por describir los modelos de terapia familiar y existió un interés general en enfatizar el marco metodológico de la familia, resaltando el análisis social de esta (Satir, 1964: en Rodríguez & Talavera, 1992). En esta década aparecieron nuevos enfoques psicológicos y destaca la importancia que toma la teoría del aprendizaje, de la cual van a derivarse muchas de las técnicas de modificación de la conducta.

Década de los setentas

A principios de esta década los terapeutas conductuales tuvieron un papel directo y activo en el tratamiento de problemas de pareja, como testimonio esta el considerable número de reportes e investigaciones que aparecieron sobre ese tema. Para mediados de esta década creció entre los llamados modificadores de la conducta, un interés muy grande por el papel que jugaban los factores cognitivos y algunos optaron por un enfoque de carácter interaccionista: en el que los acontecimientos mediacionales y cognitivos se consideran como conceptos complementarios en la teoría puramente conductual (Ellis, 1978).

Década de los ochentas

En esta década coexistieron diferentes enfoques y metodologías en el estudio y tratamiento de las incompatibilidades pareja-familia, para Espinoza y González (1986) van a ser cuatro los enfoques predominantes:

- a) El enfoque de comunicación
- b) El enfoque sistémico
- c) El enfoque estructural
- d) El enfoque conductual

Década de los noventas

A pesar de la amplia diversidad de enfoques, durante esta época nos vamos a referir únicamente a lo que en su tiempo fue llamado enfoque interaccionista dentro de la modificación conductual: el enfoque cognitivo–conductual, el cual se ha ido desarrollando desde la década de los setentas hasta la fecha y gracias a publicaciones como la “Terapia de pareja” de Costa & Serrat (1982) o el “Manual de terapia de pareja ” de Liberman (1987), dicho enfoque se ha convertido en una opción sólida y confiable; ya que reúne las ventajas de ser operativo, funcional y estar orientado a la resolución práctica de los problemas.

Podemos evidenciar hasta este punto, que también al interior de la Psicología van a existir diversas teorías: mismas que a su vez intentan explicar o dar solución a las incompatibilidades que en ocasiones se presentan en las relaciones de pareja (Barrientos, 1990). Para la Psicología actual existe un gran interés por abordar el tema de la relación de pareja; ya sea realizando investigaciones, desarrollando hipótesis acerca de su funcionamiento o implementando técnicas e instrumentos que modifican el desempeño de sus miembros, lo que a su vez ha permitido un amplio acercamiento de la disciplina.

2. DOS DIFERENTES ENFOQUES PSICOLOGICOS

La Psicología, siempre ha mostrado gran interés por abordar el tema de la relación de pareja, para lo cual se llevan a cabo investigaciones tanto de carácter teórico como práctico y esto ha permitido un profundo avance de la disciplina en dicho ámbito (Esteva, 1992).

Con el surgimiento de las diversas disciplinas psicológicas a lo largo del tiempo, se han ido abriendo nuevos campos de estudio y tratamiento, por los tipos y variedades de incompatibilidades que surgen en las relaciones de pareja. Lo anterior se debe a que la pareja siempre ha estado sometida al cambio: ya sea en su estilo o en su forma, esto como resultado de diversas transformaciones culturales, políticas, ideológicas e inclusive económicas, dependientes del contexto histórico-cultural. Es en gran parte debido a la investigación y la experimentación psicológica, que se han creado y perfeccionado una gran variedad de técnicas y procedimientos para intervenir con eficacia en la resolución de las incompatibilidades o diferencias al interior de la pareja, lo que ha favorecido una mejor integración y estabilidad (Torres, 2001).

Hasta el momento hemos visto como ha sido abordada la incompatibilidad en la relación de pareja, desde diferentes marcos teóricos. De dichos marcos y enfoques psicológicos, en este capítulo señalaremos dos de los principales: El enfoque psicoanalítico, que analiza la reciprocidad e interdependencia de la adaptación de los roles maritales, realizando un profundo estudio de cada miembro de la pareja (Anguiano, 1990) y el enfoque cognitivo – conductual, que se encarga de detectar las causas y consecuencias, que van a provocar las incompatibilidades en la relación de pareja, determinando la participación de cada miembro en la aparición y permanencia de dichas incompatibilidades (González y Vallejo, 1995).

2.1 Enfoque Psicoanalítico

La teoría psicoanalítica de Freud (1925: en *Obras completas*. Amorrurtu, 1975), explica las condiciones que en el nivel intrapsíquico del individuo posibilitan la estructuración del campo intersubjetivo, esto es: el proceso intrapsíquico que va a conducir al individuo de lo endogámico a lo exogámico, de lo triangular familiar a lo social, es decir de la situación de aislamiento a aquella que lo posibilita tanto al establecimiento como al mantenimiento de las relaciones de pareja, esto es de lo que trata de dar cuenta el psicoanálisis.

Este proceso se lleva a cabo de manera muy temprana por medio de la identificación: la cual es conocida en el psicoanálisis como la manifestación más temprana de un enlace afectivo a otra persona y desempeña un papel importante en la prehistoria del complejo de Edipo o Elektra respectivamente. Según Freud, las identificaciones primordiales se dan con los padres del niño a una edad temprana si es niño: mostrara un interés especial por su padre e intentara comportarse como él, junto con esta identificación del padre va existir un vínculo sexual con la madre. Si es niña el interés estará centrado en la madre y el vínculo sexual será con el padre. Freud llama a esto catexis del objeto sexual (que sería el invertir los impulsos sexuales en un objeto externo en lugar de identificación).

Durante algún tiempo entonces van a coexistir ambos vínculos (con el padre y con la madre), pero estos no van a poder mantenerse por mucho tiempo ya que tarde o temprano el niño(a) se da cuenta que su padre o madre, es un obstáculo para realizar sus deseos y entonces comienza a mostrarse hostil con este.

En el caso específico del niño: este ingresa a la fase edípica, comenzando con actividades manuales de sus genitales acompañados por fantasías que tienen por tema alguna actividad sexual de él con la madre, hasta que los efectos sumados de la amenaza de castración y el

descubrimiento de la falta de pene en la mujer le hacen sufrir el mayor trauma de su vida, mismo que inaugura el periodo de latencia con todas sus repercusiones.

Las niñas por su parte después de un fracasado intento de igualar al hombre experimentan el reconocimiento de su falta de pene o bien de la inferioridad de su clítoris sufriendo consecuencias definitivas para la evolución de su carácter.

Al llegar la destrucción del complejo de Edipo se abandona la carga del objeto de la madre y en su lugar surge una fuerte identificación con el padre y la transformación de su interés sexual por la madre, hacia otras mujeres en una forma que resulta más aceptable socialmente. A las niñas les ocurre algo parecido con el complejo de Electra; ya que fortalecen su identificación con la madre y su interés se fija hacia hombres diferentes a su padre. A partir de estas experiencias se abre en ambos, la posibilidad de la estructuración del campo intersubjetivo ya que la separación provoca en ellos, una sensación incompleta; lo que deja ligado al sujeto a buscar objetos sustitutos.

En cuanto a la relación de pareja, Freud señala que en un matrimonio conflictivo existen problemas que durante la infancia de uno o ambos cónyuges quedaron no resueltos; es decir que existe una correlación entre los traumas tempranos y los síntomas actuales, porque evocan antiguos conflictos que habían sido reprimidos por el individuo.

Desde este enfoque se puede afirmar, que no es posible establecer una relación de pareja sin haber pasado por el Edipo en el caso de los hombres y por el complejo de Electra en el caso de las mujeres, ya que estos son: momentos triangulares que posibilitan el acceso a la relación del objeto y a la relación de amor. Este enfoque relaciona el desajuste en la pareja con la experiencia adquirida durante la fase edípica o la fase de Electra. Por otro lado señala que va a haber una elección previa inconsciente de la pareja, misma que puede ser de dos formas: 1) el hombre escoge a una mujer con características semejantes a las de su madre y la mujer escoge a un hombre con características semejantes a las de su padre, o 2)

tanto el hombre como la mujer seleccionan a su pareja con características contrarias a las de sus padres (Anguiano, 1990).

2.1.1 Intervención

Los métodos de intervención del enfoque psicoanalítico, radican en estrategias como: la transferencia, la asociación libre y la interpretación.

a) La transferencia se refiere a la reacción emocional del paciente hacia el terapeuta, dirigiendo hacia este último sus impulsos y actitudes. La transferencia hace reaccionar al paciente como lo hizo en el pasado, permitiendo al terapeuta estudiar las reacciones en forma directa.

b) La asociación libre hace referencia a que el paciente exprese todo lo que le pase por la mente, por muy insignificante o intrascendente que pudiera parecer; esto sin ningún tipo de selección consciente, ni la aplicación de la lógica a dicha cadena de pensamientos. Esta técnica permite al paciente auto-analizarse y descargar las emociones asociadas a sucesos traumáticos del pasado.

c) La interpretación es fundamental para la terapia y se refiere a que el paciente perciba la diferencia entre la situación transferencial y su experiencia pasada; además el terapeuta destaca el hecho de que la persona está actuando como lo hizo en el pasado (infancia) y con esto se busca provocar el “insight” o comprensión intelectual en el paciente para facilitar la discriminación.

Como vemos, en el proceso terapéutico se combinan e interrelacionan tres factores: la aberración emocional, el “insight” intelectual y la toma de conciencia de tendencias reprimidas. En la terapia psicoanalítica de pareja, mediante estas técnicas se pretende luchar contra las fuerzas inconcientes a través de la expresión e integración del Yo consciente.

El psicoanálisis explica que los conflictos de pareja nacen de necesidades no satisfechas, estas necesidades se entienden como energía psíquica que constantemente empuja al sujeto a buscar satisfacción. A esta situación se le llama “conflicto intrapsíquico”; el conflicto permanece entre la necesidad y su satisfacción. En una pareja sana, por lo regular se comunican sentimientos negativos y positivos; en cambio en una pareja enferma, se inmovilizan exageradamente el odio o el amor y pueden relacionarse en base a uno de estos sentimientos, limitándose rígidamente en su acción (Freud, 1925: en *Obras completas*. Amorrurtu, 1975).

Es por esto, que una de las tareas fundamentales en la terapia psicoanalítica consiste en: que los miembros de la pareja alcancen a conocer y sobre todo a modificar los aspectos narcisistas que perturban y deterioran el funcionamiento de la misma. Así como también detectar las dificultades de la versión infantil que ambos tienen, ya que esta les determina como pareja adulta.

2.2 Enfoque Cognitivo–Conductual

Dentro de la terapia conductual, como su nombre lo indica el objeto de estudio va a ser la conducta: el cómo se aprende y manifiesta en los diferentes contextos en que se desenvuelven las personas. Sus conceptos fundamentales se basan en un marco teórico de aprendizaje, E – R (estimulo – respuesta) dentro de una metodología científica del comportamiento (Franks, 1991: en Caballo, 1991).

Kazdin (1994), señala algunas de las características más sobresalientes de la terapia conductual:

- a) Énfasis en los determinantes actuales de la conducta, en vez de los históricos
- b) Énfasis en el cambio de la conducta manifiesta, como el principal criterio por el que se evalúa el tratamiento
- c) Especificación del tratamiento en términos objetivos, de modo que pueda ser posible la réplica del mismo
- d) Hipótesis generales sobre el tratamiento y técnicas terapéuticas específicas
- e) Especificidad en las definiciones y explicaciones, tanto en la evaluación como en el tratamiento

Hasta este punto es posible ubicar a la terapia conductual como un conjunto de técnicas, algunas de ellas son: el ensayo de conducta, la desensibilización sistemática, el entrenamiento asertivo, el reforzamiento por fichas, el establecimiento de acuerdos, el modelado y una variedad de procedimientos de autocontrol, entre otras (Franks, 1991: en Caballo, 1991). La terapia conductual entonces, es susceptible de aplicación a todas las clases de trastornos de individuos, de situaciones o lugares.

Con el paso del tiempo al aplicar la terapia conductual a la práctica clínica, se comprobó que era imposible hacerlo sin una adecuada evaluación y formulación clínica (Golfriend, 1995). Los terapeutas conductuales en ejercicio observaron que las variables cognitivas desempeñaban un papel importante tanto en la evaluación como en los procedimientos de intervención.

Lo anterior fue punto de partida para el desarrollo de un nuevo enfoque: el cognitivo – conductual, dicho enfoque no trata de hacer una ruptura con la terapia conductual, sino abordar dos perspectivas que en apariencia están en contradicción. Por un lado el comportamiento manifiesto, que es perfectamente observable y por otro el comportamiento privado, que serían las cogniciones de la persona. El interés radica en los eventos privados como pensamientos, recuerdos, sentimientos y sensaciones, que a su vez dan paso a la

ejecución de ciertos comportamientos. Dentro de este enfoque, también toma importancia el contexto donde se presenta la conducta, su frecuencia, magnitud e intensidad; así como las consecuencias de la misma, que pueden influir de manera positiva o negativa.

El desarrollo más importante de esta teoría se dio en la década de los 70's, con la introducción de las teorías y métodos cognitivo – conductuales: cuyo énfasis está en lo que las personas dicen o piensan de si mismas y como afecta esto a sus sentimientos y conductas.

Lo anterior puede representarse con el modelo A-B-C: presentado por Albert Ellis (1962: en Ellis, 1978), en el que “ A ” representa un evento externo, “ B ” se refiere a lo que se piensa en relación con “ A ” y “ C ” son las respuestas conductuales ante “ A ”, según este paradigma A-B-C, “ B ” sigue a “ A ” y “ C ” sigue a “ B ”, de modo que las ideas, así como la conducta están influidas por estímulos externos. Ellis, propone que la conducta está al servicio del cambio cognitivo: para ello no es necesario indagar sobre el pasado, sino identificar y discutir las creencias irracionales del presente.

Costa y Serrat (1982), mencionan que: el comportamiento o conducta de una persona va a mantener una regularidad en la interacción con su ambiente, esto es; el comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre “porque si” o “porque haya algo en la persona que lo haga comportarse de cierta manera”; toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden y la siguen. Según Rimm & Masters (1987) el enfoque cognitivo – conductual parte de la premisa de que el comportamiento humano es adquirido por medio del aprendizaje, lo cual involucra que puede modificarse. De esta manera el enfoque cognitivo – conductual, considera que la forma de pensar de las personas va a determinar sus comportamientos (Benítez, 1997).

Fay y Lazarus (1975: en Alonso, A. & Swiller, H. I. 1995) mencionan una breve lista, de los supuestos básicos del enfoque cognitivo – conductual:

- 1- Los trastornos psicológicos presentan cierta combinación de determinantes biológicos y factores de aprendizaje.

- 2- La conducta anormal, puede ser producto de los factores de aprendizaje; se adquiere y mantiene de acuerdo con los mismos principios que la conducta normal.
- 3- Las disfunciones atribuibles al aprendizaje deficiente o inadecuado e incluso las perturbaciones con referentes biológicos: pueden tratarse mediante la aplicación de técnicas derivadas de los principios del aprendizaje.
- 4- Los problemas presentados se consideran como reales y se investigan por merito propio, mas que considerarlos como síntomas o procesos subyacentes.
- 5- El foco de atención se centra en el presente, más que en los antecedentes remotos.
- 6- La evaluación implica la investigación de todas las áreas de funcionamiento conductual, cognitivo e interpersonal, para descubrir problemas o deficiencias que no se presentan de manera inmediata.
- 7- Se prefieren las descripciones conductualmente operacionales sencillas a las etiquetas diagnosticas.
- 8- Los terapeutas conductuales tienden a minimizar los juicios de valor respecto a sus pacientes.
- 9- El terapeuta es activo e interactivo y con frecuencia asume el rol de facilitador.
- 10- Se facilita el auto manejo y se enseña a los pacientes técnicas específicas de modo que se reduce así la dependencia al terapeuta.

El enfoque cognitivo – conductual, implica una especificación definida de objetivos de intervención, centrándose en el aquí y el ahora y utilizando los datos anteriores para conocer antecedentes de la situación actual. Para esto se cuenta con varias técnicas que han sido aplicadas anteriormente a los problemas de conducta, dichas técnicas tienen como finalidad modificar los procesos del pensamiento y por consiguiente el comportamiento o conducta de las personas. Cabe destacar que las técnicas que se utilizan en este enfoque han sido previamente sometidas a verificaciones empíricas y es aquí donde el método científico se aplica a la intervención cognitivo – conductual: buscando que los resultados encontrados en cualquier ámbito de su investigación sean interpretados de una manera inequívoca y precisa (Meichenbaum, 1995).

Dicho enfoque aplica una metodología científica de estudio, prevención y tratamiento de los problemas en la relación de pareja donde el objetivo central de la intervención, es lograr que la pareja participe activamente en la resolución de sus diferencias y adquiera conceptos operacionales e intercambios afectivos funcionales, las parejas aprenden a realizar análisis de sus propias conductas y de las de su compañero (Costa & Serrat, 1982).

2.2.1 Conceptualización de incompatibilidad

La incompatibilidad en la pareja, desde el enfoque cognitivo – conductual, es considerada como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los miembros de la pareja y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva – no funcional; a través de los cambios que cada miembro de la pareja, introduce en sus comportamientos y por ende en la relación (Costa y Serrat, 1982).

Desde este enfoque, dicha situación explica el desacuerdo y la incompatibilidad en la relación de pareja en términos del bajo nivel de reforzamientos positivos intercambiados. Cabe resaltar que las conductas de cada uno de los individuos, no ocurren de manera indiscriminada sino que están relacionadas con acontecimientos pasados que pueden ser inadaptados o adaptados y estas conductas pueden reforzarse o debilitarse (Chávez y Morales, 1996 y Benítez, 1997).

Para la parejas funcionales y estables, cada interacción recompensante justifica la satisfacción y la hace mas probable en calidad y frecuencia; sin embargo las diferencias comienzan cuando la relación se va dando de manera negativa, los problemas que no se resuelven provocan que se vayan presentando sentimientos negativos que van contribuyendo al desarrollo de una relación disfuncional (Torres, 2001).

Costa y Serrat (1982), explican el origen de una relación y el desarrollo de incompatibilidades en esta, de la siguiente manera: al iniciar una relación, se sucede una atracción mutua por el elevado intercambio de reforzadores positivos; lo que comúnmente se conocería como “amor”, siendo este un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en dimensiones motoras como emocionales y cognitivas. Dicha tasa elevada de reforzadores es posible gracias a:

- La interacción en un marco restrictivo (se ven pocas horas: en la escuela, el trabajo o en situaciones agradables: pasear, bailar, el cine, etc.)
- No tienen que tomar decisiones importantes (contrario a las parejas formalmente establecidas)
- Idealizan a la pareja y la futura vida en común (creando expectativas exageradas)
- Experimentan la novedad de la comunicación sexual

Pero al momento de vivir juntos, la pareja enfrenta nuevas situaciones a las que ha de adaptarse, apareciendo entonces posibles fuentes de incompatibilidad como:

- Desajuste entre las expectativas y la realidad que se produce al vivir en pareja
- Aburrimiento, monotonía y rutina que surgen al perder su valor reforzante en un periodo más o menos largo de tiempo
- Cambios significativos y/o imprevistos (nacimiento de un hijo, pérdida de empleo, amante, etc.)
- Desacuerdo en temas importantes (economía, hábitos de cada una de las partes, religión, educación de los hijos, etc.)

Y al suceder lo anterior, los miembros de la pareja recurren a la coerción: utilizando tácticas de control basadas generalmente en el castigo y/o el reforzamiento negativo, es decir; intentan influir en el otro con críticas, amenazas, regañones, chantajes, etc. Para obtener la conducta deseada del otro. Cabe destacar que en otros casos, se puede presentar el abandono emocional o físico de uno o ambos miembros; buscando otras fuentes de

reforzamiento que pueden ir desde refugiarse en el trabajo, los hijos, las labores del hogar, hasta tener un(a) amante, entre otros.

Bornstein & Bornstein (1992), mencionan que:

- 1) La relación de la pareja debe ser analizada solo en el contexto: de “relación”
- 2) La incompatibilidad en la pareja surge cuando una o ambas partes reciben una taza baja de conductas positivas y/o una tasa alta de conductas aversivas
- 3) En la mayoría de las parejas la insatisfacción o incompatibilidad está asociada a fallas en la comunicación
- 4) La pareja con incompatibilidad tiene dificultades para resolver las diferencias y discusiones, por lo que le es muy difícil llegar a establecer acuerdos
- 5) Los factores cognitivos van a influir en gran medida sobre el ajuste y la satisfacción de la pareja con su relación

El enfoque cognitivo – conductual sugiere que la acumulación de experiencias durante y después de la interacción, influye gradualmente en los juicios de la pareja acerca de la calidad de relación (Becker, 1981).

La satisfacción de ambos miembros de la pareja está relacionada directamente con la valoración e interpretación que cada uno de los miembros hace de la conducta del otro, así los procesos cognitivos condicionan el nivel de satisfacción y la conducta de la pareja.

Este argumento se basa en tres aspectos según Costa y Serrat (1982):

1. Hábitos perceptivos – cognitivos: hacen referencia a que la valoración e interpretación que cada miembro de la pareja realiza de la conducta del otro, puede estar regulada por hábitos cognitivos irracionales; adquiridos previamente por uno o ambos miembros. Estas distorsiones facilitan el desarrollo de inferencias disfuncionales, que a su vez interfieren en la comunicación de la pareja y dan lugar a estadios de incompatibilidad.

2. Expectativas y experiencias percibidas de la relación: el nivel de expectativas matiza el valor reforzante del intercambio conductual de la pareja, así unas expectativas exageradas o limitadas; conducen a minimizar las gratificaciones del otro y de la relación en general, además de que reducen el umbral de tolerancia a las frustraciones que toda relación implica. Por esto, cuando la relación de pareja ha seguido un proceso de grave deterioro, uno o ambos miembros pueden convertirse en un estímulo aversivo; tan relevante que el otro se muestra incapaz de reconocerle conductas o mensajes positivos.
3. Percepción de alternativas: se refiere a que cada uno de los miembros de la pareja compara el resultado de su relación con alternativas ya sea presentes, pasadas o futuras.

Es importante en este punto, identificar al interior de la relación de pareja el área o áreas donde puede presentarse la incompatibilidad. A este respecto diferentes autores mencionan distintas áreas en las que puede surgir.

Azrin (1973: en Anguiano, 1990), propone nueve áreas en las que pueden surgir incompatibilidades en las parejas: 1.Interacción sexual, 2.División de responsabilidades, 3.Convivencia en la casa, 4.Dinero, 5.Actividad o profesión, 6.Actividad social, 7.Independencia personal, 8.Comunicación y 9.Independencia del cónyuge.

Costa y Serrat (1982) clasifican los problemas maritales en siete áreas: 1.Expresión de sentimientos, 2.Descripción de problemas, 3.Análisis y solución de problemas, 4.Habilidades de comunicación, 5.Consecuencias, 6.Planificación del tiempo libre y 7.Reestructuración cognitiva.

Anguiano (1990), propone cuatro áreas fundamentales en las cuales se presentan disfunciones en las relaciones de pareja: 1) Información, 2) Toma de decisiones, 3) Determinantes cognitivas y 4) Comunicación.

Van Pelt (1996), considera que las principales diferencias en la pareja, en orden de importancia son: 1) Dinero, 2) Hijos, 3) Diversiones, 4) Personalidades, 5) Parientes o familiares, 6) Roles, 7) Religión, 8) Política y 9) Comunicación.

En el campo de la Psicología moderna el enfoque cognitivo – conductual propone la solución y prevención de las incompatibilidades de pareja, mediante el aprendizaje de conocimientos y habilidades alternativas que favorezcan interacciones funcionales entre sus miembros; con la intención de que la pareja prevenga y solucione las desavenencias que puedan surgir.

Los instrumentos utilizados en este enfoque tanto para la evaluación como para la intervención: tienen un carácter explícitamente didáctico y en el caso específico de la intervención, buscan enfatizar los principios de aprendizaje ya que están orientados al cambio de la conducta mediante la creación de repertorios incompatibles con los que hasta el momento venían ocasionando los problemas en la relación. Además de proponer estrategias para que ambos miembros de la pareja adquieran o desarrollen, las habilidades y conocimientos necesarios que les permitan establecer formas de interacción más satisfactorias y gratificantes (Torres, 2001).

2.2.2 Evaluación e intervención

En el intercambio conductual de la pareja es necesario evaluar; los elementos de influencia, los cambios conductuales que cada integrante desea en su compañero, las alternativas usadas hasta ahora para generar dichos cambios, las variables que van a mantener las conductas no deseadas por la pareja, los reforzadores potenciales que cada uno posee y que pueden ser aplicados de una manera más efectiva para modificar la conducta del compañero.

Anguiano (1990), propone un modelo de evaluación cognitivo–conductual que analiza objetivamente los comportamientos relevantes; mismo que incluye tanto las respuestas motoras, como las fisiológicas y cognitivas, además la detección de las variables del organismo y ambientales que pueden provocar o mantener las conductas.

A este respecto, Dattilio y Padesky (1990) mencionan que van a existir tres aspectos clave en la terapia cognitiva-conductual de pareja:

- a) La evaluación de la interacción de la pareja
- b) El uso de procedimientos o técnicas para disminuir la interacción conflictiva
- c) La modificación de expectativas irreales sobre la relación o de las atribuciones falsas en las interacciones

Por su parte Costa y Serrat (1982), señalan que en la evaluación de los problemas de pareja, van a existir 4 niveles fundamentales, que son:

- 1– Identificación del problema
- 2– Medida y análisis funcional
- 3– Evaluación del proceso terapéutico
- 4– Evaluación de los resultados

Parece justificable entonces, que existan una amplia variedad de instrumentos de evaluación, utilizados para trabajar con las parejas que presentan algún tipo de incompatibilidad. Dichos instrumentos nos ayudan a reunir información útil para el tratamiento y que el psicólogo este en posibilidad de facilitar a las parejas: instrumentos, técnicas o estrategias para utilizarlas durante el tratamiento y tal vez posteriormente a este.

Algunos instrumentos de este tipo son: los cuestionarios, las escalas o inventarios conductuales, la auto-observación y los auto-registros entre otros. Cabe señalar que estos instrumentos facilitan la cuantificación de respuestas en un periodo de tiempo corto (Arias, 1974).

Es necesario mencionar, que una vez que se ha puesto en marcha el curso de acción o tratamiento compuesto por ejercicios o tareas, es importante el evaluar el efecto de estos para ver si se está dando un progreso y en caso de que no sea así, discutir sobre el plan de tratamiento y de ser necesario cambiarlo.

Para esta evaluación, según González y Vallejo, (1995) deben tomarse en cuenta aspectos como:

- a) Validez de los datos
- b) Alternativas para que las metas sean más adecuadas
- c) Tiempos entre evaluación

Los instrumentos de evaluación constituyen un factor relevante en el marco de las incompatibilidades de pareja, ya que por un lado: ayudan a reunir información útil para el tratamiento y por otro pueden enseñar a la pareja formas de pensar más funcionales acerca de su relación y en otras ocasiones los instrumentos también ayudan a descubrir aspectos positivos que antes habían pasado inadvertidos.

Los terapeutas del enfoque cognitivo – conductual, han desarrollado programas de intervención para ayudar a sus clientes a identificar los procesos y enseñarles a captar, registrar e interrumpir las cadenas cognitivo–afectivo–conductuales y así estar en posibilidad de producir respuestas de afrontamiento incompatibles y más adaptativas, aunque en algunas ocasiones los pacientes pueden necesitar entrenamientos en habilidades específicas, involucrando con esto a personas significativas (pareja, miembros de la familia, amigos, etc.) en el tratamiento, con el fin de aumentar la probabilidad de generalización y mantenimiento (Meichenbaum, 1995).

Este enfoque cuenta con varias técnicas que han sido aplicadas en la terapia de pareja, buscando con esto un cambio positivo en la interacción, para lograr que esta sea más satisfactoria y gratificante.

Dichas técnicas tienen como finalidad modificar los procesos del pensamiento, por consiguiente el comportamiento o conducta de las personas (Anguiano, 1990). A continuación se presenta una lista de las más utilizadas en la terapia de pareja:

A) Modelado

Se refiere al proceso por el cual en la conducta de un individuo o grupo, un modelo actúa como estímulo para establecer pensamientos, conductas y actitudes similares. La pareja aprende a comportarse a través de modelos significativos en su vida, como son: los padres, los amigos, los profesores, hermanos o incluso la propia pareja. Una gran parte del aprendizaje emocional, verbal y motor; en la vida de la pareja proviene de la observación e imitación de lo que otros hacen, piensan o sienten. Por ejemplo, el esposo puede ayudar a su esposa a recoger la mesa debido a que observo que su padre ayudaba a su madre a recoger la mesa o en el caso contrario no ayuda a hacerlo y esto puede deberse a que el esposo así lo observo por parte de sus padres o constantemente le decían que “los hombres no deben realizar estas actividades”.

B) Moldeamiento

Consiste en facilitar una buena respuesta en el repertorio de un sujeto. El moldeamiento implica un reforzamiento sucesivo de cada respuesta aproximada a la respuesta deseada, teniendo como resultado: una nueva respuesta de la que antes carecía la persona. A través del moldeamiento se aprenden conductas complejas como vivir en pareja, desde contacto visual y contacto verbal, hasta el mantenimiento estable de relaciones íntimas y personales a las que llega una pareja. Por ejemplo cuando uno de los miembros de la pareja es “poco comunicativo (a)”, el otro puede reforzarlo diciendo. “Me gusta platicar de...” o “Me agrada cuando me dices...”, cada vez que el otro le comunique algo.

C) Juego de roles

Consiste en representar un papel que normalmente no es el propio, en un caso concreto de simulación. Cuando se utiliza este en un contexto terapéutico se suele pedir al cliente que emita una serie de conductas o actitudes distintas a las que generalmente lleva acabo, pero que el terapeuta considera realizables y útiles. Por ejemplo, que el esposo represente el

papel de la esposa y viceversa; cuando esta le solicita que le ayude en las labores de la casa y este se niega.

D) Control estimular

Con esta técnica se puede producir un aumento en la probabilidad de la emisión de una respuesta mediante el control de las condiciones que suponen una conducta reforzada. Trata de controlar los estímulos o eventos que siguen a la respuesta que se refuerza; es decir parte del ambiente estimular de una pareja suele estar asociado repentinamente con incompatibilidades y dichas situaciones pueden propiciar recuerdos asociados con estos y facilitar estados emocionales negativos. Por ejemplo puede ocurrir que uno de los esposos presente reacciones de cólera, hostilidad inesperada, recriminaciones, repetidos incumplimientos de acuerdos, etc. Unas veces responderá a un desplazamiento de la agresividad, tal es el caso de la persona que viene “frustrada” del trabajo y se desquita con su pareja y otras veces las recriminaciones serán el fruto de problemas no resueltos, que se utilizan fuera de contexto.

E) Instrucción

Se refiere a proporcionar información y explicaciones detalladas sobre, lo que la persona debe realizar en base a un modelo utilizado. De esta manera se facilita seguir las indicaciones en la ejecución de ejercicios asignados durante el proceso terapéutico, el terapeuta le enseña a la persona como expresar sus emociones. Por ejemplo el terapeuta le indicara a uno de los miembros de la pareja: no diga “...me irritas cuando gritas”, mejor diga “...no me agrada que levantes la voz”.

F) Entrenamiento asertivo

Es el procedimiento utilizado para incrementar las habilidades de la persona para adquirir conductas de comunicación contextualmente aceptadas. El entrenamiento asertivo puede

aplicarse para desarrollar habilidades con el fin de iniciar, mantener y terminar conversaciones, expresando emociones negativas o positivas, defendiendo los derechos personales. Las conductas asertivas pueden ser verbales y no verbales. Las conductas no verbales más importantes son: distancia física, postura del cuerpo, movimientos corporales, de las manos, contacto visual y expresión facial. Entre las verbales se encuentran: el volumen, el tono e inflexión de la voz, fluidez, contenido verbal, selección del momento adecuado para emitir la respuesta de aproximación, rechazo y protección.

G) Asignación de tareas

La asignación de ejercicios para ser ejecutados en los periodos entre sesiones, constituye un elemento terapéutico importante ya que asegura la transmisión de los procesos adquiridos durante la terapia, al ambiente natural. Por ejemplo, pedir a ambos miembros de la pareja que hagan una lista de lo que les agrada y desagrada del otro miembro, para discutirla en la sesión posterior.

H) Retroalimentación

Esta técnica ofrece información exacta al cliente, acerca de su propio proceso de cambio y de las áreas en las que aun se debe trabajar; esencialmente a base de retroalimentación positiva, resaltando aquellos aspectos observables, concretos y específicos de la ejecución de sus procesos que muestran, adelantos o mejoría. Por ejemplo el terapeuta informa a los miembros de la pareja que a lo largo de las sesiones ha observado, mayor aceptación a la crítica por parte de ambos con respecto al inicio de la terapia.

I) Auto instrucción

La técnica de autoinstrucción verbal es utilizada para modificar patrones de pensamientos disfuncionales. Consiste en un entrenamiento para desarrollar patrones para autoinstruirse acerca de su comportamiento: las instrucciones permiten a un individuo analizar una

situación y especificar los requisitos para su propia ejecución, una vez que se ha adquirido esto el individuo puede aplicar la técnica a una variedad de situaciones. Por ejemplo detectar sus pensamientos automáticos, ubicarlos en las distorsiones cognitivas y cambiarlos por pensamientos más funcionales.

J) Solución de problemas

El entrenamiento en solución de problemas es definido como un proceso conductual de naturaleza manifiesta o cognitiva, que hace disponible una serie de alternativas de respuestas para afrontar la situación problemática y aumentar la probabilidad de elegir una respuesta efectiva entre las distintas alternativas:

- Identificación del problema
- Búsqueda de estrategias para resolver el problema
- Elección de la estrategia
- Como llevar a cabo la estrategia seleccionada
- Aplicar la estrategia
- Evaluación de los resultados

Dicho entrenamiento se lleva acabo de manera conjunta: paciente–terapeuta

K) Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva implica la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales para el sujeto y es él mismo quien asesorado por el terapeuta detecta, evalúa y modifica las formas de pensar que le son disfuncionales: utilizando técnicas cognitivas específicas como paro de pensamiento, uso del humor y cuestionamiento socrático.

L) Terapia Racional Emotiva (TRE)

La base de la TRE es la teoría ABC de Ellis (1962: en Ellis, 1978), la cual se refiere a que las personas tienen consecuencias emocionales “C” después de una experiencia activante o hecho “A”, esta última contribuye pero no directamente a la causa de “C”, la ausencia de creencias y/o la presencia de pensamientos irracionales “B”, conduce en gran parte y específicamente a ello. Una vez identificados estos tres puntos, se procede a afrontar y discutir las creencias de trastorno y se hace ver a la persona que sus pensamientos son irracionales y contraproducentes, además de explicarle como esto lo lleva a crear trastornos. Posteriormente se enseña a la persona el modo de atacarlos en los terrenos lógicos y empíricos, instruyéndolos sobre la manera de desecharlos y finalmente en la revisión de este nuevo efecto, se vuelven a discutir las creencias irracionales.

Además del desarrollo de un sin número de instrumentos de evaluación e intervención, una de las tareas que los psicólogos han venido realizando, es el diseño de alternativas preventivas en las diversas áreas de interacción cotidiana en la pareja: con el objetivo de que los miembros de la pareja, aprendan a prevenir o solucionar satisfactoriamente los diversas incompatibilidades y en ocasiones antes de que estos lleguen a presentarse (Torres, 2001).

3. LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Para Anguiano (1990), la falta de información con respecto a los elementos y a las características de lo que es la pareja: la comunicación inadecuada, la ausencia de habilidades para la toma de decisiones y la carencia de repertorios cognitivos funcionales, dan como resultado la aparición de problemas en la pareja, ya que ambos miembros pueden mantener una serie de conductas que contribuyen a que la incompatibilidad permanezca vigente. Es frecuente, que los focos externos en las incompatibilidades de pareja sean considerados el núcleo mismo del problema, pero en realidad estos son solo manifestaciones secundarias surgidas de las propias expectativas o creencias, que pone cada miembro en la relación. Los focos externos más comunes que encontramos son: los estilos de vida, los intereses de cada miembro, los roles, el aspecto económico y la comunicación.

Caceres y Escudero (1994) mencionan que a pesar de que tradicionalmente se ha tomado la compatibilidad entre los miembros de la pareja como una de las claves del éxito de la relación, no hay en realidad datos substanciales que corroboren que dicha compatibilidad sea un buen predictor de la satisfacción y estabilidad futuras de la pareja. Por otro lado la comunicación en la pareja resultaría un mejor predictor de dicha satisfacción y estabilidad; ya que parece claro, que no importa tanto en qué medida una pareja es compatible o incompatible, sino más bien en que medida son capaces de manejar y solventar dicha incompatibilidad (Bienvenu, 1970; Gottman & Krokoff, 1989 y Jacobson & Cols., 1982).

Las parejas en desacuerdo o incompatibilidad, son diferentes en sus habilidades de comunicación en comparación con las parejas que no lo están y por consiguiente en la resolución de los problemas. Ambos miembros de la pareja se comunican entre si, en una variedad de formas para transmitir: sentimientos, emociones, peticiones, elogios, etc.

Y cada uno actúa a la vez como emisor o receptor de mensajes. Muchas veces, el nivel de satisfacción o de frustración de una pareja va a depender de la efectividad del intercambio de mensajes entre ambos. Esta situación también se observa en la habilidad de los miembros para manejar sus problemas de un modo efectivo y originar cambios en la otra persona (Torres, 2001).

La insatisfacción, distanciamiento o diferencias al interior de la pareja, en muchas de las ocasiones pueden estar asociados a una comunicación disfuncional esto es: las parejas en incompatibilidad, van a tener dificultades para hacer frente con eficacia a las discusiones y problemas que van surgiendo en el transcurso de su convivencia (Dattilio & Padesky, 1990).

De aquí, que al interior de la terapia de pareja una de las actividades más importantes para el terapeuta, consista en favorecer la comunicación entre sus miembros: con el fin de obtener resultados evidentes en un periodo corto de tiempo y que estos sean duraderos. Liberman (1987), señala que la enseñanza de habilidades de comunicación es por mucho el componente más importante de un tratamiento exitoso en la relación de pareja.

A lo largo de este capítulo se revisaran, el concepto de comunicación y su relación con la incompatibilidad en la pareja, sus elementos y componentes fundamentales, algunos de los diferentes tipos de comunicación en la pareja y por último se realizará una breve revisión de los antecedentes de intervención en este ámbito.

3.1 Concepto

La comunicación (Chávez & Morales, 1996) es un tema bastante amplio en lo que a la relación de pareja se refiere, ya que se habla de comunicación: en la toma de decisiones, en las elecciones, en los gustos, en el establecimiento de acuerdos, en la solución de

problemas, etc. Y si bien estos temas son de carácter vivencial, es posible observar que los problemas o incompatibilidades que se presentan en muchas ocasiones se deben a que en la pareja no se da una comunicación adecuada.

Destaca el hecho, de que el concepto de comunicación en la relación de pareja, frecuentemente va a estar trivializado o hasta cierto punto mitificado, esto es: en muchas ocasiones idealizamos o generalizamos lo que entendemos por comunicación.

“Nos comunicamos solo cuando hablamos razonable y educadamente sobre los problemas, por lo tanto, lo mejor es comunicarse mucho”, mientras que los hechos son que: toda conducta que se da en un ambiente interpersonal (como los son las relaciones de pareja), se puede considerar comunicación: los silencios, las risas, el llanto, los gestos y gesticulaciones, las quejas, las miradas, las frases, el contacto físico, etc.

La comunicación podemos entenderla como un conjunto de intercambios específicos de conductas verbales y no verbales (susceptibles de análisis, evaluación y modificación) que permiten expresar ideas, pensamientos, emociones y sentimientos (Costa & Serrat, 1982; Anguiano, 1990; Mota & Ponce, 1994 y González & Vallejo, 1995). Bajo esta óptica y dentro de un ambiente de pareja la comunicación puede ser muy parecida a la “conducta”, en el sentido de que la mayor parte de las conductas, incluso las mas sutiles van a ser mas comunicativas de lo que a simple vista aparentan (Caceres & Escudero, 1994). Es muy frecuente que en la relación de pareja se acepte toda conducta como comunicación, ya que no se maneja una unidad de mensaje monofónico, sino más bien un conjunto fluido y multifacético de varios modos de conducta; sea esta de tipo verbal, tonal, postural, contextual, etc. (Chávez, Méndez & Reyes, 1994).

En las relaciones de pareja, aunque algunas o muchas de las incompatibilidades provienen de lo que se ha dicho en las interacciones, gran parte de las incompatibilidades puede tener

también su origen en lo que no se dice o en su defecto en lo que se quería expresar o dar a entender y que a fin de cuentas se expresa o entiende de manera incorrecta.

Los miembros de la pareja, se comunican entre si de varias formas: hablan, se tocan, expresan sus sentimientos y necesidades. Cuando esta comunicación es directa, sincera y hay una corriente libre de ideas y sentimientos; cada miembro se ve a si mismo como emisor y receptor del otro, expresando y recibiendo emociones, información, sugerencias, etc. Dicho intercambio requiere de habilidades, que con frecuencia pueden no haber sido aprendidas y si es que fueron aprendidas: en ocasiones no se utilizan adecuadamente, lo que a su vez puede ocasionar desajustes o incompatibilidades entre los miembros de la pareja (Chávez, Méndez & Reyes, 1994).

En muchas ocasiones, el que los miembros de la pareja no expresan lo que sienten, piensan o quieren de la otra persona; los lleva a generar incompatibilidades y desajustes en su relación. Frecuentemente la comunicación puede ayudar a solucionar las diferencias existentes en otras áreas y aspectos de la relación o en su defecto, significar gran parte de la incompatibilidad (Lemaire, 1979).

Para González y Vallejo (1995), pueden ser muchas las causas de la ineficacia en el terreno de la comunicación: una de ellas es que uno o ambos miembros, no hayan aprendido una forma adecuada de establecerla; lo que a su vez puede traer consigo que se de una comunicación de tipo superficial y simple, no con un carácter profundo y completo. Otra razón de que los miembros de una pareja no se comuniquen funcionalmente, puede ser el que temen compartir sus ideas o sentimientos; por miedo a sufrir un rechazo, ya que es más fácil eludir y reprimir sus ideas, sentimientos y/o deseos.

Según Weiss (1978: en Costa & Serrat, 1982) las parejas que presentan más incompatibilidades van a ser deficientes en sus habilidades de comunicación y en la resolución o negociación de problemas. Por consiguiente esta falta de habilidad, no

significa una carencia de habilidad en las áreas no interaccionales, más bien es resultado de una inhabilidad global para comunicarse.

Anguiano (1990), señala que algunas parejas fracasan en su relación, debido a la forma en que reciben, procesan y se transmiten entre sí la información. Dichas parejas, puede que no cuenten con las habilidades para: iniciar, mantener y terminar la comunicación, además de la expresión de sentimientos positivos o negativos y la defensa de sus derechos individuales en la relación.

Parecería entonces evidente, que la comunicación tiene un papel sumamente importante dentro de la relación de pareja, ya que esta puede ser inadecuada; ya sea por errores en el emisor, el receptor o en el mensaje mismo. De ahí la importancia de que dicha comunicación, prevalezca de una manera abierta por parte de ambos miembros (Barrientos, 1990).

Vale la pena señalar, que en una vida tan agitada como la actual; se puede dificultar o incluso devaluar la comunicación, por lo que es necesario considerarla fundamental y llevarla a cabo con la pareja: pues esto demuestra el interés que se tiene por la relación, ya que de lo contrario conforme va pasando el tiempo y se va perdiendo el interés por platicar, expresar o demostrar, las parejas pueden distanciarse emocionalmente aunque físicamente sigan juntas (Esteve, 1992).

3.2 Elementos y componentes

La comunicación al interior de la relación de la pareja puede incluir; el recibir, procesar y transmitir información, para lo cual según Berlo (citado en Hoffman, 1987) es necesario la existencia de cuatro elementos fundamentales: un emisor, un receptor, un mensaje y el medio de transmisión de este.

Para que el intercambio de mensajes fluya de forma correcta, Costa y Serrat (1982) mencionan que se requieren de habilidades de expresión (en el emisor) y de reacción en el

(receptor), habilidades que pueden o no haber sido aprendidas y con frecuencia se descuidan. Estas inhabilidades se pueden clasificar de la siguiente manera:

- a) En el emisor, puede haber inhibición en la forma de realizar peticiones, expresar un mensaje o incluso sentimientos, muchas de las veces por temor a las “consecuencias” o “incompatibilidades” de una comunicación directa y honesta. También se debe de tener cuidado con la forma en que se utilizan las palabras, ya que estas pueden tener connotaciones “positivas” o “negativas”.
- b) En el receptor, es frecuente que en las parejas con incompatibilidades los miembros de la pareja carezcan de habilidades para escuchar o atender los mensajes del otro, provocando un procesamiento cognitivo inadecuado y por consiguiente un reenvío de mensajes no sintonizados con el otro.
- c) En el mensaje, este debe de ser observable, reconocible y concordante con lo que se desea expresar. Se puede dar el caso de que, uno de los miembros de la pareja quiere expresar ternura pero lo hace utilizando un tono de voz alta y contacto físico brusco y logrando con esto que la otra parte perciba algo muy diferente a lo que significaba originalmente, por eso es importante analizar la opción mas adecuada para la ocasión, el contexto y el estilo de mensaje mas adecuado.

Además de las inhabilidades en los elementos arriba mencionados, para Mota y Ponce (1994) existen otros componentes de la comunicación que también son importantes para evitar o solucionar las incompatibilidades. Esta se dividen en: componentes verbales y componentes no verbales.

Los componentes verbales son:

- Volumen de voz

Se refiere a que tan alto o bajo habla la persona, por ejemplo: hay personas que tienen un volumen de voz bajo, por lo que al conversar con ellas es necesario estar más atentos de lo normal. En ocasiones, dicho volumen va a depender del contexto en que se ubique la o las personas; el volumen de voz utilizado para comunicarse, en una fiesta donde la

música está muy alta será entonces alto, contrario al volumen utilizado en un cine que tendría que ser bajo. El volumen de voz, puede ser también un estímulo discriminativo para identificar el estado emocional del emisor; un volumen de voz alto puede señalar un estado de alegría, euforia o ira y un volumen bajo puede indicar desánimo o tristeza.

– Tono de voz

El tono de voz, es la modulación y progresión de la voz al momento de transmitir un mensaje, este elemento es muy importante ya que la mayoría de las personas reaccionan ante él; al hablarle a una persona en forma agresiva, cortante o sarcástica, es muy probable que esta reaccione de la misma manera ante el mensaje o que ni siquiera preste atención.

– Fluidez verbal

Al hablar con otra persona y darle a conocer lo que pensamos, sentimos o deseamos, es necesario hacerlo de manera fluida y tener ritmo estable al hablar. Es decir: se deben utilizar pausas, pero no deben prolongarse mucho ya sea entre las oraciones o ideas, no se debe acaparar el turno para hablar, de lo contrario los mensajes pueden ser no descifrables para el receptor.

– Contenido verbal

Cuando emitimos un mensaje debemos tratar de que este sea lo más claro y preciso posible; utilizando el menor número de palabras que se puedan y tratando de no emplear palabras con características generalizadoras o totalitarias: como jamás, todo, siempre, nunca, etc. ya que estas califican de manera absoluta sin dar lugar a la existencia de puntos medios.

– Selección del momento adecuado para responder

Es necesario buscar el momento indicado, para participar o expresar lo que pensamos, sea en una conversación o en una discusión. El momento adecuado incluye los factores tiempo, lugar y espacio. Por ejemplo: el responder a un mensaje que se percibió como reclamo, de una manera agresiva o defensiva, en un ambiente de fiesta o reunión

familiar; va a crear un contexto de tensión, donde ya no solo esta involucrada la pareja, sino terceras personas que generalmente en lugar de ayudar; pueden empeorar mas la situación.

Por otro lado, los no verbales son:

– Distancia física

En el momento en que dos personas conversan, guardan una distancia que generalmente permanece constante. La distancia al hablar, va a tener diferentes significados, por ejemplo: una distancia corta entre una pareja puede significar atención e interés, mientras que una distancia mas amplia tal vez indique desconfianza o falta de motivación.

– Postura

Cuando se habla con otra persona, se suelen adoptar una diversidad de posiciones corporales: pararse, sentarse, cruzar los brazos e inclusive recostarse y muchas veces se pasa por alto que la postura puede proporcionar información acerca de el estado de animo o del interés que tienen las personas en la conversación. Es por eso que se debe tener cuidado de la postura que se adopta en una conversación; sobre todo con la pareja, para así evitar las interpretaciones erróneas que pueden llevarnos a la disminución en la ocurrencia de acercamientos de tipo comunicativo, simple y sencillamente por el temor de la otra parte a nos ser escuchado o atendido.

– Contacto visual

El establecer y mantener contacto visual con la persona que se esta hablando, funciona como estimulo discriminativo para el emisor del mensaje; porque puede indicar si el receptor esta atendiendo al mensaje o no. Además sirve como estímulo reforzante; si esta siendo atendido y motivándolo a continuar con la conversación, en un caso contrario; origina un decremento en la practica comunicativa.

– Expresiones faciales o gesticulaciones

En el momento de expresar pensamientos, sentimientos o emociones a la pareja, es usual emitir gestos y expresiones que también van a formar parte del mensaje. Dichas expresiones y gestos pueden ser: el ceñir la frente, fruncir la boca, levantar las cejas, sonreír, etc. estas proporcionan al receptor información; de tal manera que van a matizar el mensaje. En otras ocasiones dichas expresiones o gestos pueden transmitir desde el estado de ánimo, hasta las sensaciones o deseos del emisor del mensaje. La importancia de este elemento radica en que deben de ser acordes a lo que se desea expresar, por ejemplo: si se busca expresar a la pareja el que no compartimos su idea acerca de “x” tema o inclusive, si se cree que esta equivocado(a): no debemos hacerlo riéndonos de manera burlona, ya que podemos estar transmitiendo un doble mensaje; que además de desconcertar, puede incluso ofender a la otra persona.

Estos son solo algunos de los componentes (verbales y no verbales) que van a influir, en el desarrollo de la comunicación en la relación de pareja, cada uno en mayor o menor medida y dependiendo netamente de los incompatibilidades existentes en la relación y la habilidad o inhabilidad de ambos miembros para solucionarlos.

3.3 Tipos

Depende de ciertas características, el que la comunicación en la relación de pareja pueda ser de diferentes tipos. A continuación se mencionan algunos de los que se encuentran con mayor frecuencia en dichas relaciones.

Para Chávez, Méndez y Reyes (1994), existe una tipología particular determinada por las características disfuncionales que presenta la comunicación en la relación de pareja. A continuación mencionamos algunas de ellas:

- 1) Comunicación ausente. Uno o ambos miembros de la pareja evita(n) comunicarse o se comunica(n) de manera muy esporádica, por consiguiente no existe una

interacción adecuada entre ellos. Este tipo de comunicación puede hacer que uno o ambos miembros se perciba(n) como no valorado(s), no se resuelven las incompatibilidades, no hay expresión de los pensamientos, deseos o sentimientos de los miembros de la pareja y no es posible conseguir objetivos individuales, ni comunes.

- 2) Comunicación pasiva. Tiene como características el comunicarse con demasiada suavidad o timidez, lo que hace que el mensaje sea indirecto o ambiguo; se le dan vueltas a los temas o ideas que se quieren expresar. Puede que uno de los miembros no exprese sus opiniones, intereses, deseos, etc. Es decir; no elija por sí mismo o delegue casi siempre la toma de decisiones al otro miembro, lo que hace que el miembro pasivo se menosprecie y tal vez sea menospreciado por el otro miembro. Así, las parejas que presentan este tipo de comunicación, no consiguen resolver sus diferencias, ya que muchas de las veces ni siquiera los reconocen.
- 3) Comunicación agresiva. Desgraciadamente este tipo de comunicación, es una práctica común en la relación de pareja, en esta uno de los miembros de la pareja expresa sus sentimientos, creencias y opiniones por encima de los del otro miembro, atacando o no considerando su estima, sensibilidad y opinión; señalándole lo incompetente o inadecuado que es. Esto lo hace vía: estallidos de hostilidad, ira, enojo o resentimiento, provocando que el otro miembro de la pareja sea herida(o), humillada(o) y que por lo tanto esté a la defensiva.

En general, los efectos de una comunicación ineficaz en la relación de pareja: hace que sus miembros presenten inestabilidad emocional de manera individual y distanciamiento entre ellos, cayendo en ocasiones dentro de un círculo vicioso; donde ambos miembros llevan a cabo conductas poco o nada gratificantes, sin darse cuenta que la comunicación y por consiguiente la relación se va deteriorando cada vez más.

Hasta este punto, resulta interesante el preguntarse por el tipo o forma de “comunicación ideal”; sin embargo, debido a la conclusión de muchos estudios acumulados en las últimas seis décadas sobre este tema y al concepto de comunicación (con sus componentes y

elementos) antes mencionados; parece imposible proponer un modelo universal y exacto de “comunicación”, debido en gran parte a la variabilidad existente en lo que a conceptos, características de las relaciones de pareja y habilidades de sus miembros se refiere.

No obstante, es posible evidenciar diversos factores o componentes, que algunos autores mencionan en una comunicación de tipo “funcional”.

Anguiano (1990) menciona, que una comunicación eficaz se presenta cuando: los efectos reales sobre el receptor, van a coincidir con los efectos deseados por el emisor y además hay un intercambio mutuo de conductas positivas (gratificaciones) dentro de la pareja.

En el proceso de comunicación funcional en la pareja se deben incluir los siguientes aspectos:

- a) Al recibir el mensaje, escucharlo correctamente y determinar los sentimientos del emisor y los propios (receptor).
- b) Al procesar el mensaje, situarlo dentro del contexto en que se emite, además de pensar en las opciones de respuesta y sopesar las consecuencias respectivas de cada opción.
- c) Al devolver el mensaje, se debe escoger el momento, la forma y el lugar adecuado para la respuesta; utilizando las habilidades verbales y no verbales.

Costa y Serrat (1982) exponen lo que ellos llaman “lenguaje operacional”, este es aquel que logra establecer un código intercambiable y descifrable: esta basado en descripciones observables y cuantificables, además de ser congruente con la situación y el contexto donde ocurre, lo que resulta eficaz para que la comunicación de la pareja sea mutuamente satisfactoria.

Para Chávez, Méndez y Reyes (1994), en una comunicación funcional en el sentido práctico, es importante tanto “lo que se dice” como el “modo de decirlo”. Una buena

comunicación es esencial para la relación de pareja, sobre todo la comunicación de sentimientos y la transmisión de información clara y sincera.

La comunicación funcional para González y Vallejo (1995) va a componerse de varios elementos, mismos que por un lado buscan expresar: los pensamientos, las emociones o sentimientos, acerca de alguien o algo de una manera, en la medida y en el momento adecuados, por otro buscan respetar y aceptar el derecho de esta expresión, aunque en ocasiones esto no resulte sencillo.

Podemos señalar, que algunas de las características básicas de la comunicación funcional en la relación de pareja son: el respeto entre ambos miembros, el ser directo, honesto, oportuno, expresar lo que realmente se piensa, quiere o siente, saber escuchar a la otra persona, tener un control emocional adecuado para no dañarse ni dañar al otra(o) y finalmente manejar de manera conveniente el lenguaje verbal y no verbal. Para que exista una comunicación funcional en la pareja, se debe tomar en cuenta el contexto en el que ocurre y concebirla en una forma respetuosa, sensitiva y responsable.

Cuando se mantiene una comunicación funcional en la pareja, en muchos de los casos se debe a que ambos miembros manejan tres habilidades básicas (Torres, 2001): la expresión adecuada de los pensamientos y sentimientos (en el emisor), el escuchar con atención lo que el otro dice o expresa (receptor) y por último el responder de manera cooperativa o comprensiva ante la expresión del otro (mensaje adecuado). Las habilidades para que los miembros de una pareja logren establecer una comunicación funcional pueden ser difíciles de adquirir y en caso de que existan habilidades de rasgos disfuncionales; es posible aprender nuevas habilidades, mucho más adecuadas. Como en muchos otros ámbitos, en el de la comunicación también hay lugar para los errores (Beck, 1990). Podemos evidenciar entonces que muchas parejas, descubren que pueden recurrir a nuevos estilos de comunicación; más adaptables o bien mejorar los que venían utilizando.

En base a lo anterior, parece justificable que a lo largo del tiempo hayan surgido múltiples investigaciones y estudios: de carácter teórico y tecnológico, cuyo fin es el desarrollar

instrumentos de evaluación e intervención; orientados a establecer y mantener una comunicación funcional en la relación de pareja, posibilitando así a los miembros de la misma para la prevención o solución de incompatibilidades en las diversas áreas de su relación.

3.4 Antecedentes de intervención

Dentro del ámbito de la investigación en terapia de pareja, van a existir diversos estudios que proponen y señalan; que la satisfacción de los miembros al interior de la pareja, va a estar significativamente relacionada con la comunicación.

De manera histórica, no han sido pocas y si recurrentes: dichas investigaciones, estudios, planteamientos e intervenciones, realizadas por las diversas corrientes psicológicas; acerca o en base a la al tema de comunicación en la relación de pareja. Y aunque podría resultar difícil el tratar de enumerar y revisar todas y cada una de ellas, si podemos mencionar que las aportaciones de dichas investigaciones han influido de alguna u otra manera, tanto en materia de intervención como de prevención.

No obstante, la comunicación en la relación de pareja no es, ni puede ser un tema finito o acabado, del cual todas y cada una de sus características e interrogantes estén escritas, aunque guarda algunas características esenciales; puede presentar diferencias abismales de una pareja a otra o de una cultura a otra, si identificamos a la comunicación como una de las bases, no solo de la relación de pareja sino para cualquier relación interpersonal, encontramos gran parte de la importancia que genera el investigar sus tipos y características.

A continuación realizaremos una breve revisión cronológica de algunos estudios e investigaciones, referentes a la comunicación en la relación de pareja. En función de poder

ampliar un poco el panorama de intervención existente y las variantes que podrían surgir de lo ya establecido.

– Para 1970, aparece uno de los intentos más renombrados para medir los patrones de comunicación que fue la “Escala de Comunicación Marital de Kahn”, (1970, adaptada por Noller en 1980: en Sánchez & Díaz, 2003) que consiste en dos series de nueve situaciones relacionadas con la interacción de la pareja, cada una con tres opciones de respuesta (positiva, negativa y neutral) donde cada miembro debía indicar el grado en el que respondería a cada una de las opciones; así por medio de esta escala era posible identificar tres tendencias al enfrentar situaciones de la vida cotidiana.

– En 1975, el programa de “Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota” (MCCP) realizado por Millar y cols. (Citado en Fernández & Sánchez, 1993) en la universidad de este estado: era un programa educativo diseñado para implementar un sistema de habilidades que ayudaran a las personas a responsabilizarse de su relación.

– 1976, Durante este año se desarrolla “El Programa de Comunicación para la Pareja” (CCP) por Miller, Nunnally y Walkman, (citados en: Anaya & Bermúdez, 2002) el cual se concentra en cuatro grandes áreas del proceso comunicativo:

1. Entrenamiento en expresión de sentimientos, pensamientos, deseos, etc
2. Entrenamiento en una mejor comunicación a través de una secuencia de clarificación entre el receptor y el transmisor
3. Entrenamiento en varios tipos de comunicación que pueden ocurrir en una relación para que la pareja pueda entender las opciones que le permitan comunicarse el uno con el otro y el impacto que tiene cada tipo de comunicación en ellos

4. Entrenamiento en formas de construir la autoestima propia y la del compañero

– Ginsberg y Vogelsong en el 1977 (en: Anaya & Bermúdez, 2002), desarrollaron el “Programa de Mejoramiento Premarital de la Relación mediante la Maximización de la Empatía y la Auto-Divulgación” (PRIMES): que es similar al CCP y también enfatiza el desarrollo de las habilidades de comunicación y tiene cuatro áreas de concentración:

1. Entrenamiento en un modo expresivo de comunicación
2. Entrenamiento en respuestas empáticas
3. Entrenamiento en cómo y cuándo cambiar del modo expresivo al modo responsivo
4. Entrenamiento en como facilitar la buena comunicación por parte de otra persona

– Por su parte, Bornstein & cols. Para 1981 efectuaron un estudio para examinar el grado de efectividad de las intervenciones estratégicas en la comunicación, en los desacuerdos maritales de la pareja; utilizando para esto la prueba de ajuste marital de Locke–Wallace, la escala de felicidad marital de Azrin y la grabación de discusiones en relación a los problemas de pareja. Sus resultados demostraron que: un incremento regular y consistente en la comunicación de las parejas de carácter positivo, resulta en una reducción considerable de desacuerdos maritales o la solución adecuada de los mismos.

– En 1980, Costa y Serrat desarrollan el “Cuestionario de áreas de compatibilidad” (en: Costa y Serrat 1982), dicho cuestionario consta de una escala en la que la pareja valora su nivel actual de satisfacción en la relación y 38 ítems relacionados con la vida marital (economía, educación de los hijos, trabajo, etc.) Este instrumento detecta las áreas problema y discrimina las habilidades que tiene la pareja para solucionar problemas.

Además de esto, desarrollaron el “Cuestionario de intercambio de conductas”: que se encarga de definir los intercambios conductuales agradables o desagradables que existen en la relación marital.

– Durante 1984, Barnes, Schum & Jurich realizaron un estudio en el que compararon dos modelos de satisfacción marital y comunicación. Para medir la comunicación marital y la empatía positiva, se usó la escala abreviada de empatía y congruencia derivadas de Barret–Lennard, la satisfacción marital se midió con reactivos relacionados a la satisfacción del matrimonio. Al correlacionar estas escalas y sus resultados obtuvieron que la estima, la empatía y la congruencia, estaban substancialmente correlacionadas con la satisfacción marital y también encontraron una correlación entre las medidas de comunicación y satisfacción que se interpretaron como indicadores de que la efectividad en la comunicación marital es una condición necesaria y suficiente para un alto nivel de ajuste marital.

– También en 1984, Christensen y Sullaway (en: Bodenmann & cols., 1998), desarrollaron un cuestionario de patrones de comunicación para medir los estilos de esta. Mediante una medición de auto – reporte que evalúa los estilos de comunicación en las parejas durante la discusión de problemas. Los miembros de la pareja eligen una de nueve opciones de respuestas en reactivos que comprenden tres escalas: comunicación constructiva mutua, evitación / retirada mutua y demanda / retirada. Este instrumento ha sido ampliamente utilizado en la literatura sobre estilos de comunicación y resolución de incompatibilidad. Además llevaron a cabo el cuestionario de patrones de comunicación en el que identificaron tres fases de la incompatibilidad:

1. Cuando surge el problema en la relación
2. Durante la discusión de un problema en la relación
3. Después de la discusión del problema

– Hacia el año de 1985, Jacobson & Follete realizaron un estudio para comparar la efectividad de la intervención conductual marital, el entrenamiento en habilidades de comunicación, la solución de problemas y el intercambio de conductas. Los instrumentos que utilizaron fueron: la escala de ajuste de la díada, lista de problemas y lista de observaciones. El entrenamiento en la comunicación y la solución de problemas estuvo diseñado para desarrollar habilidades de comunicación que ayudaron a las parejas a regular y ajustar sus incompatibilidades.

– Soller realizó en 1986 un estudio (en Beck, 1990), en el cual señaló importantes diferencias en la comprensión de la comunicación entre parejas con una buena adaptación matrimonial y parejas con una adaptación deficiente. Sus resultados arrojaron que, las parejas con problemas y una adaptación matrimonial deficiente van a ser menos precisas en lo que quieren decir a su pareja y en descifrar los mensajes de esta, en comparación con las parejas con adaptación matrimonial eficiente.

– Después de varios acercamientos en años posteriores Markman, (Markman, et al 1988, citados en Markman, et. al. 1993), presenta en su última versión, el programa Premarital para el Mejoramiento de la Relación (PREP): el cual tiene como objetivo aplicar los principios de la terapia conductual marital y aspectos cognitivos a las relaciones premaritales.

El PREP considera que los cónyuges “felicemente casados” son quienes tienen las habilidades de comunicación y solución de problemas. Este programa está diseñado para ayudar a las parejas a desarrollar habilidades de análisis y solución de problemas antes del matrimonio, incrementando la probabilidad de que este sea exitoso. Se les provee de experiencias adecuadas en la resolución de los problemas en la relación. El programa se basó en lineamientos propuestos por Natarius y Vanzetti (1984, citado en Markman, et. al. 1993), quienes afirmaban que el aumento de la eficacia de las relaciones (definida como

capacidad de resolver problemas) está relacionado positivamente, con la satisfacción de la relación en las parejas casadas.

– En 1989, Nosovsky realizó un estudio que consistió en la elaboración y evaluación de un programa de prevención primaria para mejorar la comunicación de la pareja e intentar aminorar algunos de los riesgos asociados con el deterioro conyugal. Se elaboraron, validaron y evaluaron los contenidos de cuatro programas breves de radio tipo mensaje o cápsula comercial, producidos con la intención de prevenir el deterioro de la comunicación de pareja. Como instrumentos fueron utilizados: un cuestionario de conocimientos, una escala de actitudes y un sistema de autoregistro que los sujetos conservaron durante dos semanas para estimar la estabilidad de su comportamiento a partir del inicio del estudio.

Los resultados obtenidos en este estudio indicaron que las parejas expuestas a dichos mensajes o cápsulas presentaron un cambio positivo, aumentando sus conocimientos con respecto a la comunicación con su pareja y mejorando su actitud hacia la misma.

– En el mismo año, Tolhuizen (citado en: Sánchez & Díaz, 2003) desarrolló un estudio exploratorio desde una perspectiva de comunicación a través de los comportamientos, en donde buscaba identificar las estrategias de comunicación que intensifican las relaciones en sus etapas tempranas. Algunas dimensiones encontradas fueron: incrementar el contacto, negociación en la relación, apoyo social, hacer cosas para la pareja, expresiones verbales y no verbales de afecto, etc. Concluyó que cualquier forma de comportamiento comunica algo; Por lo que se obtiene de manera empírica las formas en que las personas transmiten sus deseos de estar en una relación de pareja.

– Gurney para el año de 1990 (en Navarro, 1998), desarrolló el modelo educativo “Programa conyugal para el mejoramiento de la relación” (CRE), que implementaba la comunicación en la pareja, percibida como un sistema en evolución, en el que el

tratamiento y la orientación en ambos miembros, es más eficaz que si se realizara en cada uno por separado.

Buscaba cambiar actitudes, percepciones, sentimientos y comportamientos de las personas a través de instrucciones sistemáticas enfocadas a las siguientes habilidades: expresión empática, solución de incompatibilidades, cambio en el otro, generalización del cambio y mantenimiento del cambio.

– Para el año de 1992, Nina Estrella desarrollo un inventario de los estilos de comunicación, cuyo formato en diferencial semántico evalúa cuatro variantes de estilo al comunicarse (positivo, negativo, reservado–reflexivo, agresivo), así como la percepción que tiene el sujeto de la forma en la que su pareja se comunica con él. Este instrumento incluye entre cuatro y ocho adjetivos por patrón dando un total de 36 reactivos.

Se proponía una escala de estilos de comunicación para parejas mexicanas, en la cual se exploran cuatro dimensiones o formas de comunicarse con la pareja:

- A) Positivo. Estilo de comunicación abierto, en el que la persona participa activamente tanto en expresarse, en escuchar, es amable, afectuoso, cortes, conciliador, calmado y accesible.
- B) Violento. Donde el interlocutor es temperamental, agresivo, dominante, impetuoso, nervioso, tosco e inaccesible.
- C) Negativo. En este etilo la persona se muestra conflictiva, rebuscada, confusa y distraída, lo que ocasiona que el intercambio de información en la pareja se vea afectado de manera significativa.

D) Reservado. Estilo en el cual el interlocutor se muestra seco, frío y callado; creando una barrera en el proceso de comunicación.

– Por su parte, Gudykunst & Cols. En 1996 crearon un cuestionario de estilos de comunicación de alto y bajo contexto, que aborda estas dos áreas en 62 reactivos tipo Likert. La comunicación de bajo contexto involucra el uso de mensajes explícitos y directos en los cuales el significado esta contenido principalmente en los mensajes transmitidos, mientras que la comunicación de alto contexto involucra el uso de mensajes implícitos e indirectos, en los cuales los significados están dentro de la persona o el contexto.

– Para 1997, Michaud y Warner diseñaron una encuesta de estilos de comunicación para evaluar emociones y conductas que surgen en situaciones de incompatibilidad. Este instrumento consta de 9 viñetas que describen problemas hipotéticos; En la primera sección se pide a los sujetos que reporten la posibilidad de presentar ciertas respuestas conductuales ante un problema, las respuestas puntúan entre 1 (nunca), 5 (siempre) y en la segunda sección se abordan las respuestas emocionales.

– Goldstein en 1999, diseño y valido una escala de estilos de comunicación durante la incompatibilidad interpersonal (escala de comunicación de las incompatibilidades) compuesta por 159 reactivos. Esta autora desarrollo una medida que incluyera aspectos como: confrontación, conducta privada / publica, expresión emocional, aproximación / evitación de incompatibilidades y auto-divulgación.

– Lechuga en al año 2000, realizo un estudio para conocer la relación existente entre la comunicación marital y la satisfacción sexual. En función de lo anterior, desarrollo una escala de tipo Likert que midiera la satisfacción sexual. Para medir la otra variable se utilizo el instrumento de Comunicación Marital (COMARI) de Nina (1992), ambos instrumentos fueron aplicados a 100 sujetos que vivieran actualmente con su pareja.

Se realizó un análisis de correlación donde la comunicación marital va a influir positivamente en la satisfacción sexual, además de encontrar que las personas que tienen hijos tienen una mayor comunicación sobre diversos temas de la relación, pero descuidan el aspecto sexual; disminuyendo su satisfacción.

– Anaya y Bermúdez (2002), realizaron un estudio cuyo objetivo era: que las parejas adquirieran habilidades de comunicación, reforzamiento recíproco y estrategias de solución de problemas como factores preventivos. Se llevó a cabo un programa de prevención primaria que incluía dichos componentes. Los resultados mostraron que hubo un incremento significativo en la mayoría de las habilidades de comunicación y estrategias de solución de problemas de las parejas.

– En el 2003, Roca analizó los efectos de siete estilos positivos de comunicación y cinco estilos de negociación, con el fin de encontrar la relación entre la satisfacción de pareja experimentada y la presencia o ausencia de hijos. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de estilos de comunicación (Sánchez y Díaz, 2003), el Inventario de estilos de enfrentamiento (Levinger y Pietromano, 1989; citado en Sánchez Aragón 2000) y el inventario multifacético de satisfacción marital (Cortez y cols., 1994). Los resultados arrojaron la existencia de una correlación positiva, entre estilos positivos de comunicación y satisfacción marital, existiendo una correlación negativa entre estilos negativos de los mismos.

Es posible observar que en los estudios antes mencionados, los patrones y pautas que los distintos autores han identificado; son susceptibles a la variación dependiendo de diversos factores como la época, la teoría y los métodos por señalar algunos cuantos. Sin embargo, dichos estudios tienen objetivos afines y representan en sí aportaciones muy variadas e interesantes, dirigidas a enriquecer tanto el aspecto teórico como la interacción misma de la pareja.

Algunos investigadores han encontrado que específicamente en la pareja mexicana, algunos de los problemas más frecuentes pueden deberse a aspectos como: la falta de comunicación, falta de expresión de sentimientos e incompatibilidades entre los cónyuges por mencionar los más comunes (Álvarez, G. 1987, Alducin, A. 1989, y Nina, E. 1992; en Chávez, & Morales, 1996). Es debido a dicha problemática que se han proporcionando alternativas de solución desde el punto de vista psicológico y sus diferentes aproximaciones teóricas. En el caso específico del enfoque cognitivo – conductual, se ha buscado un acercamiento desde prácticas preventivas, como: talleres prematrimoniales, cursos, pláticas, paquetes de información sobre técnicas conductuales, cuestionarios, escalas, etc.

Bajo esta óptica, la Psicología en México debe considerar como indispensable la tarea de elaborar nuevos instrumentos: tanto para la evaluación, como para las estrategias de intervención. Lo anterior bajo un enfoque multidimensional; que vaya desde un nivel preventivo, hasta lo correctivo y que además cumplan con las exigencias de innovación y actualidad que se requiere. Ayudando así, a generar nuevas líneas de investigación en el ámbito de la comunicación en la pareja.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Las reflexiones que se presentan acerca de las incompatibilidades en la relación de pareja, pueden enfocarse a indagar, evaluar y a proponer alternativas que intenten dar solución a dichos incompatibilidades o en todo caso prevenirlos.

La intervención psicológica en esta área y en especial en rubro de la comunicación es más que fundamental; debido a que si no existe una comunicación funcional, es casi seguro que no será posible llegar a una solución real y de fondo a las diferencias. Comunicarse no es tan sencillo o simple como pudiera parecer en un principio: cuando nos comunicamos damos por hecho que la otra persona ya sabe lo que queremos o deseamos expresar, sin detenernos a investigar si entendió nuestro mensaje o incluso si es que lo mandamos de la manera correcta (Chávez & Morales, 1996).

Es en esta parte donde resulta primordial para el enfoque psicológico cognitivo-conductual: la evaluación y tratamiento en la comunicación al interior de la pareja, en la búsqueda de eliminar o reducir las conductas inadecuadas y posibilitar la instrumentación o el incremento de conductas básicas necesarias para una comunicación de tipo funcional.

El objetivo central de la intervención, es lograr que la pareja participe activamente en la resolución de sus diferencias y se adquiera o refuerce una concepción de carácter funcional de la comunicación y sus intercambios afectivos. Las parejas pueden aprender así a realizar análisis funcionales de sus propias conductas comunicativas y las de su compañero (Costa & Serrat, 1982).

Es debido a la necesidad de generar alternativas de intervención: innovadoras y actuales, que a lo largo del presente escrito se ha buscado sustentar, comparar y ejemplificar dicha necesidad. Por lo anterior, en este capítulo se pretende establecer instrumentos que faciliten la intervención retomando dos aspectos fundamentales: la evaluación y la aplicación, de una manera accesible, dinámica y lúdica.

4.1 Evaluación

Desde hace mucho tiempo la evaluación ha sido una actividad de suma importancia en la Psicología. Existen muchas maneras de definir formalmente a la evaluación psicológica; Korchin, en 1976 (citado en: Phares, 1996) señala que van a ser diversas las fuentes u orígenes, que nos llevan a realizar evaluaciones psicológicas:

- a) Para proporcionar información acerca del estado del paciente antes de la intervención
- b) Para valorar el estado del paciente después de la intervención
- c) Para planear y guiar los esfuerzos terapéuticos
- d) Para desarrollar un diagnóstico
- e) Estar en la posibilidad de predecir la conducta futura

Sundberg (1977, citado en: Phares, 1996), menciona que la evaluación es el conjunto de procesos utilizados por el psicólogo para realizar un diagnóstico, tomar decisiones o verificar hipótesis acerca de algún patrón de características en una persona, que pueden ser determinantes en la aparición y el mantenimiento de la situación disfuncional.

Así pues, podemos decir que la evaluación no es algo que se lleve a cabo una sola vez y se da por terminado, es un proceso continuo; ya que el psicólogo necesita tomar decisiones o resolver problemas. La evaluación es una necesidad y un requisito antes de proceder a cualquier intervención o tratamiento, además que nos sirve para justificar la efectividad del mismo.

West-Meyer (1972, citado en: Fernández, 1993) señala que existen cuatro enfoques del proceso de evaluación:

- a) El enfoque descriptivo, que hace referencia a aquellos estudios que tratan las distintas formas de evaluaciones y procedimientos de medida.
- b) El enfoque explicativo, que estudia la naturaleza del juicio que realiza el evaluador a través de distintos modelos.
- c) El enfoque especulativo, que trata sobre el análisis racional de las etapas del proceso.
- d) El enfoque normativo, que comprende las investigaciones relacionadas con el proceso.

Aunque si bien no existe hasta ahora, un método cien por ciento preciso para medir: conductas, sentimientos o actitudes de las personas; el conocer y sondear en un principio sus opiniones ayuda. De ahí la importancia de la utilización en conjunto de diversos instrumentos o técnicas de evaluación.

4.1.1 Cuestionario

Entre los diferentes instrumentos existentes para llevar a cabo evaluaciones, destacaremos a la encuesta; Es un método realizado por medio de técnicas de interrogación, procurando conocer aspectos relativos a algún tema o situación determinada. Los cuestionarios utilizados en las encuestas suelen construirse para el tema específico de la investigación y tienden a poner a prueba una opinión actual o patrones de conducta. De dichos cuestionarios, pueden recogerse distintos tipos de información; las opiniones y conocimientos característicos o específicos de las personas.

Puede considerarse al cuestionario como un sistema de preguntas racionales, ordenadas de forma coherente, expresadas en un lenguaje sencillo y comprensible. Lo que permite la recolección de datos provenientes de fuentes primarias, es decir de personas que poseen información de interés para el entrevistador.

Las preguntas precisas están definidas por los puntos o temas que aborda, dirigiendo la reflexión del sujeto y logrando la uniformidad en la cantidad y calidad de la información recopilada (García, 2004).

La construcción de un cuestionario va a tener como principales objetivos:

- Traducir con preguntas precisas; el planteamiento del problema.
- Crear un instrumento estandarizado, que permita registrar con cierta veracidad y confiabilidad las respuestas de los entrevistados.
- Conformar una herramienta precisa que distorsione lo menos posible, las respuestas de los encuestados y que refleje de la forma más completa sus opiniones o posturas con respecto a algún tema en específico.

Ventajas:

- Ofrecer uniformidad de una aplicación a otra.
- No contamina las respuestas del entrevistado, con la participación del entrevistador.
- Mayor tiempo para que el entrevistado reflexione sus respuestas.

Desventajas:

- Dificultades en su diseño y elaboración.
- La información obtenida no profundiza en comparación con la entrevista.

Finalmente podemos decir que el objetivo de utilizar un cuestionario o sondeo de opinión, es en si; aproximarnos a la realidad del objeto de estudio y con esto conocer sus creencias, sentimientos, pensamientos y conductas.

Existe una gran variedad de instrumentos para la evaluación de los distintos aspectos en la relación de pareja, A continuación se enumeran algunos ejemplos de cuestionarios que han sido desarrollados previamente (en Ruiz y Cano, 2008, ¶13-15):

- Cuestionario de satisfacción marital (Lazarus, 1983)

Consiste en 11 ítems donde el sujeto evalúa su grado de satisfacción en la relación de pareja. Da una puntuación total sobre el grado de perturbación promedio y un análisis más minucioso de sus ítems permite evaluar diversos aspectos disfuncionales de la pareja.

- Cuestionario de áreas de compatibilidad–incompatibilidad (Costa y Serrat, 1980)

El sujeto evalúa su grado de satisfacción de una lista de 38 áreas de la relación de pareja.

- Cuestionario de intercambio de conducta en la pareja (Costa y Serrat, 1980)

Sobre 5 áreas en la relación de pareja, el sujeto evalúa el grado de satisfacción y deseo de cambio.

En el presente escrito se plantea la aplicación de un cuestionario elaborado por Nina (1985), el cual fue modificado para adecuarse a las características de la propuesta de aplicación. Dicho cuestionario busca sondear la opinión general de los miembros de la pareja acerca de la comunicación. El cuestionario consta de nueve preguntas abiertas inherentes a la comunicación:

1. Frecuencia

2 y 3. Tema(s)

4 y 5. Preferencias

6. Tipo(s)

7. Respuesta(s)

8. Actores externos

9. Opinión personal

Las últimas cuatro preguntas se modificaron con el fin de adecuarse a la propuesta de aplicación; ya que en el texto original dichas preguntas, hacían referencia únicamente a los temas en torno a los cuales gira la comunicación en la pareja. Las preguntas fueron modificadas por aquellas en las cuales la persona refería los tipos de comunicación con su pareja, las respuestas, los actores externos y su opinión acerca de su comunicación de pareja (anexo 1). La propuesta de aplicación de este cuestionario se fundamenta en evidenciar de manera general la forma y características de la comunicación dentro de la pareja.

4.1.2 Escala de actitud

Otra técnica utilizada dentro de las encuestas refiere a las escalas de actitudes. Estas tienen por lo general, el propósito de obtener información con un ciclo de vida más largo y se les considera como instrumentos técnicos de medición y por tanto requieren la estandarización y una preparación más cuidadosa en términos de confiabilidad y validez. De modo usual buscan un aspecto más privado del individuo, como lo es una actitud hacia algún tema en específico. La actitud refiere a una tendencia o disposición a comportarse o evaluar; ya sea positiva o negativa, un acontecimiento, tema o una situación determinada.

Una escala representa una serie de pasos ordenados a intervalos fijos que se usan como estándar de medición y para ordenar de bajos a altos o de malos a buenos, los juicios que la gente se forma con respecto a objetos, eventos, etc. Las escalas proporcionan valores numéricos con que pueden comparar individuos o grupos (García ,2004).

Las escalas de evaluación son relativamente fáciles de construir y de contestar pero también en ocasiones pueden resultar no confiables; si a alguien se le plantea la misma pregunta al día siguiente ¿que tan similar será su evaluación? Hay que tener en cuenta que un ítem dentro de la evaluación puede captar la percepción sesgada de un solo concepto. Este problema puede ser resuelto con el uso de una medida múltiple; esto es un instrumento que contenga más de una pregunta o ítem para un tema en específico.

Una evaluación completa de las actitudes debe incluir por lo menos dos mediciones, en momentos diferentes, ya que una característica definida de una actitud es su naturaleza relativamente perdurable (Coolican, 1997).

Las escalas son utilizadas frecuentemente en las investigaciones sobre cambios de actitudes o conductas; en estas se pide a la o las personas que contesten la escala en dos ocasiones, una antes de cierto evento o intervención del investigador y otra después de este.

Existen diferentes tipos de escalas de actitud, algunas de ellas son: Likert, de intensidad, de diferencial semántico, distancia social, Thurstone, etc. Las de interés presente estudio es la escala Likert.

Escala Likert.

El método de escalamiento Likert fue desarrollado por Rensis Likert a principios de los treinta y esta destinado a medir actitudes favorables o desfavorables respecto a personas, organizaciones, objetos, etc. O predisposiciones individuales a actuar en cierta manera en contextos sociales específicos (Hernández, Fernández & Baptista, 1991).

Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se les administra. Es decir, se presenta cada afirmación y se le pide al sujeto que manifieste su reacción eligiendo uno de los 5 puntos de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico.

La dirección de las afirmaciones en la escala Likert puede ser favorable (positiva) y desfavorable (negativa).

Cuando las afirmaciones son positivas se califican comúnmente de la siguiente manera:

- (5) Totalmente de acuerdo
- (4) De acuerdo
- (3) Indeciso
- (2) En desacuerdo
- (1) Totalmente en desacuerdo

Cuando son negativas, se califican al contrario de las positivas

- (1) Totalmente de acuerdo
- (2) De acuerdo
- (3) Indeciso
- (4) En desacuerdo
- (5) Totalmente en desacuerdo

Los reactivos pueden variar en dirección para así evitar respuestas de conformidad.

Las puntuaciones de las escalas Likert se obtienen sumando los valores obtenidos respecto a cada frase. Por ello se le denomina escala aditiva. Una puntuación se considera alta o baja según el número de ítems o afirmaciones.

Por ejemplo si se tiene una escala en la cual hay 8 afirmaciones, la puntuación mínima será de 8 y la puntuación máxima será de 40

Existen dos formas básicas de aplicar la escala Likert:

- 1) Auto administrada- en la que se le entrega la escala al respondiente y este marca en cada afirmación, la categoría que mejor describe su reacción o respuesta.
- 2) Entrevista- en la que un entrevistador lee las afirmaciones y alternativas de respuesta al sujeto y anota lo que este conteste.

Es muy importante que al construir una escala Likert se asegure que las afirmaciones y alternativas de respuesta serán comprendidas por los sujetos a los que se les aplicara y que estos tendrán la capacidad de discriminación requerida, lo cual se evalúa mediante una prueba piloto.

En este estudio propone tomar como punto de referencia la escala de actitud tipo Likert para medir la comunicación de Nina (1992): esta describe en que forma se comunica el compañero con su pareja y como percibe la forma en que su pareja se comunica con el. Dicha escala está formada por veinticinco adjetivos divididos en cinco categorías de comunicación, correspondiéndole a cada categoría cinco adjetivos:

Eficaz

Ítems = 5, 6, 9, 11 y 13

Pasiva

Ítems = 2, 3, 4, 10 y 19

Agresiva

Ítems = 1, 15, 16, 18 y 23

Ausente

Ítems = 12, 14, 20, 24 y 25

Ineficaz

Ítems = 7, 8, 17, 21 y 22

Cada adjetivo contaba con las posibilidades de valores que iban del adjetivo “nada” a “muy”, con puntuaciones de cero a cuatro; variando la dirección del ítem con el fin de evitar las respuestas de conformidad (ver anexo 2). Para llevar a cabo la calificación de las escalas se empleo una matriz con los valores para cada ítem (anexo 3).

La utilización de esta escala Likert desarrollada por Nina (1992), se planteo debido a la necesidad de identificar los tipos de comunicación que habitualmente se presentan en la pareja.

4.2 Juego

Uno de los desarrollos recientes de la terapia, ha sido la utilización de juegos y la propia teoría del juego (Nickerson, E. T. & O'Laughin K. S., en Schaafer & O'Connor, 1988). Los antecedentes terapéuticos de este desarrollo se pueden remontar al uso original del juego como un medio para evaluar y trabajar.

La terapia de juego es una oportunidad para externar los sentimientos y dificultades por medio de actividades informales, de la misma manera que una persona puede verbalizar sus dificultades en algún otro tipo de terapia (Axline, 1982)

Debemos recordar que el juego y los juegos sirven para expresarnos, para evidenciar actitudes o conductas que en una terapia tradicional no serian manifestadas. El objetivo particular del juego es no tomarlo "en serio". El juego y los juegos son un medio educativo y terapéutico naturalmente atractivo e importante en el desarrollo total de la persona.

Los fundamentos para incorporar los medios del juego y el juego a la terapia, se basan en los siguientes conceptos:

1. El juego y los juegos son un medio de expresión natural, experimentación y aprendizaje en general.
2. Un medio de juego, facilita la comunicación y la expresión.

3. Dicho medio permite la expresión de sentimientos y frustraciones o ansiedades.
4. Las experiencias de los juegos son renovadoras, saludables y constructivas.

Algunos criterios adicionales para la selección del juego apropiado son:

- a) El juego debe ser sencillo o fácil de aprender.
- b) El juego debe ser apropiado para el individuo o para el grupo en términos de edad y desarrollo.
- c) El juego debe tener propiedades específicas en relación con los resultados terapéuticos que se desean.

A continuación se presentan algunos aspectos que sirven de base a la posición general de los enfoques de la terapia de juego:

1. Las conductas disfuncionales son un intento por expresar o comunicar.
2. Los sentimientos y las conductas se exploran a través de los juegos.
3. Los sentimientos y las conductas se exploran en una atmósfera en la que existen salidas para su expresión, así como medios para disminuir y donde se pueden aprender nuevas conductas por la observación, modelamiento y ensayo.

Pueden utilizarse como el medio terapéutico principal y central en el que los pensamientos, sentimientos y conductas se “juegan” en lugar de hablarse. Los juegos al mismo tiempo brindan la oportunidad de experimentar y practicar nuevas conductas o soluciones, para necesidades y preocupaciones viejas o continuas.

Casi todos los juegos, comerciales o de otro tipo, así como experiencias similares se han utilizado terapéuticamente, desde el uso de bloques, fichas, ajedrez, damas, etc. Podemos

mencionar algunos ejemplos específicos de esto: Crocker y Wroblewski (1975, citados en Schaafer & O'Connor, 1988), utilizan los juegos de salón y mesa: la baraja, ajedrez y similares para enfocar las “dinámicas de tomar y evitar riesgos”; el juego de “monopolio” para enfocar el poder y la impotencia, y el “risk” (“riesgo” en español) para enfocar en forma más directa la agresividad y la tolerancia a la frustración.

Algunos profesionales han diseñado sus propios juegos o modificado los que ya existían. Teeter, Teeter y Papai (1976, en Schaafer & O'Connor, 1988), diseñaron el juego de “Frustración”, para mostrarles a los nuevos alumnos de bachillerato algunos de los peligros de estas escuelas y determinar si los años de estudio se completarían. Propusieron que se utilizara para mostrar las preferencias ocupacionales y como herramienta para identificar prospectos de deserción.

Otro ejemplo es “El juego del contrato familiar” diseñado por Blechman (en Schaafer & O'Connor, 1988), es un juego de tablero en el que los participantes deben negociar entre sí para moverse por el mismo. Por tanto se supone que “establecen un contrato placentero relacionado con sus dificultades”.

En el presente estudio se desarrolló un juego de nombre “Comunicatuacción”; basado en una lista de los errores más comunes cometidos en la comunicación de la pareja, recopilados por Thomas, Walter y O'Flaherty (en Costa & Serrat, 1982). Con el fin de proporcionar a la pareja los elementos teóricos y actividades prácticas; acerca de la comunicación, los tipos de esta, los factores que influyen, los efectos y las alternativas que pueden generarse.

Los materiales utilizados en el juego “Comunicatuaactuación” se describen a continuación

a) 2 Juegos de tarjetas:

“Comunicactuación” – 30 tarjetas: cada una contiene la descripción o definición, de uno de los errores de comunicación más frecuente. (Ver anexo 4)

“Ejemplificomunicación” – 30 tarjetas: cada una contiene el ejemplo correspondiente al nombre del error escrito en la tarjeta y una alternativa en lugar de dicho error.(ver anexo 5)

b) Tabla de registro:

“Comunicaerrores” – 2 tablas: que contienen los nombres de todos los errores de comunicación que se manejan en el juego. (Ver anexo 6)

c) Plumones borrables – uno para cada participante.

d) Hojas de puntajes – Para cada vez que jueguen las utilicen, además se anexara un machote de estas para sacar mas copias en caso de que se acaben (anexo7).

e) Hojas de autoregistro- Utilizadas por los miembros de la pareja, para cuantificar la frecuencia de juego, duración y reacciones de la pareja en cuanto al juego. Se anexara un machote de estas para sacar mas copias en caso de que se acaben (anexo 8).

f) Cronometro o reloj (no incluido)

g) Cuadro con los efectos de los cuatro tipos más comunes de comunicación y la conceptualización de comunicación eficaz. (anexo 9)

El juego fue diseñado y se plantea para la identificación del tipo de comunicación, sus características, los errores más comunes y un planteamiento de alternativas a estos. Dicha aplicación está dirigida a la comunicación en general y no solo a alguno de sus componentes, con esto la pareja estaría en la posibilidad de llevar acabo las modificaciones pertinentes en sus interacciones.

4.3 Propuesta de aplicación.

El presente escrito plantea, la aplicación de un cuestionario con el fin de obtener la opinión general de los miembros de la pareja acerca de su comunicación. Posteriormente se aplica una escala de actitud para describir en qué forma perciben y se comunican ambos miembros de la pareja y en función de los resultados, determinar las condiciones necesarias para la utilización del juego “Comunicatuactuación”.

Con base en nuestro marco teórico, hacemos la siguiente propuesta de aplicación:

Objetivo general: Posibilitar la evaluación de los tipos de comunicación al interior de la pareja y en función de esto la aplicación de una herramienta enfocada a mejorar la práctica de la comunicación en la pareja.

Hipótesis de aplicación: Si identificamos el tipo de comunicación dentro de la pareja será posible la aplicación de la herramienta del juego para conceptualizar la percepción y expresión de la misma, entonces proponer alternativas funcionales que lleven a reestructurar dicho proceso y faciliten una interacción gratificante y práctica.

Metodología.

Aplicar a la pareja una preevaluación; con respecto a su comunicación (cuestionario y escala de comunicación) para posteriormente introducir el juego “comunicatuactuación” en la práctica cotidiana de la pareja y finalmente realizar una post evaluación de su comunicación (escala de comunicación).

Fase de preevaluación

Sesión 1

Sondeo de carácter general en la pareja, por parte del o los investigadores, por medio de un cuestionario que la pareja debe responder; para conocer la opinión de ambos acerca de su comunicación y como filtro, para seleccionar en que parejas se aplicaría el juego.

Sesión 2

Aplicación de la escala por separado a ambos miembros de la pareja y después se llevar a cabo la calificación de la misma.

Fase de intervención

Sesión 3

En esta sesión se introduce el juego “comunicatuactuación” (ver apartado “juego”, en anexos), además de que los investigadores darán a las parejas un amplia explicación acerca del modo de juego, instrucciones, reglas y tiempos mínimos de juego, sin existir un máximo establecido. Se les entregaran también las hojas de autoregistro que deben llenar semanalmente ambos miembros de la pareja. Después de esto se les pregunta a ambos miembros de la pareja acerca de dudas o comentario al respecto y en caso de existir algunas aclararlas. Posteriormente se le entrega a la o las parejas un juego y un cuadro con los efectos de cuatro diferentes tipos de comunicación y la conceptualización de comunicación eficaz, el cual deberán leer antes de iniciar a jugar y cada vez que lo deseen.

Cabe señalar que la aplicación está condicionada a la calificación obtenida en la evaluación (cuestionario y preevaluación) cuando presenten deficiencias o dificultades en su comunicación.

Fase de post evaluación

Sesión 4

Se aplica nuevamente la escala por separado a ambos miembros de la pareja, posteriormente se recogen las hojas de autoregistro y se recabaran las impresiones de la pareja durante la aplicación de la herramienta

CONCLUSIONES

Hemos visto hasta el momento que el tema de la relación de pareja ha sido abordado considerando los diferentes factores que influyen sobre su desarrollo. Uno de los más importantes va a ser la comunicación ya que algunas personas poseen habilidades limitadas para comunicarse o incluso carecen de ellas, lo que puede derivar en incompatibilidades o desacuerdos con la pareja. Así pues, muchas de las diferencias que las parejas viven actualmente; son ocasionadas por una comunicación inadecuada o la ausencia de esta.

Considerar a la comunicación como uno de los ejes fundamentales en la relación de pareja, está ligado a la manera en que cada uno sus integrantes percibe y expresa, lo que piensa, siente o desea; es decir la comunicación en la pareja está condicionada a la percepción e interpretación de las conductas que cada miembro realiza, debido a que a través de la experiencia las personas desarrollan y aprenden formas o maneras de pensar (procesos cognitivos), lo que a su vez permite la aparición de acciones o conductas en contextos específicos (procesos conductuales).

La principal aportación del presente escrito es una propuesta de intervención integral; que busca por medio de la identificación de características disfuncionales en la comunicación de la pareja, evidenciar los procesos cognitivos y conductuales de cada uno de sus integrantes y proporcionarles las herramientas que posibiliten la prevención o modificación de dichas características: para lograr una comunicación e interacción funcional. La aproximación a este tema desde un enfoque cognitivo conductual, tiene como ventaja el facilitar una intervención situada en el aquí y el ahora, modificando los procesos cognitivos y en consecuencia las conductas comunicativas de la pareja con resultados a corto plazo, efectivos y perdurables.

Al final todos tenemos la necesidad de comunicarnos no solo con las palabras, sino también a través de nuestra conducta y esta puede ser la resultante de necesidades, intereses o

motivaciones que percibimos en nosotros mismos y en los demás: la comunicación es entonces inevitable, irreversible, transformable y el único camino hacia el entendimiento. Los métodos y estrategias utilizados para solventar las incompatibilidades o diferencias en una relación de pareja dependen, tanto de la información teórica, como de las investigaciones previas. Sin embargo en la actualidad la creatividad en la intervención, juega un papel importante; ya que como se plantea en este escrito el desarrollo de estrategias e instrumentos novedosos con fundamentos teóricos sólidos, permiten un acercamiento innovador y práctico en la terapia de pareja.

Con lo anterior no debemos restar importancia a los instrumentos y estrategias tradicionales, sino complementarlos con los avances e innovaciones tecnológicas, presentes en la vida cotidiana y que adaptados a la aplicación terapéutica brindan la oportunidad tanto al terapeuta, como a los participantes de que factores como: el tiempo y la distancia no sean condicionantes para la obtención de resultados. La importancia de instrumentos fuera del contexto habitual de intervención, radica en que estos amplían el panorama de aplicación, donde la terapia de pareja presencial, no es determinante para realizar sesiones de intervención donde sus miembros desarrollen nuevos procesos cognitivos y conductuales, al mismo tiempo que lo disfrutan.

En la actualidad el psicólogo necesita estar familiarizado con herramientas que impliquen tecnologías educativas de vanguardia; como lo son los sistemas de educación en línea y a distancia. El “e-learning” (simplificación de: electronic learning, aprendizaje electrónico o en línea) es un tipo de enseñanza online que reúne a las diferentes tecnologías con los aspectos pedagógicos de la enseñanza. Este concepto educativo es una revolucionaria modalidad de aprendizaje que hizo posible internet y que hoy en día se posiciona como la forma de instrucción predominante en el futuro.

Algunos de sus beneficios son:

- Reducción de costos: reduce o elimina gastos de traslado, alojamiento, material didáctico, etc.
- Rapidez y agilidad: Las comunicación a través de sistemas en red, hace posible estas dos características.
- Accesibilidad: Los usuarios pueden acceder al contenido desde cualquier conexión a internet cuando surja la necesidad.
- Flexibilidad: No es indispensable que una persona o varias, coincidan en tiempo y espacio.

Vivimos en un mundo en continua transformación donde las personas debemos ser capaces de adaptarnos; es decir, aprender a cambiar. El conocimiento lleva fecha de caducidad y hay que renovarlo constantemente.

La formación académica de la Universidad Nacional Autónoma de México, posibilita tanto a estudiantes como a egresados: a desarrollar múltiples conocimientos, habilidades y actitudes que permiten la aplicación crítica y reflexiva de metodologías y técnicas con un alto sentido de responsabilidad profesional, para proponer ideas y soluciones innovadoras. Dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, específicamente en la carrera de Psicología, el enfoque académico está dirigido a que sus egresados: adquieran la capacidad de evaluar, modificar o rehabiliten, con el fin de contribuir a la prevención y tratamiento de situaciones de riesgo personal y social, en la búsqueda de soluciones a problemas concretos que afectan a los individuos, grupos o comunidades, promoviendo con esto una mejor calidad de vida para las personas.

BIBLIOGRAFIA

1. Alonso, A. & Swiller, H. I. (1995) *Psicoterapia de grupo en la práctica clínica*. México: Manual moderno.
2. Anaya, G. C. I. & Bermúdez, G. L. G. (2002) *Prevención de problemas en la pareja: programa breve de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de incompatibilidades y reforzamiento recíproco*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
3. Anguiano, S. S. (1990) *La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de repertorios conductuales en la pareja: una alternativa cognitivo-conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
4. Arias, G. F. (1974) *Introducción a la técnica de investigación en ciencias de la administración y del comportamiento*. México: Trillas.
5. Armendáriz, S. O. & Avila, G. F. (1986) *La crisis de la pareja en México*. Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Acatlán, Naucalpan, Estado de México, México.
6. Axline, V. M. (1982) *Terapia de Juego*. México: Editorial Diana.
7. Barnes, J., Schumm, W. & Jurich, A. (1984) Marital satisfaction: positive regard versus eductive communication as explanatory variables. *The journal of social psychology*. 123, 71-78.

8. Barrientos, B. M. (1990) *Taller prematrimonial de parejas*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
9. Beck, A. (1990) *Con el amor no basta*. México: Paidós.
10. Becker, J. (1981) *Tratado sobre familia*. México: Paidós.
11. Benítez, R (1997) *Como influye la elección de pareja en el matrimonio y crianza de los hijos*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
12. Bienvenu, M. J. (1970) Measurement of marital communication. *Family coordination*. 19, 26–31.
13. Bodenmann, G. Kaiser, A., Hahlweg, K. & Fehm-Wolfsdorf, G. (1998) Communication patterns during marital conflict: a cross-cultural replication. *Personal relationships*. 5, 343-356.
14. Bornstein, A. P., Antón, B., Harowski, K., Weltzeing, B. (1981) Behavioral communications treatment of marital discord: positive behaviors. *Behavioral counseling quarterly*. 47 (2), 203-210.
15. Bornstein, A. P. & Bornstein, T. M. (1992) *Terapia de pareja*. Madrid: Pirámide.
16. Bueno, B. M. (1985) *Relaciones de pareja: principales modelos teóricos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
17. Caballo, V. E. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta*. México: Siglo XXI.

18. Caceres, C. J. & Escudero, C. V. (1994) *Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*. Madrid: Pirámide.
19. Chávez, L. E., Méndez, A. E. & Reyes, G. G. (1994) *Curso – taller: comunicación y solución de problemas de pareja. Una aproximación cognitivo conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
20. Chávez, V. S. & Morales B. L. (1996) *Programa de entrenamiento en habilidades de comunicación sexual en la pareja*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
21. Coolican, H. (1997) *Metodología de la investigación y estadística en psicología*. México: El Manual Moderno.
22. Cortez, M. S., Reyes, D., Díaz, L. R., Rivera, A. S. & Monjaraz, J. (1994) *Elaboración y análisis psicométrico del inventario multifacético de satisfacción marital (IMSM)*. *Psicología social*, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Distrito federal, México.
23. Costa, C. & Serrat, M. (1982) *Terapia de parejas, un enfoque conductual*. Madrid: Alianza.
24. Dattilio, F. & Padesky, A. C. (1990) *Terapia cognitiva con parejas*. España: Desclée de Brouwer.
25. Ellis, A. (1978) *La terapia racional emotiva*. México: Pax.
26. Espinoza, S. & González, M. (1986) *Una guía de evaluación familiar con orientación conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.

27. Esteva, T. N. L (1992) *Relación de pareja*. Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
28. Fernández, A. & Sánchez, R. (1993) *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas de población mexicana y sus efectos*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
29. Fernández, B. R. (1993) *Evaluación conductual hoy un enfoque para el cambio en Psicología clínica y de la salud*. Madrid: Pirámide.
30. Freud, S. (1975) *Obras Completas de Freud Vol.VII: Tres ensayos sobre la teoría sexual*. Argentina: Amorrurtu editores.
31. Fornés, J. (1990) *Derecho matrimonial canónico*. España: Tecnos.
32. García, C. F. (2004) *El cuestionario: Recomendaciones metodológicas para el diseño de cuestionarios*. México: Limusa.
33. Goldstein, S. B. (1999) Construction and validation of a conflict communication scale. *Journal of applied social psychology*, 29(9), 1803-1832.
34. Golfriend, R. H. (1995) *De la terapia cognitivo conductual a la psicoterapia integral*. España: Desclée De Brouwer.
35. González, C. M. & Vallejo, B. M. A. (1995) *Estrategia para facilitar la comunicación funcional en las parejas: una aproximación cognitivo conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.

36. Gottman, J. & Krokoff, L. (1989) Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of consulting and clinical psychology*. 57 (1), 47–52.
37. Gudykunst, W. B., Matsumoto, Y., Ting-Toomey, S., Nishida, T. K. & Heyman, S. (1996) The influence of cultural individualism-collectivism, self construals and individual values on communication styles across cultures. *Human communication research*. 22 (4), 510–543. [En red] obtenido: 13/dic/08 Disponible en: http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08 - 19_2.pdf
38. Hernández, S. R., Fernández, C. C. & Baptista, L. P. (1991) *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw–Hill.
39. Hoffman, L. (1987) *Fundamentos de la terapia familiar*. México: Fondo de cultura económica.
40. INEGI (2010a) *Relación divorcios-matrimonios, 1980–2008*. Estadísticas de nupcialidad: 1990–2008. [En red] obtenido: 13/dic/10. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx>
41. INEGI (2010b) *Distribución porcentual de divorcios judiciales según persona que lo solicita y a favor de quien se resuelve para cada causa de divorcio, 2006–2009*. Estadísticas de nupcialidad: 1990–2008. [En red] obtenido: 13/dic/10. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx>
42. Jacobson, N. S., Follete, W. C. & McDonald, D. W. (1982) Reactivity to positive and negative behavior in distressed and non distressed married couples. *Journal of consulting and clinical psychology*. 50, 706–714.
43. Jacobson, N. S. & Follete, W. C. (1985) Clinical significance of improvement resulting from two behavioral marital therapy components. *Behavior therapy*. 16, 249-262.

44. Kazdin, A. E. (1994) *Modificación de la conducta y sus aplicaciones practicas*. México: El Manual Moderno.
45. Lawrence, G. (1994) *Los sacramentos*. México: Minos.
46. Lemaire, J. G. (1979) *La pareja humana: su vida, su muerte*. México: Fondo de Cultura Económica.
47. Lechuga, A. M. M. (2000) *Comunicación marital y satisfacción sexual en la pareja*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
48. Liberman, R. P. (1987) *Manual de terapia de pareja*. España: Desclée de Brouwer.
49. Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. & Clements, M. (1993) Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4 and 5 year follow up. *Journal of consulting and clinical psychology*. 61 (1), 70–77.
50. Martínez, T. M. T. (2000) *Importancia de las expectativas en las relaciones de pareja*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
51. Michaud, S. L. y Warner, R. M. (1997) Gender different in self-reported reponse to troubles talk. *Sex roles*. 37 (7–8), 527–540.
52. Meichenbaum, D. (1995) *Cambios en las concepciones de la modificación de la conducta en psicoterapias constructivas*. España: Desclée de Brouwer.

53. Mota, Q. M. A. & Ponce, A. J. (1994) *Desarrollo de habilidades interactivas en las áreas de comunicación y sexualidad. Una aproximación cognitivo conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
54. Munguía, C. M. (1994) *Una alternativa de prevención para los incompatibilidades de pareja: boletín de información*. Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
55. Navarro, M. (1998) *Propuesta de un taller de orientación para parejas*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
56. Nina, E. R. (1985) *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*. Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
57. Nina, E. R. (1986) Exploración de la auto divulgación marital. *La Psicología social en México vol.1*, Ampeso Eds., 409–411.
58. Nina, E. R. (1992) *Comunicación marital y estilos de comunicación: construcción y validación*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
59. Nosovsky, B. G. (1989) *Prevención primaria del deterioro en la comunicación de la pareja por medio de la radio: un análisis clínico experimental*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
60. Peña, M. N. V. (1998) *La autoestima en la relación de pareja*. Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.

61. Phares, E. J. (1996) *Psicología clínica: conceptos, métodos y practica*. México: Manual moderno.
62. Rimm, D. C. & Masters, J. C. (1987) *Terapia de la conducta*. México: Trillas.
63. Roca, G. M. A. (2003) *Efectos de los estilos de comunicación y los estilos de negociación en la satisfacción de pareja*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México, Distrito Federal.
64. Rodríguez, R. L. & Talavera, B. L. I. (1992) *Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas jóvenes: "taller cognitivo-conductual"*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
65. Ruiz, S.J.J. y Cano, S.J.J. (2008) *Manual de psicoterapia cognitiva*. [En red] obtenido: 18/jun/08. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com>
66. Sada, R & Monroy, A. (1991) *Curso de teología sacramentaria*. México: Minos.
67. Sánchez, A. R. (2000) Efectos de estilos de comunicación en las conductas de pareja. *La psicología social en mexico*. Vol.8, 95-101.
68. Sánchez, A. R. & Díaz, L. R. (2003) *Patrones y estilos de comunicación en la pareja diseño de un inventario*. *Anales de Psicología*, vol. 19, no. 2, 257-277. [En red] obtenido: 14/dic/08. Disponible en: http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf.
69. Schaafer, C. E. & O'Connor, K. J. (1988) *Manual de terapia de juego*. México: El Manual Moderno. (Capitulo 8, "El uso terapéutico de los juegos", Nickerson, E. T. & O'Laughin K. S.)

70. Sommer, B. & Sommer, R. (2001) *la investigación del comportamiento*. México D.F.: Oxford University.
71. Tordjman, G. (1987) *La pareja*. México: Grijalbo.
72. Torres, J. A. (2001) *Estrategia preventiva de repertorios conductuales funcionales en la relación de pareja: un enfoque cognitivo – conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, México.
73. Van Pelt, N. (1996) *Como hablar para que su pareja escuche y como escuchar para que su pareja hable*. México: Selector.

ANEXOS

Anexo 1.**Cuestionario de comunicación en la pareja**

1. ¿Qué tan frecuentes son las conversaciones con su pareja?
2. ¿Sobre qué dialoga usted con su pareja?
3. ¿Sobre qué cosas no conversa usted con su pareja?
4. ¿Sobre los temas que conversan, cual diría usted que le agrada más?
5. ¿Cual diría usted que le agrada menos?
6. ¿De qué manera le sugiere o comunica a su pareja, algo desagradable para el o ella?
7. ¿Cómo reacciona usted, cuando hay alguna discusión con su pareja?
8. ¿Cuál considera usted que es el mejor momento y lugar, para conversar con su pareja?
9. ¿En qué otra persona confiaría usted, para platicar sobre su relación de pareja y porque?
10. De manera general, ¿Como considera que es la comunicación con su pareja y de ser necesario que cambiaria de esta?

Anexo 2.**Escala de comunicación en la pareja**

1. Sexo: Masculino ____ Femenino ____
2. Edad ____ años
3. ¿Cuánto tiempo tiene con su pareja? _____
4. ¿Tiene usted hijos (si, cuantos)? _____

A continuación encontrará un grupo de adjetivos que sirven para describir como es usted al platicar o comunicarse con su pareja. Por favor debe de dar una sola respuesta para cada renglón, poniendo una “ X ” en el espacio que corresponda a su respuesta.

Ejemplos:

Si usted cree, que es una persona mentirosa al platicarle a su pareja, pondrá una “X” en el espacio mas cercano a las palabras muy mentiroso;

Nada mentiroso(a) ____ ____ ____ ____ X Muy mentiroso(a)

Pero si usted cree que es nada mentiroso, pondrá la “X” en el espacio más cercano a las palabras nada mentiroso;

Nada mentiroso(a) X ____ ____ ____ ____ Muy mentiroso(a)

Si es el caso de que no se percibe ni muy mentiroso, pero tampoco nada mentiroso, pondrá la “X” en el espacio de en medio.

Nada mentiroso(a) _____ _____ X _____ _____ Muy mentiroso(a)

* Cuanto mas cercano este el espacio donde ponga la “X”, de los adjetivos; indicara que posee la característica en mayor o menor grado.

Conteste los renglones de abajo, como en el ejemplo de arriba.

CUANDO LE PLATICO A MI PAREJA SOY:

1.Nada conflictivo(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy conflictivo(a)

2.Nada callado(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy callado(a)

3.Nada seco(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy seco(a)

4.Nada cortes _____ _____ _____ _____ _____ Muy cortes

| | | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|
| 5.Nada amable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy amable |
| 6.Nada accesible | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy accesible |
| 7.Nada irresponsable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy irresponsable |
| 8.Nada superficial | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy superficial |
| 9.Nada afectuoso(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy afectuoso(a) |
| 10.Nada frío(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy frío(a) |
| 11.Nada calmado(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy calmado(a) |
| 12.Nada expresivo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy expresivo(a) |
| 13.Nada conciliador(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy conciliador(a) |
| 14.Nada claro(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy claro(a) |
| 15.Nada agresivo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy agresivo(a) |
| 16.Nada dominante | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy dominante |
| 17.Nada inaccesible | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy inaccesible |
| 18.Nada gritón(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy gritón(a) |

19. Nada activo(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy activo(a)
20. Nada abierto(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy abierto(a)
21. Nada rebuscado(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy rebuscado(a)
22. Nada confuso(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy confuso(a)
23. Nada temperamental _____ _____ _____ _____ _____ Muy temperamental
24. Nada directo(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy directo(a)
25. Nada comunicativo(a) _____ _____ _____ _____ _____ Muy comunicativo(a)

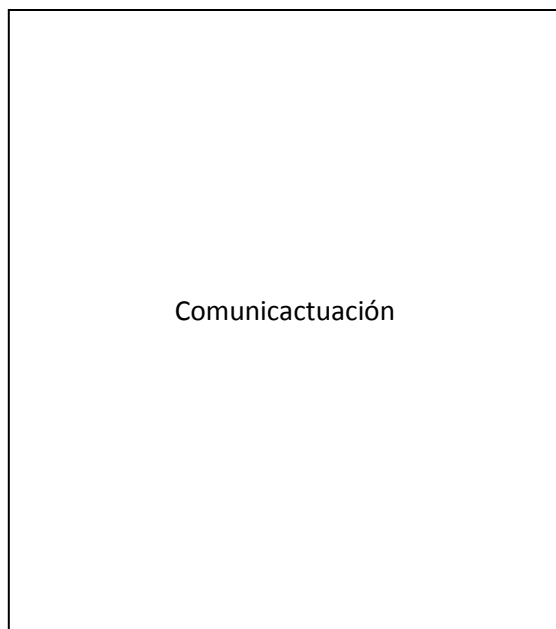
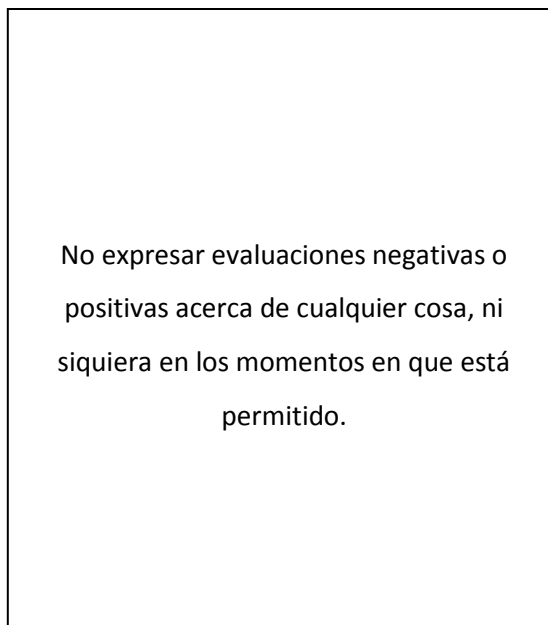
A continuación encontrará un grupo de adjetivos que sirven para describir como es su pareja al platicar o comunicarse con usted. Por favor conteste los renglones de abajo como en la lista anterior.

CUANDO MI PAREJA ME PLATICA ES:

- | | | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|
| 1. Nada conflictivo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy conflictivo(a) |
| 2. Nada callado(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy callado(a) |
| 3. Nada seco(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy seco(a) |
| 4. Nada cortes | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy cortes |
| 5. Nada amable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy amable |
| 6. Nada accesible | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy accesible |
| 7. Nada irresponsable | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy irresponsable |
| 8. Nada superficial | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy superficial |
| 9. Nada afectuoso(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy afectuoso(a) |
| 10. Nada frío(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy frío(a) |
| 11. Nada calmado(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy calmado(a) |
| 12. Nada expresivo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy expresivo(a) |

- 13.Nada conciliador(a) _____ Muy conciliador(a)
- 14.Nada claro(a) _____ Muy claro(a)
- 15.Nada agresivo(a) _____ Muy agresivo(a)
- 16.Nada dominante _____ Muy dominante
- 17.Nada inaccesible _____ Muy inaccesible
- 18.Nada gritón(a) _____ Muy gritón(a)
- 19.Nada activo(a) _____ Muy activo(a)
- 20.Nada abierto(a) _____ Muy abierto(a)
- 21.Nada rebuscado(a) _____ Muy rebuscado(a)
- 22.Nada confuso(a) _____ Muy confuso(a)
- 23.Nada temperamental _____ Muy temperamental
- 24.Nada directo(a) _____ Muy directo(a)
- 25.Nada comunicativo(a) _____ Muy comunicativo(a)

| | | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 15.Nada agresivo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy agresivo(a) |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 16.Nada dominante | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy dominante |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 17.Nada inaccesible | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy inaccesible |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 18.Nada gritón(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy gritón(a) |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 19.Nada activo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy activo(a) |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 20.Nada abierto(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy abierto(a) |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 21.Nada rebuscado(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy rebuscado(a) |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 22.Nada confuso(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy confuso(a) |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 23.Nada temperamental | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy temperamental |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 24.Nada directo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy directo(a) |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 25.Nada comunicativo(a) | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | Muy comunicativo(a) |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |

Anexo 4.**Tarjetas de juego “Comunicactuación”****Anverso****Reverso**

Listado “30 errores más comunes de la comunicación en la pareja”

- **Alejamiento temporal**

Uno de los miembros de la pareja, hace referencia excesiva a acontecimientos del pasado o a un futuro hipotético e incierto.

- **Expresión desconectada**

Una de las partes habla sobre un asunto que no tiene una relación clara con la conversación o discusión actual.

- **Ausencia de lenguaje positivo**

Una de las partes omite u olvida, alabar o decir cosas agradables al otro, ya sea como persona o con respecto a lo que dice o hace.

- **Hablar en exceso**

Una de las partes habla considerablemente más que el otro, ya sea en una plática, charla, conversación o discusión.

- **Hablar por debajo de lo normal**

Una de las partes habla mucho menos que la otra parte.

- **Respuesta lenta**

Una de las partes responde mucho después de que la otra persona ha terminado de hablar.

- **Interrupción**

Frecuentemente una de las partes interviene cuando el otro está hablando y no dejar que este termine.

- **Rizar el rizo**

Esforzarse en explicar, clarificar o discutir un detalle irrelevante o sin importancia

- **Responder en exceso**

Responder a una pregunta realizada por el otro, hablando durante mucho tiempo y extendiéndose más allá de lo preguntado.

- **Declaraciones radicales**

Realizar afirmaciones o declaraciones de un modo totalitario; sin dar lugar a cualquier otro tipo de explicación.

- **Generalización excesiva**

Referirse a hechos o eventos que ocurren o no, de vez en cuando; como si sucedieran siempre o nunca.

- **Evasión de un tema**

Evitar hablar abierta y claramente acerca de algún asunto o tema en particular.

- **Cambio de contenido o tema**

Introducir un tema nuevo o diferente, al que se estaba comentando o discutiendo en: la conversación, plática o discusión.

- **Insistencia en un tema**

Querer hablar solamente acerca de un tema o asunto en particular.

- **Falta de especificidad**

Hablar de un modo ambiguo; esto es ser poco claro o impreciso, haciendo con esto que el discurso se vuelve confuso o poco entendible.

- **Ausencia en reconocer la razón**

Una de las partes no admite que la otra parte tenga la razón, ni reconoce su punto de vista.

- **Contraquejas**

Responder a una queja con otra queja.

- **Respuesta cortante**

Responder de mal modo (cortante, agresivo, evasivo, etc.) a un intento de la otra parte por iniciar una conversación o plática, acerca de algún asunto que tal vez no sea tan agradable.

- **Insultar**

Dirigir al otro una expresión ofensiva; ya sea en su persona, en lo que piensa o hace.

- **Ausencia de opinión**

No expresar la opinión propia o las preferencias de uno, aun cuando eso es lo que se pide o requiere.

- **Exceso de acuerdos**

Que una de las partes este en todo momento de acuerdo con las afirmaciones o declaraciones del otro.

- **Excesivo desacuerdo**

Estar la mayoría de las veces en desacuerdo con las afirmaciones del otro.

- **Dar poca información**

Expresar menos información de la que podría darse.

- **Información rebuscada**

Repetir excesivamente información ya dada o conocida.

- **Exceso de habla negativa**

Expresar muy frecuentemente opiniones negativas acerca de lo demás, de sus acciones o acerca de alguno suceso.

- **Ausencia de crítica**

No expresar evaluaciones negativas o positivas acerca de cualquier cosa, ni siquiera en los momentos en que está permitido.

- **Ausencia de crítica**

No expresar evaluaciones negativas o positivas acerca de cualquier cosa, ni siquiera en los momentos en que está permitido.

- **Habla ilógica**

Hacer afirmaciones ilógicas o absurdas, acerca de lo dicho por otros.

- **Negar responsabilidades**

Negarse a reconocer la parte de responsabilidad que le corresponde en una situación o conflicto.

- **Interpretación incorrecta de los mensajes**

Una de las partes interpreta equivocadamente los mensajes del otro.

- **Adivinación del pensamiento**

Suponer que uno sabe lo que la otra persona está sintiendo o pensando.

Anexo 5.**Tarjetas de juego “Ejemplificomunicación”**

Ejemplificomunicación

Ejemplos:

1- El comienza a platicarle a ella sobre los nuevos compañeros de trabajo que tiene y ella por su parte le responde: comentándole de lo caro que están ahora los productos de la canasta básica.

2- Ella le pide a él que solicite un aumento de sueldo en su trabajo, ya que con lo que gana no alcanza para mantener los gastos de la casa, ante esto él empieza a platicarle sobre el partido de fútbol que está viendo en la tv.

Alternativa:

Esperar a terminar de hablar sobre el tema o problema que se está tratando inicialmente, para poder pasar a otro diferente.

Ejemplos y alternativas para los treinta errores más comunes de la comunicación.

• Alejamiento temporal

Ejemplos:

PASADO: La pareja sale a caminar por su colonia y ella, le pide al él que le compre una golosina; pero este no accede, entonces ella le repite durante todo el trayecto de regreso a su casa, que ella la semana pasada si le compro a él su dulce preferido.

FUTURO: El saldrá de casa por la noche para asistir a una cena muy importante por lo que tiene que ir elegantemente vestido; ante esto ella le reprocha todo el día diciéndole: “Seguramente vas a ir a cenar con otra verdad por eso vas tan arreglado. . .”.

Alternativa:

Llevar acabo la comunicación de una manera directa: en función de los acontecimientos presentes e inmediatos.

• Expresión desconectada

Ejemplos:

1- Ella comienza a explicarle a él, lo mal que ella se porto con sus padres en la cena de la noche anterior y él como respuesta; comienza a hablarle de lo mal que a él le fue en el trabajo.

2- Ella intenta decirle a él que cambie sus hábitos de limpieza, mientras este comienza a hablarle de lo que quiere que ella haga para cenar esa noche.

Alternativa:

Hablar o discutir únicamente de las cosas o cuestiones que tienen una relación directa con el tema que se esta tocando.

• Ausencia de lenguaje positivo

Ejemplos:

COMO PERSONA: Ella se pone muy guapa para salir a cenar; pero él no le dice nada, ni siquiera que se ve diferente a los demás días.

EN LO QUE DICE: El le comenta a ella lo mucho que la ama, pero está no le responde nada a él.

EN LO QUE HACE: Ella le hace a él su postre favorito y este ni siquiera le da las gracias.

Alternativa:

El reconocer las características positivas en la otra persona y expresárselo.

• Hablar en exceso

Ejemplos:

1- La pareja acaba de leer un libro y ambos empiezan a comentar acerca de este; pero la mayoría de los comentarios los hace él, mientras que ella la mayor parte del tiempo solo escucha lo que él dice e interviene muy poco.

2- La pareja está en una sesión terapéutica, y cuando el terapeuta pregunta a la pareja

¿Qué es lo que les gusta hacer juntos? él responde: “salir al cine y ...”, mientras que ella inmediatamente contesta: “también nos gusta ir al parque, salir con los amigos, jugar juegos de mesa, salir de compras, sacar al perro” y ella termina siendo la única que dice lo que les gusta hacer.

Alternativa:

Que los miembros de la pareja tengan una participación equitativa o equilibrada, cualquiera que sea la interacción: conversación o discusión.

• Hablar por debajo de lo normal

Ejemplos:

1- Ella le pregunta a él: “¿y qué opinas acerca de lo que nos propusieron tus papas?”, él dice: “nada”, ella insiste: “¿no pero que te parece?” y él solo dice: “pues bien”, si hacer ningún otro comentario.

2- Un miembro le dice al otro: “casi no salimos y cuando tenemos la oportunidad de hacerlo y te pregunto a donde quieres ir apenas y me contestas” a lo que este responde “pues no sé...”.

Alternativa:

Que el miembro que habla más, invite de una manera tranquila y amable, al otro a ser más participativo y expresivo.

• Respuesta lenta

Ejemplos:

1- alguien pregunta: “¿no has visto en donde deje mi suéter?” y el otro no contesta hasta que han pasado 10 minutos: “me decías algo de tu suéter, ah creo que lo vi en el cuarto” .

2- En una conversación que tienen respecto a la inconformidad que tiene él, con ella por su manera de hacer la comida, él le pregunta: “¿y tú qué piensas de lo que te estoy diciendo?”, ante lo cual; ella no responde nada, hasta el momento en que ve: que él se va a retirar del lugar porque ella no responde.

Alternativa:

Que ambos miembros de la pareja respondan; en el tiempo, el lugar y la forma adecuada a las cuestiones o preguntas que le solicitan.

• Interrupción

Ejemplos:

1- La pareja está en una fiesta y alguien les pregunta: “¿y cómo les fue en Acapulco?”, a lo que él responde: “muy bien el clima estuvo perfecto y el mar...” entonces interviene ella: “si el mar estaba más limpio que nunca, no había mucha gente y”.

2- La pareja va a un restaurante y el mesero le pregunta a ella sobre el platillo que pedirá y él responde inmediatamente: “para ella, una carne asada” y ella dice: “con...” dice él, “con ensalada por favor y sin papas por que tienen mucha grasa”.

Alternativa:

Respetar la participación de cada miembro de la pareja; esperando el turno o el momento indicado para hablar o comentar algo.

- **Rizar el rizo**

Ejemplos:

1- Ella ha doblado mal la camisa de él, por lo que este se molesta, pero en lugar de decirle eso, le dice cosas como: “eres muy distraída y descuidada, si pusieras atención en lo que haces, eso demuestra que no te importo. . .”.

2- Ella quiere salir con él este fin de semana al cine, pero él tiene una reunión de trabajo muy importante, entonces ella le dice: “ni el fin de semana me puedes dedicar, seguramente te con tus amigos; como a mi no me quieres. . .”.

Alternativa:

Centrar la comunicación en los puntos importantes o esenciales de un tema o problema, no en suposiciones o juicios premeditados.

- **Responder en exceso**

Ejemplos:

1- El le pregunta a ella: “¿Cómo te fue en el trabajo?” y ella responde: “fijate que muy bien por que por primera vez en mucho tiempo llegue temprano y entonces el jefe me dijo que si seguía así me iba a premiar, además termine mi trabajo a tiempo, además paso rápido el transporte y por eso llegue temprano no que otras veces, pasa bien tarde; ya ves la semana pasada que....”.

2- El llega de casa de sus padres e inmediatamente ella le pregunta si le pagaron el dinero que le debían, a lo que el responde: “pues fijate que casi tuve que esperar cuatro horas, porque mis papas no estaban y me quede platicando con su vecina y me dijo que la semana pasad estuvo muy enferma y sus hijos. . .”.

Alternativa:

Que la respuesta que de cualquiera los miembros sea lo mas clara, precisa y directa posible.

- **Declaraciones radicales**

Ejemplos:

1- Se ha perdido en la casa el dinero de él, por lo cual le reclama a ella diciéndole:

“Tu lo agarraste verdad, para gastártelo con tus amigas; en el salón de belleza. . .”.

2- El por primera vez en mucho tiempo la invita a salir, pero ella tiene un compromiso de trabajo ese mismo día, entonces él muy enojado le dice: “ Si no quieres ir no vamos, eso me saco yo por invitarte, no lo vuelvo a hacer”.

Alternativa:

No hacer este tipo de declaraciones, sin antes haber pensado realmente lo que se quiere decir y no expresar lo primero que se nos ocurre; simplemente por que se esta enojado.

- **Generalización excesiva**

Ejemplos:

1- Ella le pide a él que por favor le ayude a lavar los trastes y él le contesta:

“claro que no, por que siempre me tocan a mi “.

2- En una pareja, a él se le olvido decirle que no iba a tener libre el fin de semana y cuando se lo dice a ella, esta le responde: “nunca, me dices las cosas que son importantes”.

Alternativa:

Antes de decir o expresar cualquier cosa, se deben analizar si verdaderamente los hechos o eventos ocurren siempre o nunca; o de vez en cuando.

- **Evasión de un tema**

Ejemplos:

1- Ella le pregunta: “¿Por qué llegaste tan tarde anoche?”, él toma su toalla y se mete al baño, sin responderle nada.

2- El le pregunta a ella: “¿Donde está el anillo que te regale?” y ella le responde con una pregunta: “¿como te fue en el trabajo hoy?”

Alternativa:

Hablar o dialogar abiertamente, sobre cualquier tema que afecte a cualquiera de los miembros de la pareja o la misma relación.

- **Cambio de contenido o tema**

Ejemplos:

1- El comienza a platicarle a ella sobre los nuevos compañeros de trabajo que tiene y ella por su parte le responde: comentándole de lo caro que están ahora los productos de la canasta básica.

2- Ella le pide a él que solicite un aumento de sueldo en su trabajo, ya que con lo que gana no alcanza para mantener los gastos de la casa, ante esto él empieza a platicarle sobre el partido de fútbol que esta viendo en la tv.

Alternativa:

Esperar a terminar de hablar sobre el tema o problema que se esta tratando inicialmente, para poder pasar a otro diferente.

- **Insistencia en un tema**

Ejemplos:

1- El llega tarde a la cita que tenían y al llegar lo primero que ella le pregunta es:

“¿por qué llegaste tan tarde?”, él le explica que fue porque había mucho tráfico, después de unos cuantos minutos y cuando comenzaban a hablar de otra cosa, ella vuelve a comentar: “con que por el tráfico llegaste tarde verdad, pues ¿a que hora saliste?...”.

2- El dice “fíjate que he sido el mejor empleado del mes”, ella responde: “que bueno, ¿pues que hiciste?”, él: “he sido el más puntual”, ella le dice: “que bueno felicidades” y él: “y no solo eso, también he sido el más responsable...”, después de unos minutos en que ella intenta cambiar el tema, él sigue diciendo: “además soy el más trabajador, inteligente y si sigo así tendré un mejor puesto y.....”.

Alternativa:

Buscar el no centrar la plática o discusión en un solo tema o tópico, ya que se puede dejar de lado algún otro que puede también ser importante.

• Falta de especificidad

Ejemplos:

1- El comenta: “fíjate que ayer le pedí un aumento a mi jefe, bueno casi o bueno no, pero esta bien. . .”.

2- Ella le pide a él que revise la plancha, él le pregunta que es lo que tiene, a lo que ella contesta: “pues no se esta mal . . .”.

Alternativa:

Tratar de ser lo mas claro y especifico posible, en lo que se quiere expresar o decir.

• Ausencia en reconocer la razón

Ejemplo:

1- Ella quiere salir a pasear, pero él le dice tranquilamente que por el momento no es posible por que tienen muchos gastos, ella le responde: “no es cierto; lo que pasa es que a ti no te gusta gastar en nada”.

2- Ella le comenta a él: “oye, fíjate que el otro día quise tomar unas fotos y la cámara esta descompuesta”, él responde: “tu que sabes de cámaras, yo digo que si sirve”.

Alternativa:

Reconocer de manera madura cuando la otra parte tiene la razón, ya sea en parte o en todo lo que dice.

• Contraquejas

Ejemplos:

1- El le pregunta a ella muy molesto: “¿Qué no puedes hacer otra cosa de comer que no sean verduras?” y ella le responde también muy molesta: “Si pues trabaja más para que me alcance para carne”.

2- La pareja tiene una cena con los padres de ella y esta le comenta a él: “trata de ser amable con mis papas para variar, no?” y él contesta: “si, igual de amable como eres tu con los míos ”.

Alternativa:

Responder con una explicación tranquila acerca de la queja; tratando no caer en el ataque encubierto.

• Respuesta cortante

Ejemplos:

1- La pareja acaba de tener una discusión y él intenta reanudar dicha conversación diciéndole: “no te enojas mejor hablemos de otra cosa ¿si?” y ella responde de mal humor: “no, no quiero”.

2- Ella le dice a él: “oye para las vacaciones, ¿que te parece si mejor nos vamos una semana después de lo que habíamos planeado?”, el responde: “si, si, si... como quieras”.

Alternativa:

No dejar de lado ningún tema que sea del interés de la pareja, por muy desagradable o molesto que pudiera resultar.

• Insultar

Ejemplos:

1- Últimamente ella ha subido un poco de peso, lo que le impide ponerse el vestido que más le gusta a él, al ver esto él le dice: “ya vez sigues comiendo para que te pongas como cerdito y revientes el vestido”.

2- En la casa él ha intentado arreglar la tubería pero no la dejó del todo bien y ella muy molesta le dice: “ya vez, ni siquiera para eso sirves”.

Alternativa:

Expresarse de manera respetuosa y sincera, sin ofender la otro y con esto evitar el ser ofendidos.

• Ausencia de opinión

Ejemplos:

1- La pareja va de compras y él toma una bolsa de pan de x marca (el cual no le gusta a ella) y él le dice: “¿verdad que este es el que nos gusta más? vamos a llevárnoslo, además está mas barato” y ella solo mueve la cabeza diciendo que si.

2- ella le pregunta a él: “¿que opinas acerca de lo que te conté de mi hermano?” y él responde: “no se, son cosas de él”.

Alternativa:

Exteriorizar la opinión propia de manera directa y responsable, para evitar disgustos y malos ratos.

• Exceso de acuerdos

Ejemplos:

1- La pareja va a comprar la sala de la casa y ella dice: “definitivamente, la mejor es la de color rojo ¿verdad?”, él a pesar de no estar completamente convencido: contesta que “si”. Al día siguiente

se levantan a desayunar y ella propone desayunar huevos con jamón, en casa y él a pesar de querer salir a desayunar fuera; sin dar otras opciones, ni opinar dice que sí.

2- Una pareja sale a comer y él dice: “comeremos pizza”, a lo cual ella dice: “si esta bien” sin estar completamente convencida, y él agrega: “ah, con ensalada y papas”, y ella aunque no le gustan ninguna de las dos, contesta: “sí, bueno”.

Alternativa:

Es factible y viable no estar siempre de acuerdo con la pareja y por lo mismo es necesario comunicárselo de una manera sencilla y directa.

• Excesivo desacuerdo

Ejemplos:

1- Una pareja va a comprar un televisor y otros artículos para el hogar y ella dice: “mira esté pequeño esta perfecto” y él contesta: “no, para esa miniatura mejor compramos una de juguete”, esta misma acción se repite en la compra de los demás artículos que sugiere ella.

2- Él le dice a ella: “vamos primero a ver a mi papás”, ella dice: “hay no, ¿por qué?”, a lo cual él responde: “bueno entonces con tus papás”, ella contesta: “no siempre vamos con ellos”, él dice: “¿entonces al cine?” y ella: “no, que flojera”.

Alternativa:

Buscar siempre expresar lo que se piensa, siente o quiere: de manera precisa y directa sin ser ofensivo.

• Dar poca información

Ejemplos:

1- Ella ha llegado de solicitar empleo y él muy entusiasmado le pregunta: “plátame, ¿de que se trata tu nuevo trabajo?” y ella contesta: “de secretaria”, y él le dice: “¿y que más, cuéntame?”, ella: “pues lo que hacen todas las secretarias”.

2- Ella pregunta: “¿te sientes mal?” y él contesta: “sí”, ella dice: “¿pero que tienes?” y él responde: “me siento mal”.

Alternativa:

Dar la información necesaria, para que no surjan dudas, incertidumbre o preguntas innecesarias.

• Información rebuscada

Ejemplos:

1- El se encuentra arreglando la lavadora de su casa; está apretando una pieza, por lo que le pide a ella que le pasa una llave “x” y como ella no la conoce, él le empieza a decir para que sirve y como se llama, pero ella no logra identificarla, entonces él le empieza a decir de que material esta hecha, en lugar de decirle cómo es la llave.

2- Ella le pregunta a él: “¿entonces lo que tu quieres es que no trabaje?”, él responde: “no es eso, lo que pasa es que la ciudad es muy insegura tu lo sabes, además casi no sabes andar en la calle y . . .”

Alternativa:

Ser claro y directo (no agresivo) y no dar rodeos innecesarios.

- **Exceso de habla negativa**

Ejemplos:

1- La pareja comienza a hablar acerca de los padres de ambos y ella le platica a él que su padre a tenido muchos problemas en el trabajo por su mal carácter, ante esto él comenta: “pues como no si ese viejo es un ogro, igual que tu madre”.

2- El le dice a ella: “¿por que no vamos al restaurante de la semana pasada?” y ella contesta: “otra vez a ese restaurante mugroso, donde todo esta bien caro, te atienden pésimo y la comida esta horrible. . . tienes unos gustos espantosos”.

Alternativa:

Respetar tanto las opiniones como a las personas en si; y no ser ofensivos en las cosas que se expresan, solo porque no concuerda con nuestra forma de pensar.

- **Ausencia de crítica**

Ejemplos:

1- La pareja va caminando por la calle y de repente a una persona se le cae un billete, él lo recoge y se lo mete en el bolsillo sin decirle nada a la persona que lo tiro; ella solo observa molesta lo sucedido, pero no le dice nada a él.

2- Una pareja sale del cine y él le dice a ella: “es la peor película que he visto, la trama, la música en fin todo, ¿y a ti que te pareció?”, ella a pesar de que piensa lo contrario, le dice: “pues...igual que a ti”.

Alternativa:

Que ambas partes de la pareja expresen y permitan que el otro lo haga, lo que les gusta y desagrada, respetando dichas expresiones, sin ofenderse, ni insultarse.

- **Habla ilógica**

Ejemplos:

1- En una reunión familiar, él le dice a ella: “¿oíste lo que dijo tu hermana? siempre me esta atacando indirectamente, además ni me saludo, eso es porque nunca le he caído bien, siempre me ha culpado porque...”

2- Ella dice: “hoy no quiero salir , pero si quieres ve tú”, a lo que el responde: “si porque de seguro en cuanto me vaya te vas a salir quien sabe con quien”.

Alternativa:

Ser realista tanto en lo que se expresa, como en lo que se entiende de las expresiones de los demás y no hacer afirmaciones infundadas o irreales.

• **Negar responsabilidades**

Ejemplos:

1- La pareja comienza a discutir por que él ha llegado tarde a la cita, pero ella no admite que es ella quien lo acostumbro así pues antes era ella la que llegaba tarde, a lo que ella responde que eso no es cierto.

2- Ella le dice a él: “¿olvidaste los boletos verdad?”, él dice: “¿porque tu no los echaste en tu bolsa?”, ella responde: “porque tu los guardaste desde que los compramos”.

Alternativa:

El reconocimiento de ambas partes, de las responsabilidades que les corresponden, en las diferentes situaciones o conflictos.

• **Interpretación incorrecta de los mensajes**

Ejemplos:

1- La pareja tendrá una cena muy importante y ella se pone un vestido ajustado, él le comenta: “ese vestido se te ve mejor ahora que has embarnecido, por que te queda más ajustado”, ante esto ella responde muy indignada: “lo que quieres decir es que me veo gorda verdad”.

2- Ella llega del trabajo diciéndole a él: “fíjate que en el trabajo, hay un puesto muy bueno para ti” y el le contesta: “sí claro verdad por que el trabajo que tengo te da pena y te hace quedar mal frente a tus amigos”.

Alternativa:

Si una de las partes tiene dudas o no entiende lo que el otro quiere decir, debe exteriorizarle estas dudas a la otra persona.

• **Adivinación del pensamiento**

Ejemplos:

1- El llega del trabajo muy cansado y preocupado, ella le sirve un guisado el cual solo mira sin probar bocado y al ver esto ella le dice: “sí ya se lo que estas pensando, otra vez lo mismo de ayer, pero que querías si no me das mas dinero . . .”.

2- El llega muy tarde a su casa y le dice a ella: “yo pensé que como te arreglaste, ibas a salir con tus amigas y por eso llegue tarde a casa, no creí que quisieras pasar una noche romántica conmigo”.

Alternativa:

No intentar adivinar o suponer lo que la otra persona siente o piensa, es mejor preguntarle directamente para saberlo con certeza.

Anexo 6.

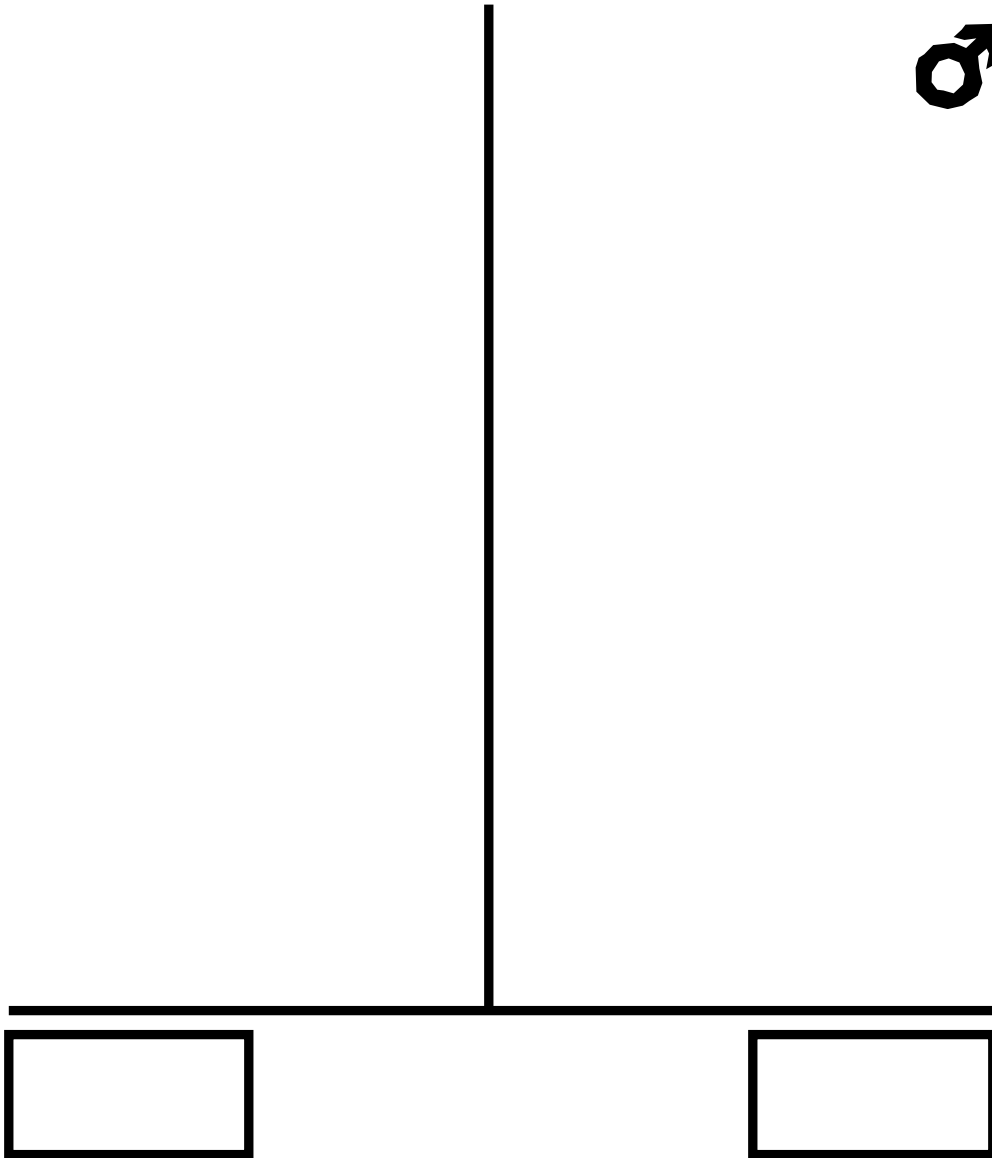
Tabla de registro “Comunicaerrores”

| | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|------------------------|
| Alejamiento temporal | Rizar el rizo | Generalización excesiva | Ausencia de lenguaje positivo | Insistencia en un tema |
| Información rebuscada | Expresión desconectada | Excesivo desacuerdo | Exceso de habla negativa | Ausencia de opinión |
| Cambio de contenido o tema | Adivinación del pensamiento | Falta de especificidad | Habla ilógica | Responder en exceso |
| Declaraciones radicales | Dar poca información | Negar responsabilidades | Respuesta lenta | Contraquejas |
| Insultar | Hablar por debajo de lo normal | Interpretación incorrecta de los mensajes | Interrupción | Respuesta cortante |
| Ausencia en reconocer la razón | Exceso de acuerdos | Hablar en exceso | Ausencia de crítica | Evasión de un tema |

Anexo 7.

Hoja de puntajes

PUNTAJES



TOTALES

Anexo 8.
Hoja de auto-registro

Nombre: _____ **Nombre de la Pareja :** _____

| Fecha | Se jugo Si / No | Duración aproximada | Comentarios de la sesión | Actitud de la pareja |
|--------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Observaciones: _____

Anexo 9.

Cuadro con diferentes tipos de comunicación

| Comunicación Ausente |
|--|
| <p>Uno o ambos miembros de la pareja evita(n) comunicarse o se comunica(n) de manera muy esporádica, por consiguiente no existe una interacción adecuada entre ellos. Este tipo de comunicación puede hacer que uno o ambos miembros se perciba(n) como no valorado(s); por lo que no se resuelven los conflictos, no hay expresión: de los pensamientos, deseos o sentimientos, de los miembros de la pareja y no se consiguen objetivos individuales, ni comunes.</p> |
| Comunicación Pasiva |
| <p>Tiene como características: comunicarse con demasiada suavidad y/o timidez, lo que hace que el mensaje sea indirecto o ambiguo, se dan vueltas a los temas o ideas que se quieren expresar o incluso uno o ambos miembros pueden no expresar sus opiniones, intereses, deseos, etc. es decir: no elegir por sí mismo y delegar casi siempre la toma de decisiones al otro. Haciendo que el miembro pasivo se menosprecie y tal vez sea menospreciado por el otro. En las parejas que presentan este tipo de comunicación; la parte que siempre cede ante la voluntad de su compañero, puede conseguir con el tiempo ser despreciada o inclusive ignorada.</p> |
| Comunicación Agresiva |
| <p>Este tipo de comunicación, puede llegar a ser común en la relación de pareja; uno o ambos miembros de la pareja expresan sus sentimientos, creencias y deseos por encima de los del otro, atacando y no considerando su estima, sensibilidad y opinión; señalándole lo incompetente o inadecuado que es. Esto lo hace vía: estallidos de hostilidad, ira o resentimiento, provocando que el otro se sienta herida(o), humillada(o) y que esté a la defensiva.</p> |
| Comunicación Ineficaz |
| <p>Una comunicación ineficaz, puede reunir algunos de los elementos o características de los diferentes tipos de comunicación; pero en general hace que los miembros de la pareja presenten inestabilidad emocional de manera individual y distanciamiento entre ellos, cayendo dentro de un círculo vicioso, donde ambos llevan acabo conductas poco o nada gratificantes, sin darse cuenta que su comunicación y por consiguiente la relación se va deteriorando cada vez mas.</p> |
| Comunicación Eficaz |
| <p>Algunas de las características básicas de la comunicación eficaz en la relación de pareja son: el respeto entre ambos miembros, ser directo, honesto, oportuno, expresando lo que realmente se piensa, siente o quiere, el saber escuchar a la otra persona, tener un control emocional adecuado para no dañarse ni dañar al otra(o) y finalmente manejar de manera conveniente el lenguaje verbal y no verbal. Los miembros de una pareja que llevan acabo un tipo de comunicación eficaz: se sienten más satisfechos y a gusto consigo mismos porque expresan de manera adecuada todo lo que piensan, sienten o desean.</p> |