



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

El papel del psicólogo en la adquisición de habilidades para el
afrontamiento de conflictos en las relaciones de pareja, como
parte de las Jornadas de Atención Psicológica de la F.E.S. Acatlán

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

Soroa Frías Arely

Zavala Meneses Greta

Director: Lic. Pablo Morales Morales

Dictaminadores: Dr. José Salvador Sapién López

Dra. Diana Isela Córdoba Basulto



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2012



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.

ÍNDICE	Pág.
Introducción	1
1. ELECCIÓN DE PAREJA	4
1.1 Definición de Pareja.....	4
1.2 Proceso de Elección de Pareja.....	7
1.2.1 Antecedentes.....	7
1.2.2 factores personales influyentes: ¿Qué necesito y quiero?	10
1.2.2.1 Autoestima.....	10
1.2.2.2 Autoconocimiento.....	11
1.2.2.3 Contexto Histórico.....	12
1.2.3 Factores influyentes del otro: ¿Qué veo en él/ella?.....	14
1.2.3.1 Atractivo físico.....	14
1.2.3.2 Enamoramiento.....	15
1.2.3.3. Atractivo psicológico.....	16
2. CONFLICTOS DE PAREJA	18
2.1 Problemas de comunicación.....	18
2.2 Celos.....	20
2.3 Infidelidad.....	22
2.4 Monotonía.....	23
2.5 Maltrato físico y psicológico.....	27
3. EN BUSCA DE SOLUCIONES	29
3.1 Comunicación asertiva.....	29
3.2 Elementos que producen identificación amorosa.....	33
3.2.1 Reconocimiento o expresión de lo agradable en otro.....	34
3.2.2 Con-vivencia o vivencia compartida.....	35
3.2.3 Generación de experiencias agradables especiales.....	36

3.2.4	Contacto físico agradable.....	37
3.2.5	Cooperación, operación o acción compartida.....	38
3.2.6	Creatividad compartida.....	38
3.2.7	Éxito compartido.....	39
3.2.8	Narrativa de vida.....	40
3.2.9	Contraste externo.....	40
4.	METODOLOGÍA.....	42
5.	RESULTADOS.....	46
6.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	69
7.	CONCLUSIÓN.....	80
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	85
9.	ANEXOS.....	89

INTRODUCCIÓN

Como parte del proyecto de las Jornadas de Atención Psicológica llevado a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán de la Universidad Nacional Autónoma de México, por parte de los alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la carrera de Psicología, se realizaron actividades encaminadas a la prevención y orientación de sucesos que pudieran obstaculizar la calidad de vida de los alumnos de dicha facultad.

Los temas elegidos para los talleres fueron estructurados con base a los datos arrojados en un sondeo que consistió en la aplicación de entrevistas y encuestas cuyo fin era detectar las necesidades y problemáticas que presentaba la comunidad Acatlán, para así, generar actividades encaminadas a la búsqueda de alternativas de solución. Durante el periodo de detección y evaluación de las necesidades de los alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, el cual se llevó a cabo a partir del 01 de octubre al 26 de noviembre del 2010, uno de los temas de mayor interés fue el de la familia, por lo que se realizó el taller “Problemas Familiares: En busca de Soluciones con Pequeños Grandes Cambios” en el cual se abordaron temas que permitieran cumplir el objetivo de proporcionar herramientas que mejoraran la convivencia familiar.

En el transcurso de dicho taller un tema recurrente por parte de los asistentes fue el de problemas de pareja, quienes solicitaban el abordaje del mismo. Sin embargo, al ser un tema tan extenso hubiera sido muy difícil lograr integrarlo a la estructura del taller de Familia, aunado a esto, existía la posibilidad de desviarse de los objetivos previamente establecidos.

Por lo anterior, consideramos importante diseñar el taller “Parejas Disparejas”, el cual tenía como objetivo el análisis, descripción y reflexión sobre los aspectos necesarios para fomentar la toma de decisiones enfocada en la realización de acciones y mejora de actitudes que favorezcan una relación sentimental.

Una relación de pareja representa una experiencia que pone al individuo a prueba, ya que es a través de esta como podemos dar a conocer aquellas costumbres y valores que hemos adquirido desde el núcleo familiar. Dichos elementos a su vez, nos permiten compartir con otra persona aquellos sucesos que nos han ayudado a madurar, o bien, aquellos que nos resultan aún difíciles de asimilar y que nos siguen molestando.

La importancia radica no en el hecho de saber que hemos vivido situaciones adversas, sino en el cómo las hemos enfrentado, ya que es así como el individuo será capaz de adquirir la habilidad para conocer sus sentimientos y comunicarlos adecuadamente, además, es a través de dicha madurez como el ser humano tendrá la capacidad de adaptarse, negociar y escuchar a su pareja para que de manera conjunta lleguen a una solución que les permita hacer frente a los problemas que se les presenten de la manera más viable, o bien, que les permita buscar nuevas experiencias que fomenten su calidad de vida.

Se puede decir que hasta cierto punto lo que somos es reflejado en nuestra relación de pareja, ya que en la medida en que estemos bien con nosotros mismos lo estaremos bien con los demás, no debemos de esperar a que la otra persona nos haga sentir mejor ya que esta persona es parte de nuestra vida y no nuestra vida entera.

Un punto clave para que la persona pueda desenvolverse adecuadamente con su entorno, es el tipo de comunicación que establece consigo mismo; el ser humano es un ser social por naturaleza, es por ello que siempre se está comunicando implícita o explícitamente. Cada acción, cada movimiento, incluso la dificultad para expresar aquello que uno necesita y quiere nos está comunicando algo. A través de la realización de éste taller, consideramos pertinente abordar los diferentes procesos de comunicación a los que se ve expuesto el individuo al momento de manifestar sus intereses y necesidades.

Por otra parte, es importante resaltar que nuestra felicidad no debe de estar sujeta a otra persona, es evidente que la sociedad a lo largo de la historia ha

estructurado una serie amplia de estereotipos y prejuicios que nos dicen lo que debemos vivir, sin embargo, cada uno de nosotros tiene la decisión de elegir qué camino seguir en base a sus objetivos de vida, en base a lo que uno desea vivir.

Si bien es sumamente agradable compartir vivencias con otras personas, también lo debería de ser fomentar nuestro autoconocimiento, para así, identificar aquello que nos beneficia y aquello que nos daña, una vez que tengamos bien claro esto, podremos realizar acciones que impliquen el enriquecimiento personal en varios ámbitos de nuestra vida cotidiana (amoroso, familiar, laboral).

ELECCIÓN DE PAREJA

1.1 Definición de Pareja

Para poder comprender adecuadamente el proceso de elección de pareja es necesario partir de los conceptos que definen el significado de la misma, es por ello que a continuación presentamos las definiciones más relevantes manejadas por algunos autores expertos en el tema.

Galimberti (2007), define a la pareja como una “*estructura interrelacional entre dos compañeros, que puede ser simétrica cuando un compañero es el espejo del otro, o complementaria cuando uno tiene lo que al otro le falta*” (p. 790). En el primer caso, es la igualdad la que da equilibrio a la pareja, en el segundo la diferencia.

Reyes (2007), refiere que la pareja se define en tres áreas fundamentales, estas son las siguientes:

1. Área afectiva. Hace referencia a la expresión de los sentimientos de compañerismo, afecto y cariño.
2. Área sexual. Hace referencia a las sensaciones, emociones y sentimientos que son derivados de la atracción entre la pareja.
3. Área del proyecto común. Hace referencia al nivel y profundidad de coincidencia de los valores y costumbres, así como al sentido y propuesta de vida, es decir, al cómo se visualiza la pareja en el futuro.

Un aspecto importante de considerar en una relación de pareja es el cultural, es decir, los valores, normas, roles sociales y definiciones de género, es a través de estos como se puede definir la estructura y organización que prevalece en la misma. Sin embargo, la globalización y la modernización han provocado cambios en este ámbito, que han desatado crisis que pueden implicar una redefinición, un

crecimiento, así como también un rompimiento, estancamiento o desencadenamiento de conflictos por la modificación y el mal establecimiento de roles. Lo anterior, puede hacer surgir disfunciones y síntomas en el individuo que se traducen en la mala influencia que los prejuicios y estereotipos de la sociedad tiene sobre el mismo.

Dentro de la relación de pareja existe una serie de variables de carácter social, cultural, familiar y transgeneracional. De aquellas del tipo social, la variable socioeconómica constituye un aspecto importante en una relación sentimental, tanto desde el punto de vista de cómo están resueltas las distintas necesidades de la pareja, así como también quién lleva la responsabilidad en este ámbito. Dichas responsabilidades influyen sobre los aspectos del poder, la gratificación, el manejo de las emociones y la forma como se reorganizan las tareas en el interior de este complejo vínculo.

Con respecto a lo anterior, consideramos pertinente señalar que el establecimiento de dichos roles no es exclusivo de las parejas casadas o las que viven bajo el mismo techo, ya que desde el noviazgo se establecen ciertas reglas y responsabilidades que se espera sean respetadas a lo largo de la misma, dichas reglas no son estáticas, estas pueden irse modificando en función de las necesidades tanto económica como afectivas de cada miembro de la pareja.

Las variables familiares hacen referencia a los antecedentes históricos que tiene cada miembro de la pareja, es decir, a las costumbres y valores que han adoptado de su núcleo familiar. Sin embargo, dichos elementos tienden a actualizarse, es a través de los nuevos valores, roles sociales, concepciones de género y de pareja que adopta el individuo como surge una nueva forma de organización en la relación. En este sentido, Reyes (2007) señala que el desafío de la pareja es crecer tomando los elementos que le benefician de cada historia, pero recreando sus propios modelos de funcionamiento de tal manera que satisfagan sus necesidades actuales y fomenten su interdependencia.

Por lo anterior, resulta evidente que los padres tienen la responsabilidad de ayudar a sus hijos a través de la transmisión de su orientación, afecto y ejemplo de vida, generando así, un ambiente de crianza que permita a los hijos desarrollar una sana autoestima, seguridad y confianza en sí mismos, para que cuando llegue el momento de iniciar su propia existencia y socialización, tengan los elementos más importantes y sólidos para hacer una elección de pareja.

Las relaciones de pareja pueden ser satisfactorias, plenas y generadoras de desarrollo, o por el contrario, pueden ser decepcionantes, frustrantes y enormemente destructivas. La mayoría de las personas de nuestra cultura pretende encontrar en las relaciones de pareja el camino hacia la autorrealización. Generalmente las personas buscan a través de una relación sentimental satisfacer sus necesidades afectivas, emocionales y económicas encontrando así la autorrealización (Rage, 1996).

Para lograr que los miembros de la pareja armonicen es necesario que tengan ciertas actitudes interiores, tales como: aceptar que el ser amado siga siendo él mismo y no aquel que tenían idealizado; tolerar las inevitables imperfecciones en lugar de exigir una perfección inalcanzable; ser capaz de esperar a que la felicidad se vaya construyendo poco a poco en vez de creer que va a llegar inmediatamente (Van, 1985).

Es a través de los elementos anteriores como la pareja podrá adoptar una identidad que los defina como seres humanos y como relación, en la medida en que ambos miembros tengan bien planteados sus necesidades, sus objetivos y el cómo lograrlos de manera asertiva, podrán establecer un equilibrio que les permita tener una mejor calidad de vida.

1.2 Proceso de elección de pareja

1.2.1 Antecedentes

Antaki citado en Valdez, González, Arce y López (2007), explica que en la antigüedad no había forma de elegir a la pareja ya que la unión de hombres y mujeres ocurría como un negocio que tendía a favorecer los intereses de los padres de los desposados. No fue sino hasta ya entrado el siglo XIX que las parejas comenzaron a formarse con base en la propia elección de los miembros. Sin embargo, el cómo y el porqué surge la elección sigue siendo motivo de estudio para la ciencia contemporánea.

Así, como era de esperarse desde una posición netamente biológica se encuentra que desde el siglo XIX Schopenhauer ya comentaba que se elegía pareja única y exclusivamente para reproducirse, razón por la cual tal elección dependía de manera importante del aspecto físico o el atractivo de la persona elegida, de la simetría del cuerpo en general y especialmente de la cara, además de las feromonas que despiden el cuerpo, que se perciben fundamentalmente de forma olfativa y provocan excitación sexual de la posible pareja, pues se ha demostrado que aquellas personas que son más atractivas para alguien siempre le huelen mejor que las demás (Valdez, González y Sánchez, 2005).

Desde la perspectiva analítica, el hombre busca la parte femenina de sí mismo que ha perdido a fin de unirse nuevamente con ella (Fromm, 1939); o, según Freud, que la atracción amorosa que el niño siente por el progenitor del sexo opuesto se transferirá más tarde a un objeto socialmente aceptable, que frecuentemente es la posible pareja; o de acuerdo a Erikson, que después de resolver la crisis de la identidad los adultos jóvenes experimentan frente al aislamiento la crisis de la intimidad, que surge a partir de un fuerte impulso para compartir la vida personal con alguien más, que es la pareja.

Por otro lado, hay teorías como la de la complementariedad (Winch, 1958), que indica que se selecciona a una pareja no porque sea similar a la persona que selecciona, sino porque le es complementaria; es decir, la persona destaca o es capaz de hacer algo en lo que el otro miembro no destaca ni es capaz de hacer. Así mismo, en la teoría instrumental de la selección de pareja se establece que los individuos se sienten más atraídos hacia aquellos que tienen necesidades semejantes o complementarias a las propias (Centers, 1975) o como lo indica Murstein (1970) en su teoría de estímulo valor-rol que esencialmente una persona se une a aquellas cuyos activos y pasivos (puntos fuertes y puntos débiles) parecen augurar una probable adaptación a sus propias características.

Sin embargo, de acuerdo con Padilla y Díaz-Loving (2002) la elección de la pareja no sólo depende de la similitud, de la complementariedad o de los roles que desempeñan las personas ya que también han inquietando al ser humano en todas las épocas las características socioeconómicas, políticas, sociológicas, religiosas y psicológicas de aquellos a los que se eligen.

Los compañeros seleccionan primero en función de la proximidad, donde la atracción física juega un papel significativo al comienzo de la relación, la que se ve seguida gradualmente por la atracción afectiva e intelectual (Álvarez-Gayou, 1996), permitiendo a los miembros de las parejas comenzar a identificar compañeros homogéneos de acuerdo con su religión, nivel económico, educación, raza y edad. De esta manera, la elección de pareja puede ser un proceso complejo en el cual la gente considera factores personales, psicológicos, sociales y emocionales (Rice, 1997).

Finalmente, cabe aclarar que, pese a los cambios culturales e ideológicos orientados a la igualdad entre los sexos que han ocurrido en los últimos tiempos, se ha encontrado que, desde una perspectiva evolucionista, los hombres y las mujeres parecen desear cosas diferentes de una relación. Por término medio, las mujeres desean un varón con capacidad económica, estatus social, edad, ambición, laboriosidad, formalidad, estabilidad, inteligencia, compatibilidad,

estatura, fuerza, buena salud, amor y compromiso, en comparación con los hombres, que prefieren una mujer joven, físicamente hermosa, con un cuerpo atractivo, casta y fiel (Martínez, 2004; Sternberg, 2000).

Es por lo anterior que se puede decir que la elección de pareja no es únicamente una tarea social inherente a la vida adulta, sino una necesidad de afecto e interdependencia que comprende variables históricas, culturales, biológicas y psicosociales (Valdez, González, Arce y López, 2007).

En un estudio realizado por Valdez, González y Sánchez (2005), se tuvo como objetivo conocer las características que una muestra de universitarios de ambos sexos toman en cuenta para elegir a una pareja real e ideal, los resultados arrojados.

En la definición que hicieron de las características que consideran importantes que consideran para elegir pareja, se encontró que para las mujeres son: cariñoso, divertido, compatibilidad, personalidad, valores y honestidad, por otro lado los hombres definieron las siguientes: atracción, comprensiva, ojos, amistad, belleza y forma de ser.

Respecto a la pareja ideal, las mujeres la definieron como respetuosa, detallista, trabajadora, alta, divertida, madura y honesta; los hombres, por su parte, como comprensiva, simpática, bonita, segura, alegre, tierna y “buena onda”.

Es por lo anterior que se puede decir que la elección de pareja no es únicamente una tarea social inherente a la vida adulta, sino una necesidad de afecto e interdependencia que comprende variables históricas, culturales, biológicas y psicosociales.

1.2.2 Factores personales influyentes: ¿Qué necesito y quiero?

Al hablar de elección de pareja hay que tener en cuenta que, como muchos procesos humanos, no es totalmente libre ya que está condicionado por múltiples factores de tipo consciente e inconsciente, tales como: grado de autoestima, autoconocimiento, el contexto histórico y las experiencias pasadas que implican un patrón de elección basado en las necesidades e intereses que tiene o cree tener el individuo.

A continuación se describen cada uno los puntos antes mencionados.

1.2.2.1 Autoestima

Cuando un individuo tiene una baja autoestima se siente inseguro e inferior a los demás, es por lo anterior, que uno de los mecanismos compensatorios a los que puede llegar a recurrir es la búsqueda de “personas ideales” o “amores perfectos”; lo anterior, se debe a que la persona no se valora debidamente y por lo tanto, tiene la necesidad de validarse logrando amores inalcanzables, a pesar de que existan otras oportunidades. Este proceso interno caracterizado por la falta de autoaceptación y el desconocimiento de las verdaderas necesidades, puede conducir a la persona, a involucrarse en relaciones inmaduras caracterizadas por la indiferencia ante los intereses del otro, lo anterior, impedirá que la pareja tenga la capacidad y disponibilidad de establecer acuerdos encaminados al buen enfrentamiento y resolución de conflictos que se le presenten a lo largo de su relación.

La persona no debe “ceder” sino valorar a detalles tanto sus propios deseos y necesidades como los del su compañero, es así como podrá tener un panorama amplio y objetivo de las expectativas que ambos tienen de la relación y una vez teniendo dicho conocimiento, será posible estructurar alternativas que permitan llegar a los objetivos planteados por los mismos (Salgado, 2003).

Algo importante de considerar, es que a lo largo de nuestra vida pueden presentarse oportunidades que no cumplen con nuestros “ideales”, sin embargo, no podemos ni debemos descartar la posibilidad de conocerlas y de aprender de ellas, aunque no se establezca un vínculo meramente amoroso. Y es que, al final de cuentas, es la experiencia con otras personas lo que nos hace identificar claramente aquellas características que buscamos en una pareja, sin embargo, tenemos que estar pendientes de la época en la que estamos viviendo, ya que nuestras necesidades e intereses irán cambiando dependiendo de las exigencias y el contexto en el que nos encontremos inmersos.

1.2.2.2 Autoconocimiento

El autoconocimiento es fundamental para elegir objetivamente a nuestra pareja, ya que es a través de éste como no permitiremos que el enamoramiento nos ciegue. Salgado (2003), refiere que *“Hay que mirarnos a nosotros mismos para entender porque nos aman y para tener alguna idea de por qué amamos a otro”* (p.22). No debemos darle más peso a lo que pensamos del otro, para que una relación de pareja sea funcional, tenemos que apreciar también aquellas cualidades y que el otro vio en mí y lo orillo a acercarse y a establecer una relación sentimental precisamente conmigo.

El autoconocimiento se podría definir como una especie de “filtro mental”, en el cual la persona asume como propias aquellas características que le resultan satisfactorias o molestas de su persona en algún determinado momento o época de su vida (Salgado, 2003). A lo largo de nuestra existencia nos vemos inmersos en situaciones adversas con las cuales creemos que no podemos lidiar, logrando así, sentirnos vulnerables a cometer errores producto de nuestras malas decisiones, sin embargo, es a través de dicho filtro mental como tenemos la capacidad para discernir aquellas fortalezas, cualidades y rasgos que tenemos y que hacen que nos sintamos valiosos pase lo que pase. Si bien es cierto que la mayoría de la gente está en busca de un equilibrio al que denominan con el

nombre de “felicidad” también lo es, que las malas experiencias son las que nos hacen comprender y conocer aquellos recursos con los cuales contamos para enfrentar y solucionar un conflicto, lo cual nos permite fomentar nuestra autonomía y seguridad.

1.2.2.3 Contexto histórico

Salgado (2003), señala que el ser humano desarrolla un patrón mental a partir de la primera infancia como respuesta a las influencias de la familia, los amigos, las experiencias y las asociaciones casuales que se dan en el contexto sociocultural donde se desenvuelve. A lo largo de nuestro desarrollo, este patrón inconsciente va tomando forma y emerge como una imagen interna prototípica de la pareja ideal, lo cual nos lleva a sentirnos atraídos por ciertas personas y además, influyen en el gusto por cierto tipo de conversaciones, olores, sonidos, estímulos visuales y actividades eróticas que nos parecen excitantes.

El patrón que nosotros elijamos, se traduce en un esquema mental basado en la mezcla de creencias, expectativas e ideales que pueden incluso ser contradictorios entre sí. A través de dicho esquema es como evaluamos a quien ha de ser la “pareja ideal” o a nuestros “posibles amores”. Debido a que gran parte del patrón de elección se encuentra a nivel inconsciente y domina nuestras reacciones sin que nos demos cuenta de ello, se pierde objetividad y realismo en las suposiciones que tenemos acerca de lo que significa una relación de pareja, o a lo que deberíamos sentir y obtener de la misma (Salgado, 2003).

Cuando se elige una pareja es necesario ser consciente sobre el origen de la misma, es decir, el porqué se está eligiendo a una determinada persona y no a otra. Aunque no parece fácil, es un proceso que se puede iniciar, por ejemplo recordando cuáles son los patrones de relación de pareja que predominan en nuestra familia, desde la relación entre nuestros padres, hasta lo que sabemos que se ha dado ente los abuelos, tíos y otros familiares cercanos. Salgado, (2003),

destaca que si procedemos de una familia en la cual se han dado muchos divorcios y esto nos ha generado sufrimiento, podemos inclinarnos por alguien cuyo ideal sea mantener la unión a lo largo de la vida. Ante nuestros ojos, esta inclinación puede estar reforzada por el hecho de que en la familia del otro no se dan los divorcios. Lo que nos atrae tanto que dejamos de ver que en tal caso los cónyuges podrían no sólo estar unidos hasta que la muerte los separe, sino hasta que literalmente la muerte los libere.

A pesar de lo anterior, existe la posibilidad de que los patrones de comportamiento de las dos familias sean tan diferentes, que seguramente la compatibilidad que se encuentra en el valor de mantener el matrimonio puede ser revaluada con el tiempo debido a excesivas diferencias en el estilo de vida.

Los patrones de elección de pareja son historias que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, y se van convirtiendo en teorías respecto a cómo tendría que ser el amor para nosotros, cuáles serían las prioridades en una relación amorosa, qué esperamos de la sexualidad, etc. Las historias nos sirven como marco de referencia para crear y recrear nuestras relaciones. Es decir, tejemos una historia, nos la creemos y ésta a su vez dirige nuestra vida amorosa, moldeándola con las expectativas que encierra.

El conocimiento de los factores antes mencionados y de la historia previa a nuestras relaciones de pareja es determinante ya que nos orienta en una dirección u otra en la elección de pareja. Aunque el pasado no se puede cambiar, con base en su conocimiento podemos construir desde el presente relaciones que nos lleven a un resultado acorde con lo que conscientemente queremos que sea nuestra vida afectiva y sexual (Salgado, 2003).

1.2.3 Factores influyentes del otro: ¿Qué veo en él/ella?

La mayoría de las personas comparten una imagen de la pareja ideal; tienen bien definidas las características que buscan en una pareja. Rage (1996) señala que los elementos que influyen en la elección de pareja pueden ser los siguientes:

1. Atractivo físico. Este puede variar según la época, cultura, sociedad, familia y decisión personal.
2. Enamoramiento, Hace referencia a la etapa en donde la persona “idealiza” al otro, lo cual posteriormente puede terminar en amor.
3. Atractivo psicológico. Este se refiere a características tales como la expresión de ternura, madurez emocional, inteligencia, etc.
4. Atractivo sociológico. Comprende educación, cultura, clase social y estructura familiar.

1.2.3.1 Atractivo físico

No siempre actuamos racionalmente cuando se trata del atractivo físico. Generalmente nos gustan más las personas atractivas cualesquiera que sea su sexo o edad, y no sólo nos gustan más, sino que evaluamos su conducta de manera distinta, incluso llegando a justificar actitudes y comportamientos que nos perjudican. Lo anterior, puede deberse a que esperamos que la conducta de la gente atractiva esté relacionada directamente con su físico, y por consiguiente, tenemos la falsa creencia de que se conducirán mejor.

Worchel, Cooper, Goethals y Olson, (2002), señalan que el efecto del atractivo físico en el gusto al momento del proceso de elección de pareja es intenso. Nos gustan aquellos que son más atractivos; elogiamos sus conductas y características y los juzgamos menos culpables de infracciones.

Lo anterior, talvez se deba a que las personas atractivas nos comunican un estatus favorable, ya que aprendimos en la niñez que la gente se impresiona frente a personas guapas. Por otra parte, también se puede deber dicha atracción no necesariamente a las características físicas de la persona, sino a que nos sentimos emocionalmente más afines a ella, si bien es cierto que alguien atractivo refleja una gran seguridad, también lo es que ésta puede ser un mecanismo compensatorio enfocado a cubrir aquellas debilidades que percibe de sí mismo.

Uno de los aspectos que han sido más investigados a lo largo de la historia, es la relación entre semejanza y atracción, en general, los estudios han demostrado que la semejanza lleva a la atracción, en particular si es en temas importantes.

Es importante considerar que generalmente nos sentimos presionados a reciprocitar la atracción, ya que nos gustan las personas que creemos se sienten atraídas hacia nosotros (Worchel, Cooper, Goethals y Olson, 2002).

1.2.3.2 Enamoramiento

Pérez (2006), refiere que la expresión emocional que nos lleva a la elección es el enamoramiento, el cual se define como *“la fuerza o el impulso que nos lleva hacia el otro y que lo convierte en una persona especial, pues lo realza por encima de los demás”* (p.61).

Lo anterior es complementado por Alberoni (1979), quien señala que en el enamoramiento solemos atribuir la felicidad que sentimos a las virtudes de la persona amada, exaltando sus cualidades y minimizando aquellos comportamiento y actitudes que nos incomodan. En realidad lo que hace que experimentemos ese estado de felicidad es el vínculo establecido con la pareja, el cual es producto de la interacción y aportación entre ambos miembros, es decir, el intercambio de ideas, actitudes y vivencias de cada uno.

Para que se dé la transición del enamoramiento al amor, es necesario atravesar una serie de pruebas, las cuales nos planteamos a nosotros mismos, proponemos al otro y nos son impuestas por la cultura y la sociedad.

Alberoni (1979), refiere que dichas pruebas se refieren a pequeñas renunciaciones que el miembro más temeroso de la pareja busca, todas ellas encaminadas a lograr que el otro sea dócil y considerado con respecto a sus necesidades. Estas renunciaciones se traducen en el abandono de actividades, actitudes, amistades y comportamientos que resultaban gratificantes para la persona, pero molestas para su pareja. Dichas renunciaciones son voluntarias y están encaminadas a lograr que la pareja se sienta segura y feliz.

Una vez que estas pruebas son superadas, el individuo entra en el régimen de certidumbres cotidianas al que llamamos amor. De lo contrario, podemos experimentar un estado de apatía, desinterés y desenamoramiento, lo cual puede conllevar a la renuncia de la relación (Alberoni, 1979).

1.2.3.3 Atracción psicológica

Aquellas situaciones en la que los miembros de la pareja comparten intereses encaminados a construir una realidad basada en el logro de objetivos comunes y alejada de distorsiones y diferencias de entendimiento, permitirá fortalecer el vínculo amoroso entre la misma.

Montoya (2000), menciona que la elección de la pareja no es sólo una decisión promovida por los elementos y estímulos de orden físico y sensorial, sino por el extenso cortejo de motivaciones entre las que el componente instintivo no tiene una prevalencia exclusiva tal y como ocurre en el mundo animal. En cierta forma, es aquella capacidad de producir o mantener sentimientos y emociones lo que nos hace diferentes de los animales, es a través de éstas manifestaciones internas como el individuo puede discernir de manera clara las implicaciones que conlleva

una relación de pareja, es decir, la importancia producto de los efectos positivos que ésta tiene a lo largo de su existencia y por lo tanto, en los diferentes ámbitos de su vida.

La relación de pareja en cualquiera de las culturas hoy vigentes, será siempre una forma de convivencia en la que los protagonistas perseguirán aunar modelos de entendimiento personal en una síntesis que pueda ser asumida y compartida por metas comunes a corto, mediano y largo plazo. Sin embargo, Montoya (2000), señala que lo único que de azaroso y circunstancial hay en la elección de pareja, es el primer encuentro. Cuando se inicie el contraste de las condiciones que se ofrecen y que se exigen al otro miembro de la futura pareja, tras ese primer encuentro, ya no habrá nada que no se mida y pese con admirable precisión.

CONFLICTOS DE PAREJA

Las crisis en la pareja pueden ser ocasionadas por interacciones que resultan incómodas, choques, puntos de vista diferentes, opciones de enfoques distintos, ideas, formas y actitudes que pueden contrastar entre los miembros de la misma. Las crisis nos hablan de un peligro en la relación y de una necesidad de cambio (Rage, 1996).

2.1 Problemas de comunicación

El origen de varios problemas en las parejas radica en la incapacidad de estas para comunicarse adecuadamente. No podemos dejar de comunicarnos, siempre lo estamos haciendo, ya sea que lo expresemos por medio de las palabras, del cuerpo o de las actitudes.

La mayor parte de los problemas de la pareja son producto de la mala comunicación entre sus miembros, por lo cual, especialistas en el tema hablan de algunas reglas que permiten una buena comunicación interpersonal, las cuales se mencionarán a continuación:

Reglas

1. Describir, no valorar. Omitir valoraciones, juicios morales o reproches, limitándose a expresar hechos, apreciaciones y sentimientos que fomenten la toma de decisiones, evitando así, una actitud defensiva ante una supuesta agresión.
2. No imponer. Centrarse en la solución conjunta de un conflicto, sugiriendo alternativas sin tratar de convencer al otro de que su argumento es el más apropiado.

3. Sinceridad, no ocultación. Si el interlocutor tiene la impresión de que el emisor no le oculta lo que realmente siente, este tendrá una actitud recíproca.

4. Empatía, no fingimiento. Si el emisor se muestra interesado por los sentimientos de la otra persona, surgirá un ambiente de aceptación y comprensión, lo cual permitirá que exista una mejor empatía.

5. Igualdad, no superioridad. Restar importancia a las diferencias de capacidades, facilitando así el acercamiento mutuo.

6. Flexibilidad, no formulismos. No cerrarse a aceptar todas las informaciones útiles, reconocer que no se saben todas las respuestas.

Por lo anterior, es importante cuidar la calidad de la comunicación: qué quisimos decir y cómo lo expresamos. Es necesario fomentar un diálogo más profundo a través de la empatía, aceptación, honestidad, congruencia y comprensión, esto permitirá fundamentar la elección de pareja, basándose en un intercambio de información interpersonal (Rage, 1996).

Por su parte Rozenblum (2007), refiere que existen algunas barreras que impiden una comunicación efectiva, estas son:

1. Dirigir, ordenar. Ser rígido en la forma de expresarle a alguien, de tal forma que le impida al otro expresarse libremente y sugerir nuevas opciones.

2. Advertir, amenazar. Expresarle agresivamente a una persona que si sigue manteniendo cierta conducta o actitud, tendrá consecuencias negativas.

3. Moralizar, predicar. Expresarle a una persona de manera impositiva lo que le corresponde hacer, utilizando constantemente palabras como <<convendría>> o <<debería>>.

4. Discutir, objetar. Tratar de convencer a la otra persona a través de argumentos deterministas. Dicho hábito puede provocar incomodidad en ambas partes ya que

no se puede llegar a un acuerdo, y por lo tanto, no se respeta el punto de vista de cada uno.

5. Aconsejar, recomendar. Expresar de manera constante la supuesta respuesta correcta ante un determinado problema basándose en la opinión personal, puede ocasionar que la otra persona se sienta agredida, ya que no hay una propuesta concreta de lo que se podría hacer basándose en ambos juicios, por el contrario, existe una lucha de poderes en donde se puede pensar que se está minimizando el punto de vista o el trabado ejercido por alguien.

6. Evaluar o criticar. Juzgar a una persona por su ideología representa uno de los problemas más frecuentes que impiden una buena comunicación en la pareja. Concederle un determinado valor a la pareja por sus creencias y hábitos, impide mantener una buena comunicación entre ambos miembros, ya que no se están respetando las preferencias ni la personalidad de la otra parte.

2.2 Celos

Los celos son definidos por Galimberti (2007) como el *“estado emotivo determinado por el temor, fundado o infundado, de perder a la persona amada en el momento en el que ésta revela afecto hacia otra persona”* (p. 179).

Echeburúa y Fernández (2007), mencionan que algunos de los momentos críticos en la vida de pareja que facilitan la aparición de los celos pueden ser los siguientes:

- La convivencia constante de los miembros de la pareja con otras personas
- El nacimiento de un hijo
- El comienzo de un nuevo trabajo
- Los continuos viajes por cuestiones laborales

- El éxito profesional del otro miembro de la pareja

Generalmente la relación de pareja constituye la situación en la que los celos se hacen presentes con mayor frecuencia, estos pueden surgir en cualquier momento de una relación sentimental: durante la fase del enamoramiento, en la etapa de estabilidad, durante periodos de infidelidad e incluso en la fase del rompimiento final. Los celos producen inseguridad y desconfianza, dichos sentimientos pueden ser fundados o infundados y desencadenan un estado de tensión emocional en el celoso y en su pareja, la cual se siente continuamente vigilada, interrogada y acosada, generalmente sin motivos. Tomando en cuenta que uno de los pilares más importantes en la relación amorosa es la comunicación sincera y la mutua confianza, se puede deducir que los celos producen un gran deterioro en la relación de pareja e incluso pueden acabar con ella, o bien, desembocar en la violencia física y/o psicológica.

Los celos se dan con una frecuencia similar en las mujeres y en los hombres, la diferencia radica en la forma de expresarse de cada sexo. Generalmente los celos se manifiestan en el hombre en forma de agresión o de ira, lo anterior se debe a que al hombre le resulta más difícil tolerar la infidelidad de su pareja, ya que su ego es afectado de manera considerable. Con respecto a la mujer, es más frecuente que esta manifieste los celos en forma de tristeza o depresión y en varias ocasiones, estos son reforzados con autorreproches tales como *es mi culpa* o *¿qué habré hecho mal?*, a diferencia del hombre, la mujer suele buscar en sí misma los errores (inexistentes en la mayoría de las ocasiones) que ha cometido, justificando así, la supuesta infidelidad de su pareja. Sin embargo, resulta importante resaltar que los celos no implican la existencia real de una infidelidad. (Echeburúa y Fernández, 2007)

2.3 Infidelidad

Crabay (2008), menciona que la palabra infidelidad tiene un contenido prejuicioso y peyorativo que se evidencia desde la definición del diccionario; el Larouse dice: (sustantivo femenino) falta de fidelidad, deslealtad, carencia de fe católica.

Desde el Derecho Penal se define como: falta de lealtad cometida por persona, a quien la ley impone determinados deberes, que deja de cumplir.

Muchas definiciones coinciden en que la infidelidad está relacionada con la desilusión que puede surgir por la modificación de los ideales que se produce en cualquier pareja al convivir cotidianamente.

Esos ideales pueden ser:

- La perdurabilidad eterna del enamoramiento.
- La perdurabilidad eterna del matrimonio.
- La perdurabilidad eterna de la fidelidad.
- La convergencia feliz en la pareja del amor, del deseo, de la procreación y de la realización personal.

Si algunos de estos ideales no se consiguen surge la “Desilusión” y detrás de ella puede aparecer el fantasma de la infidelidad.

Por su parte Zumaya (2009), define la infidelidad como: *“Una relación interpersonal que se da fuera de una pareja que supone, tácita o explícitamente una exclusividad emocional y erótica”* (p. 3). Dicha relación puede ir desde un involucramiento emocional no erótico que contenga los elementos de atracción y, sobre todo el secreto hasta la ocurrencia eventual o continua, con o sin involucramiento emocional, del ejercicio del erotismo.

La infidelidad es sinónimo y señal de problemas en algún nivel dentro de la vida de las parejas; es la manifestación de un desacuerdo que cuestiona el desarrollo afectivo o erótico de uno o ambos miembros.

Por supuesto, es imposible escribir sobre las parejas y la infidelidad fuera del tiempo y el espacio, ignorando las raíces económicas y culturales que las nutren, regulan y explican, es decir, la vida de las parejas, no se puede reducir solo a su estudio psicológico ya que el contexto social y económico explica los puntos en común y las diferencias de un ambiente social a otro, es el contexto cultural el que marca las pautas a seguir en el ámbito de lo amoroso, el que nos dice dónde estamos, cuándo y cómo amamos, y cómo y cuándo somos amados.

2.4 Monotonía

Evely (1989), refiere que la vida en pareja esta hecha para despertar y no para adormecer; a través de ella el individuo podrá expresar el amor y todos aquellos sentimientos que lo harán madurar. Dicha capacidad de expresión, permitirá a la pareja establecer la confianza necesaria para dialogar, llegar a acuerdos y solucionar los conflictos que se les llegue a presentar a lo largo de su relación.

Resulta importante considerar que la unión de dos personas es necesariamente conflictiva; el hecho de que una pareja tenga varios intereses en común no garantiza la inexistencia de malentendidos, por el contrario, al verse inmersos en los mismos intereses, puede llegar a desencadenarse una monotonía en donde la búsqueda de nuevas experiencias esta ausente. Por lo anterior, es necesario que la pareja esté abierta a cambios que fomenten la creatividad y la realización de nuevas actividades que renueven su relación.

Sapetti (2006), señala que *“cuando hay un problema en uno de los miembros de la pareja, termina siendo un problema que padecen los dos y no es conveniente deslindar responsabilidades, pues el sistema vincular se resintió y los dos sufrirán por el conflicto tanto como se beneficiarán con los logros que obtengan”* (p. 106).

Una manera habitual que tiene el individuo de evitar los problemas que se le presentan es culpar al otro de todo, en lugar de responsabilizarse y enfrentar las consecuencias negativas de sus acciones, sin embargo, cuando los daños en la vida de la persona se vuelven más latentes, esta puede comenzar a reflexionar sobre su comportamiento y actitudes, es así como se dará cuenta de que para mejorar su situación, tendrá que tomar nuevas decisiones que lo encaminen hacia la resolución de los conflictos personales y de pareja que están presentes en su cotidianidad.

Salgado (2003), señala que el aburrimiento crónico se da cuando se tienen sensaciones sin fundamento de depresión, desconexión e inquietud y en vez de recurrir a la pareja para compartir esos sentimientos y estar mejor en su compañía, se inicia la búsqueda de otras personas, actividades y/o experiencias lo cual indica que nos estamos alejando de la pareja y obtenemos gratificaciones de otras fuentes. Sin embargo, el aburrimiento no necesariamente es un indicador de que la relación tenga que terminar, porque todos tenemos momentos en que la vida puede ser en verdad difícil y aburrida.

Sapetti (2006), refiere que cuando una pareja es disfuncional *“es frecuente escuchar recriminaciones (...) y un evidente rencor hacia el compañero debido a años de incomprensión, conflictos y fracasos”* (p. 103). Si no hay disposición por ambos miembros de la pareja para dialogar sobre sus necesidades y sentimientos, esta se verá inmersa en un círculo vicioso caracterizado por la continua presencia de conflictos causados por la monotonía y el desinterés por la mejora de la relación. Resulta importante destacar que es inevitable que en una pareja surjan conflictos, sin embargo, la importancia radica no en el conflicto, sino en lo que la pareja haga para solucionarlo.

En ocasiones, una pareja que ha caído en una rutina disruptiva y que por lo tanto es disfuncional, se centra en aquello que resulta incómodo e incomprensible de su compañero; cada miembro a su manera construye una barrera que le impide

expresar al otro de manera asertiva sus necesidades y sentimientos. Es por lo anterior, que varios de los conflictos que se llegan a presentar a lo largo de una relación de pareja no son enfrentados de manera objetiva por la misma, trayendo como consecuencia, un fuerte impacto en la percepción que cada miembro tiene sobre sí mismo y sobre su compañero, al final, dichos conflictos terminan desencadenando rencores que a la larga hacen más evidente la insatisfacción de la pareja por su relación.

La ausencia de diálogo y las distorsiones en la comunicación son factores importantes para el surgimiento, la persistencia y el mantenimiento de la monotonía en la pareja. Dicha falta de comunicación desencadena una serie de malentendidos, suposiciones, falsas creencias e ignorancia de lo que al otro le sucede: cada uno hace lo que cree que al otro le gusta y no lo que realmente le gusta. Sin embargo, es importante considerar que en la relación debe haber equidad, es decir, deben tomarse en cuenta los gustos y las necesidades propias y las del compañero, de lo contrario, se pueden dar luchas de poder que se caracterizan por la imposición de ideas egoístas y deterministas que impiden lograr y mantener el equilibrio en la relación. Sin embargo, dichas actitudes negativas se traducen en inseguridades que tiene el individuo y que suelen expresarse como una necesidad de dominar al otro o el temor a ser dominado.

Por todo lo anterior, consideramos que para que el individuo sepa con claridad qué es lo que satisface a su pareja debe preguntárselo directamente de manera asertiva, así como expresar sus propias necesidades y expectativas con respecto a la relación a corto, mediano y largo plazo.

Las necesidades de ambos miembros de la pareja van cambiando conforme pasa el tiempo, es por eso que la comunicación asertiva resulta indispensable para mantener el equilibrio en la relación. Con respecto a lo anterior Sapetti (2006), refiere que para fomentar la confianza y evitar caer en la monotonía, es necesario que *“la pareja (...) estable una nueva pauta de diálogos comunicándose los*

sentimientos y deseos que hasta ese momento trataron, por miedo o vergüenza, de callar” (p.105).

Por su parte Evely (1989), señala que *“El estado normal de cualquier sociedad humana es el conflicto: las personas se afirman, se oponen y superan sus diferencias a base de negociaciones y concesiones” (p.50)*. Desde este punto de vista, resulta evidente que lo mismo pasa en una relación sentimental, y es que el conflicto no es la guerra, sino todo lo contrario, se hace la guerra porque no se soporta el conflicto, porque se le quiere hacer desaparecer de una vez por todas imponiendo un punto de vista egoísta que lo único que hace es incrementar el conflicto y por lo tanto, impedir la solución del mismo.

Conforme pasa el tiempo, la convivencia que antes resultaba satisfactoria para cada miembro de la pareja, ahora se ha vuelto costumbre. Es aquí, cuando la monotonía se hace presente en la relación a través de discusiones y conflictos que deben ser enfrentados para que la pareja evolucione favorablemente.

Evely (1989), refiere que *“Nunca nos entendemos mejor que después de una buena explicación. Las reconciliaciones son, a menudo, mejores que la armonía sin fisuras. Mientras haya roce es que aún hay contacto” (p.50)*. Al inicio de la relación la persona suele idealizar a su compañero y se comporta de una manera dócil, expresando siempre la admiración que siente hacia él, teniendo buen humor y atención ante cada argumento que este expresa, sin embargo, nada de lo anterior es seguro debido a que el ser humano continuamente va evolucionando y con ello también sus necesidades e intereses.

Las reacciones que tiene el individuo ante una situación que le resulta desagradable puede ser muy diferente a la que tenga su pareja, dependiendo del contexto y la etapa en que esta se encuentre. Es por eso que ninguno de los dos debe estar predispuesto a lo peor, por el contrario, deben estar abiertos a escuchar y respetar la opinión del otro sin tratar de imponer la propia.

Cuando una pareja aprende a conocerse, cada uno de los miembros esta consciente de los defectos y virtudes de sí mismo y del otro, a través del tiempo es como cada uno comienza a aceptarlos sin recriminaciones, es así como el individuo aprenderá a amarse así mismo y a su pareja, lo cual además le permitirá entender que puede influir en la forma de ser del otro pero no cambiarlo por completo ya que el es responsable únicamente de sus propios sentimientos y acciones.

2.5 Maltrato físico y psicológico

Durante la fase del desencanto hay relaciones en las cuales se pasa al maltrato, que puede asumir diferentes formas. Una es la violencia física, incluso al grado de sufrir lesiones físicas importantes, pero también hay maltrato cuando la persona se siente continuamente descalificada, marginada e ignorada en sus opiniones y necesidades (Salgado, 2003).

Caudillo y Cerna (2007), señalan que existen cuatro tipos de violencia:

1. *Violencia física.* Es una invasión del espacio físico de la persona por lo que se entra en contacto con su cuerpo mediante empujones, golpes, jalones, encierros, limitar sus movimientos, arrojar objetos, forzar a tener relaciones sexuales, etc.
2. *Violencia sexual.* Se caracteriza por la imposición de ideas y actos sexuales que resultan desagradables y humillantes para la otra persona. Tiene como finalidad denigrar a la pareja y destruirle la autoestima, castigarla, a fin de que no deje la relación. El agresor inculca a su pareja la errónea idea de que no podrá conseguir a alguien mejor que él, dejando así al agredido sin defensas que lo protejan o que lo hagan enfrentar la situación.
3. *Violencia verbal.* Se caracteriza por el empleo de palabras o ruidos con la boca a fin de afectar y dañar a alguien. La finalidad es hacer creer al otro

que está equivocado acerca de la percepción del abuso. Ésta a su vez se subdivide en tres tipos:

- a) Cosificar. Hace referencia a los apodosos aparentemente cariñosos, pero que resultan desagradables para la persona.
 - b) Degradar. Hace referencia a los argumentos que humillan y hacen sentir inferior a la otra persona.
 - c) Amenazar. Hace referencia a la expresión de argumentos que tienen como fin infundir miedo e inseguridad a la otra persona.
4. *Violencia emocional*. Se caracteriza por la discriminación de los sentimientos de la pareja a través del ataque, llegando a hacerla dudar de la propia realidad y limitándolos. Debido a que la persona se siente confundida, insegura y desequilibrada, no es capaz de distinguir lo que necesita y siente. Dicha violencia generalmente se desarrolla mediante la crítica, las actitudes negativas y la descalificación hacia la comunicación de sentimientos por parte de la pareja.

Wilson y Herrnstein citados en López y Santoyo (2004), mencionan que *“La violencia puede ser una forma para restablecer la equidad, por lo que es necesario considerar el sentido de equidad o de justicia del individuo que realiza las comparaciones, partiendo del supuesto de que la conducta está determinada por sus consecuencias y que la relación entre costos y beneficios de contener actos violentos y de no cometerlos, son determinantes cruciales en la violencia conyugal”* (p. 119). Resulta evidente entonces que es indispensable considerar el sentido de equidad o de justicia que el individuo establece en sus comparaciones interpersonales para entender las causas de la violencia que ejerce hacia el otro.

EN BUSCA DE SOLUCIONES

Para que los miembros de una pareja en conflicto resuelvan sus problemas, en primer lugar, deben tener ganas de hacerlo. Dentro de las posibilidades y alternativas que emplee la pareja, es importante afrontar los problemas y buscar una solución tomando en cuenta el entorno. Las posibilidades pueden ser desde hablar con un amigo, reflexionar cada uno consigo mismo acerca de lo que está ocurriendo o acudir a psicoterapia (Vargas e Ibáñez, 2006).

3.1 Comunicación asertiva

Además de ayudar a los otros a entender la manera en que nos sentimos, la revelación también nos permite manifestar nuestras necesidades y sentimientos, es decir, ser asertivos, defendernos con efectividad en nuestras relaciones interpersonales. Podemos entender mejor las cualidades específicas del comportamiento asertivo si lo comparamos con otras maneras de interactuar que exteriorizamos cuando creemos que nuestros derechos o sentimientos están en peligro de ser violados o ignorados.

Verderber (2005), refiere que cuando creemos que los otros no toman en cuenta nuestras necesidades o derechos, podemos responder de manera pasiva, agresiva o asertiva, dichos estilos de respuesta se explican a continuación:

1) Comportamiento pasivo

La gente que se comporta de manera pasiva cuando no expresa sus preferencias ni defiende sus derechos, ya sea porque le teme al costo que esto pueda tener, o bien, porque es demasiado insegura de las relaciones. También es posible que las

personas demuestren una conducta pasiva debido a su baja autoestima o valoren a la otra persona por encima de ellos. Así pues, en lugar de intentar influenciar la conducta de los demás, con frecuencia se someten a las demandas de los otros aun cuando hacerlo sea inconveniente. Cuando la gente utiliza de forma consistente el comportamiento pasivo, puede terminar teniendo conflictos en sus relaciones.

2) Comportamiento agresivo

La gente se comporta agresivamente cuando confronta de manera conflictiva o violenta a los otros con sus preferencias, sentimientos, necesidades o derechos, sin ninguna consideración hacia la situación, los derechos o sentimientos de los demás. Las personas se comportan de esta manera cuando se perciben a sí mismos como poderosos, cuando no valoran a la otra persona, cuando no tienen control emocional o están a la defensiva. La gente que tiene un comportamiento agresivo, se arriesga a dañar sus relaciones. Las investigaciones muestran que es probable que quienes reciben los mensajes agresivos, sin importar el tipo de relación que tengan con el agresor, se sientan heridos por esto.

3) Comportamiento asertivo

Como se mencionó anteriormente, asertividad significa expresar y defender las preferencias y los derechos personales respetando, al mismo tiempo, las preferencias y derechos de los demás. La asertividad es una habilidad de revelación importante. Nos ayuda a alcanzar nuestras metas y a mantener nuestras relaciones. Nuestros mensajes asertivos enseñan a los demás la manera en la que deben tratarnos. Cuando afirmamos nuestras necesidades y preferencias de una manera eficaz, proporcionamos a nuestros compañeros la

información honesta y verdadera que necesitan para entender y satisfacer nuestras necesidades.

Con respecto a lo anterior Paulette Dale citado en Verderber (2005) hace un contraste de estos tres comportamientos de la siguiente forma: En tanto que una respuesta sumisa o pasiva difunde el mensaje “*Yo no soy importante, tú eres importante*”, y la respuesta agresiva trasmite el de “*Yo soy importante, tú no eres nadie*”, una respuesta asertiva trasmite el mensaje “*Yo soy importante, tú eres importante, ambos somos importantes*”.

Desde el punto de vista de Verderber (2005), algunos principios útiles para practicar la conducta asertiva, son los siguientes:

- 1) Identificar lo que se está pensando y sintiendo.
- 2) Analizar las causas de estos sentimientos.
- 3) Identificar cuáles son nuestros verdaderos derechos y preferencias.
- 4) Utilizar las habilidades que poseemos para descubrir sentimientos y conductas.
- 5) Formular frases en primera persona que expliquen nuestra posición de una manera cortés.

La conducta asertiva hace referencia a una serie de opciones de comportamiento que se emplean a la hora de hacer valer nuestros derechos y de defendernos de cualquier posible <<ataque>> que por parte de los demás se pueda producir para tratar de imponer su criterio y voluntad en las relaciones personales (Hofstadt, 2005).

Güell (2006), menciona que en las relaciones de pareja la conducta asertiva facilita de manera considerable una buena comunicación, elemento clave para el funcionamiento de la relación. Manifestar de manera clara y respetuosa los deseos, aceptar las críticas y aprender a decir que no es una excelente ayuda para hacer más agradable la convivencia íntima. Si el individuo comienza a ser

asertivo con su pareja, esta puede en un inicio extrañarse de sus actitudes y comportamientos ya que no estaba acostumbrado a los mismos, sin embargo, llega un momento en que el compañero comienza a percibir de manera agradable dicha asertividad e incluso se siente motivado a comportarse de igual manera.

Por su parte Verderber (2005), señala que existen básicamente tres tipos de situaciones en las que se necesita ser asertivo:

- a) *Rechazar una petición.* Muchos de nosotros nos encontramos abrumados, resentidos y en conflicto porque, de manera pasiva decimos que “sí” a algo que en realidad no queremos hacer. Ya sea que la petición sea tan inocente como cuidar al bebé de una amiga o tan arriesgada como tener sexo sin protección, es importante saber cómo negarse de una manera cortés.
- b) *Expresar una preferencia o derecho.* Hay ocasiones en que necesitamos compartir nuestras preferencias personales o defender nuestros derechos. En nuestro trato diario con los demás, necesitamos ser asertivos al decirle a la gente lo que queremos.
- c) *Corregir una imposición.* Todos nos encontramos con situaciones en que otros pueden usurpar, consciente o inconscientemente nuestros derechos. Incluso, pueden conducirse de maneras que resulten ofensivas o inapropiadas: pueden violar nuestros derechos, nuestro espacio o nuestra persona. En estos casos, el comportamiento asertivo nos permitirá corregir las condiciones para que la situación se vuelva aceptable.

En cada una de estas situaciones los mensajes asertivos estabilizan nuestros derechos y necesidades con los derechos y necesidades de los demás.

3.2 Elementos que producen identificación amorosa

Mediante diversas investigaciones, análisis clínicos y construcciones teóricas se ha logrado plantear cuáles son los elementos que producen la identificación amorosa, *independientemente de la voluntad de los participantes*.

El juicio que emitamos de las personas que nos rodean puede verse fuertemente influido por la primera impresión que tengamos de las mismas, sin embargo, es necesario mantener la objetividad y propiciar momentos que permitan ver más allá de lo que suponemos describe al otro, es así como fomentaremos nuestra habilidad y capacidad para distinguir y valorar aquellas cualidades que buscamos en una pareja, o bien, aquellos aspectos que nos incomodan. La importancia radica no en la identificación de dichos aspectos, sino en la acción que llevemos a cabo para dar a conocer nuestros deseos y necesidades de manera asertiva sin agredir al otro, lo anterior, a través del establecimiento de acuerdos encaminados a un bien común.

Generalmente las personas no pueden decidir de manera razonada a quién amar y a quién no amar. Las emociones y los sentimientos son más poderosos que la lógica y se generan por eventos vivenciales que no dependen de una comprensión racional, eventos que provocan sensaciones simples y complejas; es decir, vivencias emocionales que al mantenerse como un hábito se denominan sentimientos.

Murueta (1996), señala que los eventos que pueden llegar a provocar emociones amorosas, a veces sutiles y otras veces claramente manifiestas, son los siguientes:

3.2.1 Reconocimiento o expresión de lo agradable en otro

Consiste en expresar o hacer saber los aspectos que *con sinceridad* gustan de sí mismo y de otras personas, así como saber cuáles rasgos personales o de grupo son agradables para otras. Este aspecto tiene cuatro niveles de posibilidad que a continuación se presentan en orden de influencia para producir la sensación afectiva:

- a) Escuchar de otro lo que le resulta agradable de mí o de nosotros
- b) Decir a otros lo que me resulta agradable de él, de ella o de ellos
- c) Decir a otros lo que me resulta agradable de mí mismo
- d) Escuchar de otros lo que les resulta agradable de sí mismos

La influencia dependerá del significado que ya tenga establecido cada persona con respecto a la otra, es decir, la reciprocidad de sentimientos y emociones que exista entre uno y otro. No es lo mismo recibir argumentos positivos de una persona con la que se tiene un vínculo emocional, que de otra que sea ajena a nosotros.

También es obvio que si las expresiones mencionadas no son consideradas como sinceras pueden perder su efecto e incluso volverse contraproducentes.

Debido al estrés que prevalece en la sociedad contemporánea, es relativamente raro que se exprese lo agradable de uno mismo y de los otros. Lo anterior, se debe a que existe generalmente una tendencia prevaleciente a observar y señalar lo desagradable en los demás, lo cual se traduce en una manera de descargar y atenuar la tensión y el desagrado con la vida propia que se tiene. Es lógico que una persona que se siente bien con su forma de conducirse en los diferentes ámbitos de su vida, tenga mayor facilidad para reconocer lo agradable en los demás e incluso en el ambiente, mientras que una persona que se siente a

disgusto con su vida observará mucho más lo desagradable en todo lo que le rodea.

Sin embargo, también es cierto que practicar la observación y expresión de lo agradable puede contribuir de manera significativa a sentirse mejor consigo mismo, con el entorno y con los demás. En la medida en que esta cultura avance estaremos contribuyendo de manera significativa a mejorar el clima emocional dentro de las comunidades y por lo tanto en las relaciones amorosas.

3.2.2 Con-vivencia o vivencia compartida

Un elemento básico para la producción de sentimientos positivos consiste en tener vivencias agradables y a veces dolorosas, como las siguientes:

- a) Jugar
- b) Comer o beber juntos
- c) Compartir eventos como fiestas, cine, teatro, música, viajes, lecturas
- d) Reír juntos
- e) Esparcimiento compartido
- f) Afrontar un acontecimiento triste, desagradable, temible o doloroso.

Desafortunadamente, por las presiones económicas y las exigencias laborales dentro y fuera de casa, muchas personas anulan o disminuyen excesivamente los tiempos dedicados a compartir vivencias especiales con la pareja. Sin embargo, la con-vivencia no debiera ser considerada como algo accesorio o de lujo, sino como algo esencial y básico para la vida personal y colectiva. Sería importante que las instituciones, las empresas y las personas captaran con mayor claridad la importancia de esto.

3.2.3 Generación de experiencias agradables especiales

Quien propicia experiencias que resultan interesantes para otro se integra positivamente, en forma simbólica, en la identidad del segundo, sobre todo en la medida en que esas vivencias son poco comunes. Entre más intenso sea el placer que se genera a otro y más original sea la forma de lograrlo, más agradable será el evento. Hay que hacer notar que el placer puede involucrar uno o varios de los nueve sentidos con que cuenta la especie humana: 1) vista, 2) oído, 3) tacto, 4) gusto, 5) olfato, 6) cinestesia (sentido del movimiento), 7) cenestesia (sentido de la posición corporal), 8) sentido orgánico (frío, calor, dolor, hambre) y, especialmente, 9) Imaginación. Todos estos sentidos son fuente de sensaciones y conocimiento; la imaginación es el más poderoso de todos los sentidos porque integra a los demás, de allí la fuerza de la hipnosis y de las promesas.

Generar experiencias agradables especiales puede abarcar:

- a) Imagen personal
- b) Detalles agradables (atenciones)
- c) Sorpresa agradables
- d) Regalos
- e) Risa
- f) Placeres físicos (caricias, besos, sexualidad)
- g) Poesía
- h) Fantasía (narrativa)

Una persona que pretenda seducir a otra debe cuidar lo agradable y lo original en cada uno de los aspectos anteriores. Todos implican un relativo conocimiento cultural para realmente ser original y agradable para otros, así como conocer sus gustos y su manera de pensar. En ese sentido, los elementos más poderosos para la seducción pero –al mismo tiempo- los más difíciles de generar como algo muy agradable y original son la poesía y la fantasía.

3.2.4 Contacto físico agradable

No todo contacto físico es agradable, solamente genera sentimientos afectivos el contacto físico cuando es agradable. Este aspecto es clave para determinar los niveles de profundización amorosa (amistad, relación filial, amor sexual). La estructura familiar, el sistema de parentesco y la vida social en general, están organizadas a partir de limitaciones y permisos de contacto físico. Cuando dos amigos deciden volverse pareja eso significa un cambio esencial en los permisos de contacto físico.

El contacto físico agradable incluye los siguientes niveles:

- a) Contacto visual
- b) Saludo de mano
- c) Palmada en el hombro o en la espalda
- d) Caminar tomados del brazo
- e) Tomarse de la mano
- f) Besos en la mejilla
- g) Besos en la boca
- h) Relaciones sexuales

Entre más agradable y más se avance en cada uno de los aspectos anteriores el involucramiento afectivo será mayor.

3.2.5 Cooperación, operación o acción compartida

Es fuente de amistad y enamoramiento hacer cosas en las que cada quien colabora voluntariamente para lograr un resultado único. Desde mover un mueble entre dos o más personas hasta juegos o trabajos en equipo de diferente índole, complejidad y duración. El apoyo voluntario de uno en beneficio del otro, de manera recíproca, es una forma especial de cooperación con mayores alcances afectivos. La experiencia clínica con muchas parejas permite observar que suelen ser más estables y duraderas las parejas en las que existe algún tipo de cooperación sistemática entre las actividades de uno y de otro. Mientras que la pareja es mucho más vulnerable cuando cada quien tiene su mundo laboral.

3.2.6 Creatividad compartida

Muchos de los grandes creadores, de los grandes artistas, pensadores y políticos, han logrado sus hazañas compartiendo con alguien el proceso creador, pues así se retroalimentan y se impulsan. Sin embargo, hay poca cultura orientada a favorecer la creación y parece ir hacia mayor decadencia. La escuela enseña a obedecer y aplicar conocimientos pero no está orientada a la creación. Es necesario distinguir la expresión emocional de la capacidad creadora. No basta con hacer “cosas curiosas”, la creación implica generar productos relevantes que, por lo mismo, trascienden en el tiempo. Toda creación se basa en la recombinación de experiencias, por lo cual para elevar la capacidad creadora se requiere promover la captación de experiencias diversas relacionadas con las creaciones de otras personas.

Es necesario generar conjuntamente cosas interesantes o estéticas que antes no existían; por ejemplo, el decorado de la casa, un invento, una obra artística, un libro, la procreación de un hijo, un descubrimiento, una empresa, una institución, etcétera. Los productos creados conjuntamente se convierten en símbolos de identificación amorosa.

3.2.7 Éxito compartido

La sensación de haber alcanzado una meta importante mediante esfuerzos combinados por parte los miembros de la pareja, produce un alto grado de emoción satisfactoria, que integra a los otros en la simbolización de cada uno.

Cuando el éxito prevalece, la pareja se cohesionan; cuando prevalece el fracaso sucede lo contrario.

Por lo anterior, consideramos que es necesario que cada persona, cada grupo y cada organización cuiden la posibilidad de sentir éxitos, pues la falta de ellos, la monotonía, diluye el sentimiento afectivo. Por la misma razón, es importante también que padres de familia, docentes y líderes de organizaciones cuiden las condiciones para que los niños y los participantes en una organización se perciban exitosos, pues es eso lo que mantendrá su motivación elevada para continuar superándose.

Es equivocado pensar que hacer más patente el fracaso puede impulsar a la superación y la búsqueda de nuevas experiencias en una relación de pareja.

3.2.8 Narrativa de vida

Narrar las vivencias cotidianas y las anécdotas o recuerdos, así como escuchar con atención lo que le ha ocurrido al otro, es fuente de comprensión e identificación progresiva, siempre y cuando lo narrado no sea emocionalmente agresivo.

El que narra entrega parte de sí a quien lo escucha. Este vive imaginariamente las emociones que genera la narración e incorpora a su ser esa experiencia.

Para que exista una identificación amorosa a través de una favorable empatía, no es recomendable narrar cosas que pudieran ser molestas para el receptor.

Fuera de elementos como el antes ilustrado, fortalece la relación afectiva la narración de los eventos agradables y desagradables, las aventuras y las anécdotas, de la infancia, la adolescencia y de otros momentos y etapas de la vida, así como de lo vivido cada día.

Para que la narrativa de vida tenga éxito requiere ser descriptiva para provocar imágenes en la mente del que escucha. La narrativa de vida requiere decir nombres, lugares, describir acciones y reacciones, realizar los elementos de introducción, clímax y desenlace, ingredientes de una narración completa.

3.2.9 Contraste externo

La cohesión de una pareja requiere que esa unidad se contraste con otras similares. En la medida en que esa comparación externa falta es más probable que afloren diferencias internas. Se sugiere una contrastación sana, positiva; por ejemplo, competir en equipo por ser mejores en los aspectos que se consideren relevantes.

La identidad de una persona o un grupo requiere pasar por la comparación. Toda autodescripción implica un contraste con otros. Así, una pareja requiere criterios de identidad que lo hagan diferente a otros. Si esos criterios de identidad son “favorables” y se hacen patentes, la autoestima se eleva, la identidad se consolida; sin son “desfavorables” sucede lo contrario (Murueta, 2007).

Cuando una pareja no tiene la oportunidad de consolidar su identidad de manera favorable, sus actitudes se volverán destructivas hacia otros, porque los avances de los otros son símbolos que hacen patente su estancamiento o su declive.

METODOLOGÍA

Procedimiento

Se llevará a cabo un taller de 7 sesiones, las cuales se impartirán los días jueves a partir del día 14 de Octubre del 2010. Dichas sesiones tendrán una duración de aproximadamente 2 horas cada una y serán impartidas en un aula de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán.

Población

Público en general de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán.

Asistentes del taller

Género	Carrera
Mujer	Arquitectura
Hombre	MAC
Mujer	MAC
Mujer	MAC
Hombre	Escuela Nacional de Música
Hombre	MAC
Hombre	CCH-Vallejo
Mujer	CCH-Vallejo
Hombre	Diseño Gráfico
Mujer	Diseño Gráfico
Hombre	MAC
Hombre	Comunicación
Mujer	Pedagogía
Mujer	Trabajadora de la biblioteca.
Mujer	Pedagogía
Mujer	Arquitectura
Mujer	Trabajadora de la biblioteca
Mujer	Pedagogía
Mujer	Derecho
Hombre	Derecho
Mujer	Comunicación

Objetivo general del taller

Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre los aspectos que consideran necesarios contemplar para fomentar la toma de decisiones enfocada en la realización de acciones y mejora de actitudes que favorezcan una relación sentimental.

Teniendo en cuenta cada uno de los temas tratados en el taller, se estructuraron 5 momentos en cada sesión.

MOMENTO	ACCIONES
1	Introducción al tema
2	Reflexión grupal
3	Actividad 1
4	Actividad 2
5	Tarea y Cierre

Tabla 1. Momentos realizados en las sesiones

La siguiente tabla muestra en orden las sesiones que conformaron el taller de “Parejas Disparejas” así como los títulos, objetivos, duración y materiales empleados para las mismas.

Título	Objetivo	Duración	Material
--------	----------	----------	----------

¿Casualidad ó Causalidad?	Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las características que consideran necesarias para elegir a una pareja, así como fomentar la toma de decisiones enfocada en la realización de acciones y mejora de actitudes que favorezcan una relación sentimental.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Pizarrón ▪ Marcadores ▪ Hojas blancas ▪ Cuestionario ▪ Bolígrafos
Dímelo y Demuéstralo	Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las características e importancia que tiene una buena comunicación verbal y no verbal en una relación de pareja.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Formatos actividad "Mensajes mezclados" ▪ Tarjetas actividad "Pon atención a mi cuerpo"
Celos: El vicio de la posesión	Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las consecuencias que los celos pueden tener en una relación de pareja.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Formato actividad "Celos" ▪ Cuestionario "Celos" ▪ Bolígrafos
Infidelidad: La búsqueda sin rumbo	Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre los efectos que la infidelidad puede tener en una relación de pareja.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Pañuelo ▪ Formato actividad "Infidelidad"
Monotonía: La costumbre de resignarse	Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las consecuencias que puede desencadenar la	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Formato actividad "Toma de riesgos en

	monotonía en una relación de pareja.		<p>pareja”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bolígrafos • Periódicos • Revistas • Tijeras • Pegamento
Violencia en la pareja: El enemigo oculto de la relación	Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre los efectos que tiene la violencia física y psicológica en una relación de pareja.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Bolígrafos ▪ Folleto “Conociendo a la pareja”
<p>Parejas -Disparejas: Construyendo Soluciones</p>	<p>Recopilar los conceptos más relevantes de las sesiones anteriores con el fin de construir de manera conjunta (facilitadores-asistentes) una conclusión general con respecto a lo abordado en el taller.</p> <p>Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las posibles soluciones que podrían dar a los problemas que tienen con su pareja.</p> <p>Que los asistentes establezcan los indicios concretos que les permitan reconocer el logro de las soluciones previamente planteadas por ellos mismos.</p>	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Proyector ▪ Película “Closer”

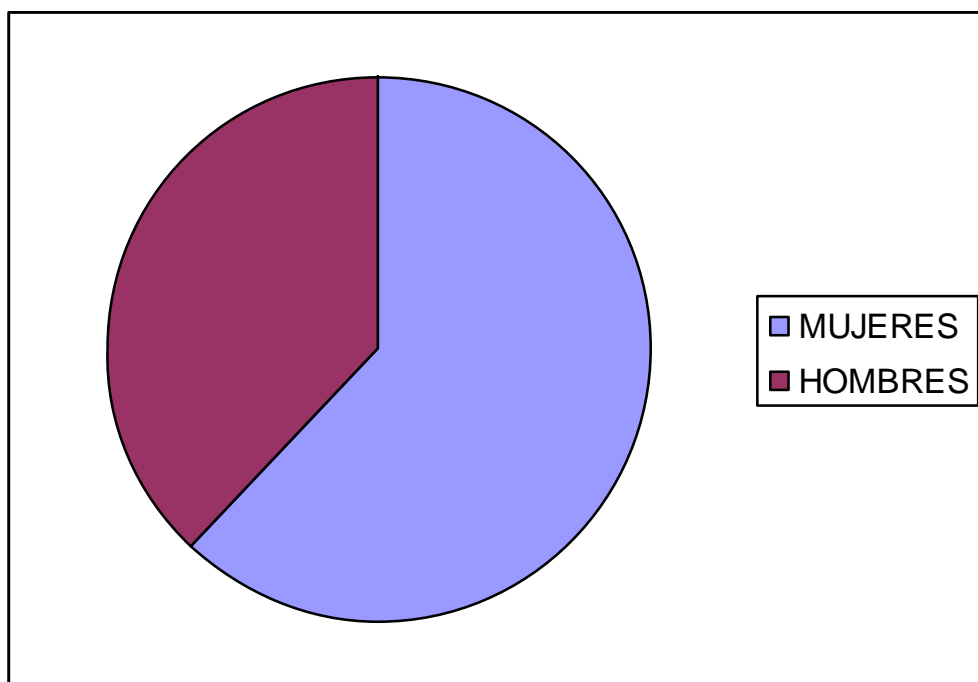
Tabla 2. Datos generales de las sesiones

RESULTADOS

Análisis de Resultados

Como podemos observar en la siguiente grafica, la mayoría de las personas que asistieron al taller fueron mujeres, las cuales son representadas por un 61.9%, por otra parte, el porcentaje de hombres fue de 38.1%.

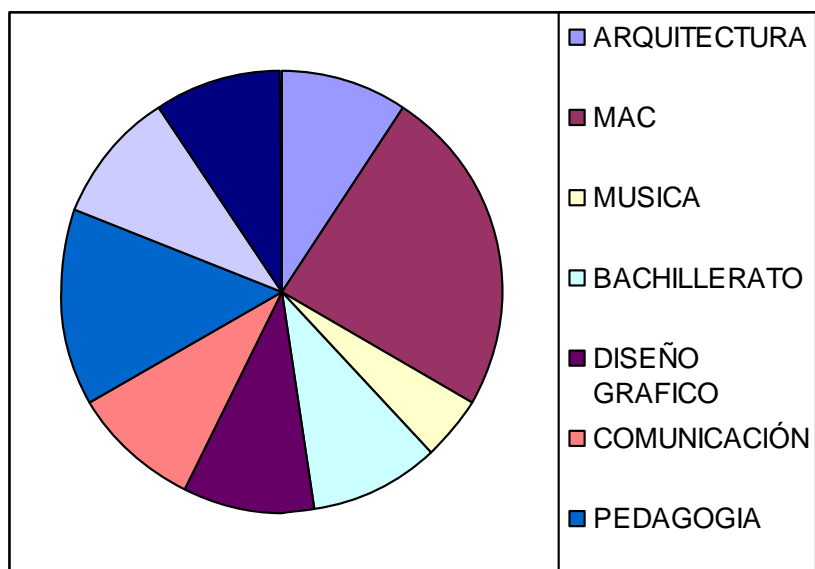
ASISTENTES	PERSONAS	%
MUJERES	13	61.9
HOMBRES	8	38.1
TOTAL	21	100



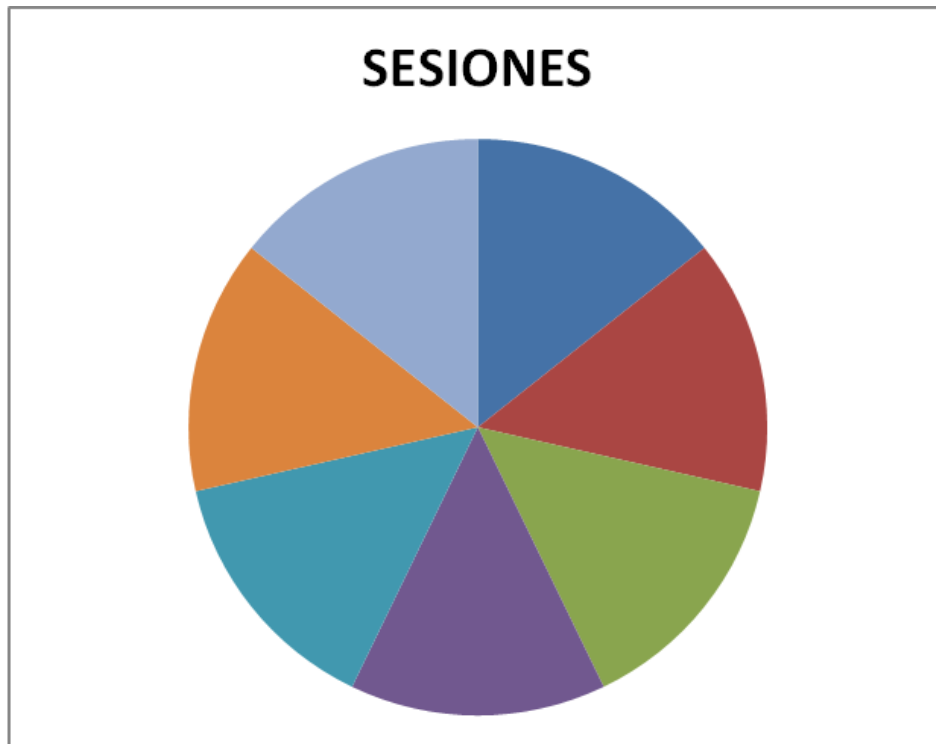
Gráfica 1. Porcentaje de asistentes al taller "Parejas Disparejas"

La siguiente grafica muestra el porcentaje de las carreras correspondientes a los asistentes del taller:

OCUPACIÓN	PERSONAS	%
ARQUITECTURA	2	9.52
MAC	5	23.81
MUSICA	1	4.77
BACHILLERATO	2	9.52
DISEÑO GRAFICO	2	9.52
COMUNICACIÓN	2	9.52
PEDAGOGIA	3	14.28
BIBLIOTECA	2	9.52
DERECHO	2	9.52
	TOTAL	100



Grafica 2. Porcentaje de carreras correspondientes a los asistentes del taller



- 1 Casualidad o Causalidad
- 2 Dímelo y Demuéstralo
- 3 Celos: El vicio de la posesión
- 4 Infidelidad: La búsqueda sin rumbo
- 5 Monotonía: La costumbre de resignarse
- 6 Violencia en la pareja: El enemigo oculto de la relación
- 7 Parejas Disparejas: Construyendo Soluciones

Grafica 3. Sesiones impartidas en el taller

Sesión 1

La primer sesión se tituló “¿Casualidad o causalidad?” y su objetivo fue que los asistentes analizaran, describieran y reflexionaran sobre las características que son necesarias para elegir a una pareja, asimismo, se buscó fomentar en ellos la toma de decisiones encaminada a la realización de acciones y mejora de actitudes que favorecieran su relación sentimental.

Al inicio del taller se realizó una actividad de presentación, la cual nos permitió conocer las expectativas que los asistentes tenían con respecto al mismo, así como conocer aspectos importantes de su vida, (ocupación, gustos, intereses, etc.) dicha actividad contribuyó a que se diera apertura a un espacio en donde la retroalimentación (asistentes/facilitadores) se hiciera presente.

Algo que resultó significativo, fue que la mayoría de las expectativas de los asistentes con respecto al taller coincidían, ya que iban encaminadas a la mejora de su relación sentimental, o bien, a la comprensión de los procesos implicados en las relaciones sentimentales.

La mayoría de los participantes refirieron tener una relación de pareja conflictiva, sin embargo, otros refirieron que su relación era estable pero que sabían que podían mejorar ciertos aspectos de la misma. Por otra parte, también acudieron al taller personas que no tenían pareja pero que argumentaron un considerable interés por conocer acerca de dicho tema para así, saber con claridad y objetividad aquellas cuestiones que tenían que tomar en cuenta para vincularse de manera amorosa con otra persona sin llegar a tener demasiados conflictos y en caso de que estos surgieran, poder afrontarlos de manera satisfactoria, así como analizar y comprender los factores involucrados en el paulatino deterioro de sus relaciones anteriores.

Con base a las actividades realizadas los resultados encontrados fueron los siguientes, con respecto a las características **indispensables** que debe poseer una persona para elegirla como pareja, las más mencionadas fueron:

- Atracción física

- Fidelidad
- Respeto
- Honestidad
- Confiable
- Comprensivo
- Cariñoso
- Entendimiento sexual
- Compartir objetivos de vida

Con respecto a las características **deseables** que debe poseer una persona para elegirla como pareja, las más referidas fueron las siguientes: Independencia

- Detallista
- Puntual
- Buen sentido del humor
- Paciente
- Sensible
- Amable
- Expresivo
- Seguridad en sí mismo
- Estabilidad económica
- Aficiones comunes
- Compartir y respetar amistades

- Buena salud
- Deseo de tener hijos
- Afinidad laboral
- Buena relación entre la familia de ambos
- Coincidir en creencias religiosas
- Que tenga iniciativa
- Reconozca sus errores
- Respete tu espacio

Por otro lado, los asistentes argumentaron que las características que definitivamente les **impediría** iniciar una relación de pareja son las siguientes: Malos hábitos de higiene

- No haber superado relaciones anteriores
- Que no haya atracción física
- Agresividad
- Deshonestidad
- Adicciones
- Que tenga bajo nivel cultural o intelectual

Con respecto a lo anterior, se hace evidente que es importante tomar en cuenta aquellas características que debe poseer el individuo con el cual se pretende iniciar una relación de pareja que satisfaga nuestras necesidades, ya que una vez que hemos definido la relación que queremos tener, podemos valorar si con ésta persona realmente podemos establecerla.

Como se mencionó en esta primer sesión, la elección de pareja depende de muchos factores y circunstancias, aunque siempre existe la posibilidad de que la relación no funcione, conocer dichos factores nos facilitará hacer una elección consciente y madura que si bien no será garantía de continuidad, si favorecerá el inicio de una relación amorosa estable.

Con base en lo comentado por los asistentes, estas características no siempre mantienen el mismo valor, probablemente lo que inicialmente parecía extremadamente seductor, con el paso del tiempo, la convivencia cotidiana y en función de los nuevos retos que van surgiendo pueden llegar a perder importancia. Si con el paso del tiempo se conserva el interés por las características que inicialmente les unieron, las posibilidades de continuidad aumentan, de lo contrario, es posible que aunque no se llegue a una ruptura, la insatisfacción se haga presente y como consecuencia la calidad de la relación disminuya.

Es bien sabido que los conflictos sentimentales surgen en todas las parejas pero siempre es necesario evaluar minuciosamente la problemática presente, para de esta forma, poder determinar con precisión cuál es el origen real del problema y si el desgaste o el daño ocasionado son temporales y permiten intentar una reconciliación o no.

Cuando el individuo tiene claras sus necesidades es más sencillo valorar hasta donde está dispuesto a dar, a ceder y a llegar a acuerdos que favorezcan la mejora de la relación.

Sesión 2

La segunda sesión tuvo por nombre “Dímelo y demuéstalo” y su objetivo fue que los asistentes analizaran, describieran y reflexionaran sobre las características e importancia que tiene una buena comunicación verbal y no verbal en una relación de pareja.

Al inicio de la sesión se llevó a cabo una exposición en la cual se enfatizó la importancia que tiene la comunicación asertiva, verbal y no verbal en una

relación de pareja, al finalizar la presentación, los participantes compartieron sus experiencias, una de las asistentes comentó lo siguiente:

“Para mí, es indispensable que mi pareja me demuestre su cariño no solamente con palabras, sino con acciones”

Otra de las participantes argumentó:

“Es muy cierto lo que se plantea en ésta sesión, realmente considero que mientras exista una buena comunicación en la pareja, ésta podrá superar todas aquellas dificultades que se le presenten...también depende mucho de la disposición que tenga cada persona”

Con respecto al tema de asertividad, uno de los participantes comentó lo siguiente:

“En ocasiones yo no soy asertivo con mi pareja porque me desespero fácilmente al no entender su molestia con respecto a mis intereses.....es por eso que quisiera controlar mejor mis impulsos y aprender a escuchar antes de hablar”

Al finalizar dichas participaciones, procedimos a retroalimentar argumentando que efectivamente la comunicación juega un papel muy importante en la relación de pareja, ya que siempre se va a presentar, sin embargo, la importancia radica en el tipo de comunicación que se esté ejerciendo hacia el otro, ya que, en la medida en que se pueda ser asertivo con nuestros argumentos podremos establecer acuerdos encaminados a la mejora de nuestra relación sentimental.

Si bien es cierto que deberíamos ser asertivos en la mayoría de nuestros argumentos, también lo es que esto puede llegar a ser complejo debido al contexto histórico en el que se ha desenvuelto el individuo a lo largo de los años, de alguna manera de vuelve un hábito responder de cierta forma, ya sea agresiva, pasiva o asertiva, sin embargo, resulta importante establecer los parámetros de comparación que permitan identificar aquello que necesitamos para estar y sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestra relación de pareja.

Al finalizar dicha lluvia de ideas, se procedió a la realización de las actividades correspondientes a la sesión, a través de las cuales se encontraron los siguientes resultados:

En cuanto a la dinámica que suelen tener los participantes al momento de comunicarse con sus parejas, pudimos percatarnos de que estos se sienten incómodos cuando no se sienten escuchados por el otro. En el caso de esta actividad se vieron implicados los siguientes componentes en los estilos de comunicación:

1. Egocentrismo: *“Lo que pueda hacer la otra persona, yo lo puedo hacer mejor”*, haciendo referencia a una actitud.
2. Desinterés: *“A quién le interesa”*
3. Pasiva *“Qué dulce es”*
4. Asertiva *“Así es como debería ser”*

Con respecto a la primera categoría (egocentrismo), los asistentes argumentaron que se sintieron incómodos al expresar sus intereses de manera tan insistente, además, el hecho de no darle importancia a los argumentos de sus compañeros los hizo sentir culpables, ya que al interrumpir al otro consideraban que no estaban respetando al otro. Algunos de los argumentos derivados fueron los siguientes:

“No me sentí a gusto siendo una persona que impone su opinión, de hecho me desespero demasiado, ya que yo no suelo ser así...a mi me gusta escuchar a las personas”

A pesar de ello, los asistentes refirieron que en varias ocasiones se han comportado de esa forma con su pareja, ya que sienten que deben anteponer sus intereses para que el otro se dé cuenta de lo que siente y piensa. Con respecto a lo anterior, se hizo énfasis en que es importante que la pareja establezca una comunicación asertiva a través del establecimiento de acuerdos encaminados a la renovación y mejora de la relación.

Con respecto a la segunda categoría (desinterés), los asistentes comentaron sentir desesperación al darse cuenta que no les estaban poniendo atención. Uno de los argumentos más relevantes fue:

“Al principio me sentí extraña, no podía creer que bostezara en mi cara, le pregunte si me estaba poniendo atención y respondió que si lo cual provoco mi desesperación porque era evidente que no lo estaba haciendo”

La mayoría de los asistentes coincidió en que esa actitud es molesta, se percibe como soberbia y es considerada de mal gusto.

Con respecto a la tercera categoría (pasiva), los asistentes señalaron que aunque en un principio se sintieron cómodos de conversar con alguien que compartía su punto de vista con respecto al tema, al darse cuenta de que su interlocutor asentía ante cualquier comentario se comenzaron a sentir incómodos. Uno de los comentarios más destacados fue:

“Al principio me resultaba amena la charla, parecía que mi compañero estaba de acuerdo con mis comentarios, pensé que teníamos puntos de vista similares pero conforme fue transcurriendo el tiempo me extrañó que estuviera de acuerdo en absolutamente todo lo que le decía, así que intencional pero disimuladamente me contradije en algunos comentarios y me di cuenta que aun así el seguía asintiendo”

Los asistentes comentaron que si bien dicha actitud no les causaba molestia, si les hacía perder el interés de seguir con la plática.

Respecto a la cuarta y última categoría (asertiva), los participantes señalaron que es la forma de comunicación más adecuada, ya que les agrada poder expresar libremente sus opiniones pero también consideran de suma importancia que la persona con la que conversan emita sus opiniones de manera libre y sincera. Uno de los argumentos derivados fue:

“Así es como debería ser, es una clara expresión de respeto, ya que nos permite expresar libremente lo que opinamos y eso es respetarse a uno mismo, por otro lado permitir que la otra persona exprese lo que opina aunque

eso signifique contradecir mis comentarios también es una manifestación de respeto”

De las formas de comunicación abordadas en esta sesión todos los asistentes consideran que la más adecuada es la asertiva ya que ser asertivo no significa ser mal educado, es una manera clara y precisa que no da lugar a confusión.

Al finalizar la actividad “pon atención a mi cuerpo” se abrió un espacio para comentarios respecto a lo que les dejó dicha actividad, los asistentes señalaron que el lenguaje no verbal es de suma importancia en la comunicación e incluso se utiliza antes de que el lenguaje propiamente dicho existiera.

Es importante no caer en el error de interpretar la comunicación verbal y la no verbal de manera aislada, las palabras se pueden fingir pero el cuerpo no actúa de la misma forma, por eso es importante que al tratar situaciones importantes se procure hacerlo siempre frente a frente, ya que mediante medios tecnológicos de comunicación se corre el riesgo de perder parte importante del mensaje.

Sesión 3

La tercera sesión llevó por nombre “Celos: El vicio de la posesión”, y tuvo como objetivo que los participantes analizaran, describieran y reflexionaran sobre las consecuencias que los celos pueden tener en una relación de pareja.

Con respecto al significado de los celos, la mayoría de los participantes argumentaron que estos eran una representación de la inseguridad y que muy posiblemente su desencadenamiento se deba a la falta de comunicación en la pareja, ya que dicha falta de confianza pudo surgir de algún evento que resultara amenazador para uno de los miembros de la pareja.

Asimismo, argumentaron que es indispensable que para que una relación sentimental funcione, debe haber interés por parte de las personas que la conforman, ya que ambos miembros deben estar al tanto de las necesidades e

intereses tanto de su persona como de su compañero, es así, como se fomentará un vínculo afectivo caracterizado por el intercambio de opiniones y acuerdos encaminados a la renovación de la pareja.

Es importante mostrar la participación de una de las asistentes ya que resultó de vital importancia, este fue el inicio de una interesante lluvia de ideas que nos permitió aterrizar los temas que les habíamos presentado en teoría, el argumento central de dicha participación fue el siguiente:

“Es inevitable sentir celos, finalmente aunque me muera de coraje yo pienso que si no hago panchos no hay problema ¿no?”

A manera de retroalimentación por parte de nosotras, complementando el anterior argumento fue el siguiente:

“Tienes razón, realmente los celos en si mismos no son malos, son una emoción natural, lo que realmente nos afecta son las reacciones que de éstos se derivan, es decir, los comportamientos y actitudes que tenemos cuando los sentimos, los cuales pueden dañar de manera significativa a nuestro compañero”

En dicha sesión, se realizaron algunas actividades, de las cuales se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación.

En cuanto a las causas que provocan los celos, la mayoría de los asistentes argumentaron que pueden ser las siguientes:

- Que la pareja comente frecuentemente las cualidades de otra persona.
- Temor a que aparezca una tercera persona que sea la causante de abandono.
- Baja autoestima.
- Que la pareja tenga mayor éxito en el ámbito laboral o escolar.
- Modelos afectivos mal aprendidos.

- Falta de confianza en sí mismo.
- Experiencias pasadas.
- Convivencia frecuente con otras personas.

Respecto a las consecuencias que los celos traen a una relación de pareja se comentó lo siguiente:

- Hay reproches y exigencias.
- Peleas constantes.
- Persecuciones / hostigamiento .
- Ante una situación de celos incontrolables la relación de pareja comienza a deteriorarse.
- El celoso puede sentirse tan mal, al grado de entrar en un estado de ira que en el peor de los casos puede terminar en violencia.
- Que se termine definitivamente la relación.

Respecto a las posibles soluciones ante problemáticas causadas por celos consideramos pertinente englobar las participaciones en los siguientes tres rubros:

- Confiar en sí mismo.
- Determinar hasta donde los celos que sientes están relacionados con una situación real.
- Establecer una comunicación basada en la confianza y el respeto.

Por lo anterior, consideramos pertinente que las parejas consideren antes de reaccionar de manera impulsiva, todas aquellas alternativas de solución que tienen por delante para enfrentar y dar fin a los conflictos que se les llegue a presentar a lo largo de su relación.

Sesión 4

La cuarta sesión se tituló “Infidelidad: La búsqueda sin rumbo” y su propósito fue que los asistentes analizaran, describieran y reflexionaran sobre los efectos que la infidelidad puede tener en una relación sentimental.

Con respecto a las actividades realizadas en dicha sesión, se obtuvieron los siguientes resultados.

En cuanto a los sentimientos que provoca la infidelidad, los asistentes reportaron los siguientes:

- Enojo
- Decepción
- Tristeza
- Ira
- Coraje
- Indignación
- Repugnancia
- Incertidumbre
- Inseguridad
- Culpa
- Odio

Respecto a la actividad de la expresión de las emociones de manera no verbal podemos destacar la participación de los asistentes, quienes estaban muy interesados en el tema, comentaban que es una problemática muy difícil de

enfrentar y que representar sin palabras lo que la infidelidad les haría sentir, significaría un enorme reto, una de las asistentes comentó:

“Que difícil, ahora mismo y gozando del recurso del lenguaje no sé cómo explicarles lo que la infidelidad me hace sentir pero quiero participar en la dinámica, seguro estando ahí todo va a fluir...”

La mayoría de los asistentes que se ofrecieron a participar mostraban reacciones que tendían al enojo y a la desesperación, cabe señalar que uno de los asistentes se negó a participar ante la invitación de una de las facilitadoras, pero ante la insistencia de los demás participantes decidió colaborar. Fue evidente que dicho participante mostraba sentimientos de tristeza, decepción e incertidumbre. Todo lo contrario a los participantes anteriores, esto causo gran revuelo y los comentarios no se hicieron esperar:

“¡Ay que ternura! quiero llorar, me conmueve tanta sensibilidad, después de verlo seguro que lo pensare dos veces antes de ser infiel”

“Es sorprendente que esa haya sido su primer reacción, yo estaría furiosa!”

Tras un espacio de reflexión y retroalimentación respecto a los efectos que la infidelidad puede tener en una relación de pareja, podemos comentar lo siguiente:

Ante una infidelidad no habrá argumentos que sirvan como excusa y difícilmente se podrá enfrentar con calma la crisis que este suceso provocará.

“¿Qué pretexto puede poner? jamás he escuchado una razón lógica que justifique la infidelidad”

La consecuencia más difícil y a su vez más frecuente es la separación definitiva.

“Si hay algo que definitivamente no perdonaría es la infidelidad”

“Yo siempre lo he tenido claro, no podría continuar con alguien que me fue infiel, probablemente con el tiempo llegaría a comprender y hasta a perdonar, pero definitivamente no me quedaría con él”

Aunque cada persona lo toma diferente, la reacción suele estar cargada de hostilidad, pudiendo devolver la infidelidad teniendo conductas infieles.

“Yo si me quedaría con él, solo para darme el gusto de regresársela, por lo menos me quedaría el consuelo de que no fui la única que sufrió”

Definitivamente esta fue una de las sesiones en las que más se mostraron interesados los participantes, si bien no todas las personas han pasado por una situación de infidelidad, todos en algún momento han llegado a temer que se presente.

Sesión 5

La quinta sesión llevo por nombre “Monotonía: La costumbre de resignarse”, la cual tuvo como objetivo que los asistentes analizaran, describieran y reflexionaran sobre las consecuencias que puede desencadenar la monotonía en una relación de pareja.

Los resultados arrojados de las actividades realizadas en dicha sesión, fueron los que se presentan a continuación.

Con respecto a las causas que provocan la monotonía en una relación de pareja, uno de los participantes argumentó lo siguiente:

“Yo creo que es inevitable que se de la monotonía en una relación de pareja, estar tanto tiempo con una persona se puede llegar a volver complejo por las diferencias que se pueden llegar a presentar”.

A manera de complementación, otro de los asistentes comentó:

“Creo que el problema radica en que a veces los miembros de una pareja no se arriesgan a realizar cosas nuevas, creo que siempre hay opciones para

renovar y pasar buenos ratos con la persona a la que amas... todo es cuestión de que exista la disposición y motivación por hacerlo”.

Con respecto a las actividades realizadas durante la sesión, pudimos percatarnos que la mayoría de los participantes presenta un sentimiento de impotencia al no poder implementar la realización continua de actividades creativas en su relación, sin embargo, algo importante de considerar, es que la mayoría tiene bien estructuradas las actividades que les gustaría realizar con sus respectivos compañeros, de manera general, éstas se presentan en el siguiente listado:

- Realizar algún deporte que les llame la atención a los dos.
- Inscribirse a alguna actividad recreativa y cultural en la que puedan compartir sus intereses (música, pintura, etc.).
- Salir a lugares públicos (cine, restaurantes a los que nunca han acudido, museos, etc.) que fomenten una sana convivencia entre ellos y les permita relajarse de las presiones que conllevan sus responsabilidades (escuela, trabajo, etc.).
- Ser más detallistas y buscar el momento adecuado para serlo, ya que los asistentes argumentaron que no es necesario mostrar el cariño que le tienen a su pareja a través de presentes materiales, ya que esto puede llegar a incomodar o a perder el efecto que en un inicio tuvo, es por ello que dicha actitud debe ser espontánea y no tan continua.
- Tener el buen hábito de establecer pláticas con la pareja encaminadas al conocimiento profundo de sus necesidades e intereses, lo anterior, con el fin de establecer acuerdos enfocados a la renovación y por consiguiente, a la mejora de su relación sentimental.
- Preocuparse por su arreglo personal, a pesar de no recibir críticas por parte de la pareja en ese aspecto. Con respecto a lo anterior, los participantes refirieron que es necesario tener en cuenta aquellas preferencias que tienen sus parejas con respecto a *“cómo les gustaría*

que ellos se vieran”, sin dejar de mantener su “esencia”. Argumentaron además que para ellos es agradable recibir cumplidos de sus compañeros cuando éstos se percatan de que hicieron algo “extra” para verse más presentables y atractivos.

Es por lo anterior, que se hace evidente que a través de la actividad realizada durante ésta sesión, los participantes se sintieron motivados a mantener una comunicación asertiva con sus parejas, ya que se atrevieron a estructurar oraciones que definieran lo que ellos desean de su relación, basándose en las necesidades que manifiestan ambas partes, las cuales han valorado a través de los argumentos provenientes del otro.

El convivir con una persona tanto tiempo, inevitablemente puede conllevar a la monotonía, sin embargo, la importancia radica en qué tanto ésta monotonía está afectando a nuestra relación, como decía uno de los asistentes:

“Yo he caído en la monotonía a veces sin darme cuenta....de repente le digo a mi novia que vayamos a su casa a ver una película y comer palomitas y se me hace agradable al inicio, pero después me siento mal porque sé que pudimos haber hecho algo nuevo...o que pude complacerla con ir al lugar que ella prefería”

Es necesario entonces, actualizar y fomentar la evolución de una relación de pareja, ya que no podemos basarnos únicamente en aquellas actividades que nos hacen sentir “seguros” y no tan “incómodos”, es decir, a veces nos encontramos inmersos en una zona de confort en la que mecánicamente hacemos las actividades o damos argumentos que a la larga pierden el significado que en un momento llegaban a expresar.

Sesión 6

La sexta sesión llevo por titulo “Violencia en la pareja: El enemigo oculto de la

relación” y su propósito fue que los asistentes analizaran, describieran y reflexionaran sobre los efectos que tiene la violencia física y psicológica en una relación de pareja.

A través de la actividad realizada en dicha sesión, se dio apertura a una lluvia de ideas enfocada en la definición que los participantes tenían de violencia, uno de los asistentes comentó lo siguiente:

“Considero que la violencia es producto de la falta de comunicación existente entre la pareja, ya que los resentimientos se van acumulando hasta que la persona explota y manifiesta su enojo a través de palabras o actos que lastiman al otro”

Es importante tomar a consideración que la violencia puede también desencadenarse cuando el individuo proviene de ambientes estresantes donde las figuras de autoridad mostraban un comportamiento agresivo. De alguna manera la persona adopta dicho modelo y se ve reflejado en su comportamiento y actitud hacia la pareja cuando se siente agredido o ignorado por parte de la misma.

Es por lo anterior, que consideramos pertinente realizar una actividad dinámica en la cual los asistentes plantearan aquellas alternativas de solución enfocadas a mantener una mejor comunicación con sus parejas.

De dicha actividad, pudimos deducir lo siguiente:

La totalidad de los asistentes que pudieron realizar la actividad con su pareja, argumentaron sentirse afortunados de poder expresar aquellas razones por las cuales permanecían juntos, y por las cuales decidieron establecer una relación sentimental. Lo anterior, se traduce en un resultado favorable, que nos permitió valorar con detenimiento las diferentes perspectivas de los participantes, si bien es cierto que dicha actividad representaba un riesgo por la información que de ella se iba a desprender, y por lo que implicaba la libre y sincera expresión de emociones y sentimientos que permitirían fomentar una mejor comunicación entre los asistentes y su pareja.

Con respecto a la actividad realizada en dicha sesión, uno de los participantes argumentó lo siguiente:

“Me sentí muy bien al poder expresar a mi pareja lo que sentía con respecto a nuestra relación...cuando mi pareja me dijo lo que sentía por mí y lo que veía en mí sentí una emoción muy agradable y volví a confirmar las razones por las cuales la amo tanto”

Generalmente cuando nos encontramos en algún conflicto grave, no nos ponemos a ver más allá del mismo, es por ello, que en la mayoría de las ocasiones el individuo está sumamente vulnerable a caer en actitudes y comportamientos violentos, ya sea de manera verbal o física, sin embargo, debemos precisar que como seres humanos, tenemos la capacidad de controlar nuestros impulsos, evitando así dañar a las personas que representan algo fundamental en nuestras vidas. Es cierto que “nada surge de la nada”, y es por ello, que el ser humano tiende a comportarse de acuerdo a su contexto histórico, en ocasiones sin importar, qué éste no sea compartido por el otro. Con respecto a lo anterior, uno de los asistentes refirió lo siguiente:

“En ocasiones he sido violento verbalmente con mi pareja porque me disgusta demasiado que no comparta mis costumbres ni mis creencias... es como si se burlará de mí y me siento tan mal que mi forma de responder es impulsiva y agresiva”

Todos tenemos una historia y un presente y es importante retomar nuestra vida con la pareja a partir de lo que creemos y sentimos que nos hará bien, no podemos, ni debemos quedarnos estáticos ante las problemáticas que presentamos con nuestras parejas, ya que éstas se van acumulando y pueden terminar en reacciones violentas que lo único que hacen es crear un círculo vicioso que promueve el desequilibrio emocional, y por lo tanto, una mala calidad de vida.

Al final de la sesión, se sugirió a los participantes realizar dicha actividad con sus parejas nuevamente después de un par de meses, para que así, estuvieran al tanto de las necesidades e intereses de cada uno, ya que éstos

van cambiando dependiendo la etapa en que se viva y los recursos con los que se cuenten.

Sesión 7

La séptima sesión llevo por nombre “Parejas Disparejas: Construyendo Soluciones” y sus objetivos fueron los siguientes:

- Que se recopilaran los conceptos más relevantes de las sesiones anteriores, con el fin de que se construyera de manera conjunta (facilitadores-asistentes) una conclusión general con respecto a lo abordado en el taller.
- Que los asistentes analizaran, describieran y reflexionaran sobre las posibles soluciones que podrían dar a los problemas que tienen con su pareja.
- Que los asistentes establecieran los indicios concretos que les permitiera reconocer el logro de las soluciones previamente planteadas por ellos mismos.

En ésta sesión, se proyectó una película titulada “Closer”, la cual aborda las diferentes problemáticas a las que se ve expuesta una pareja.

Al finalizar la proyección de la cinta se dio apertura a una lluvia de ideas enfocada en los temas vistos a lo largo de las sesiones del taller, dichos temas fueron los siguientes:

- Elección de pareja.
- Comunicación en la pareja.
- Infidelidad en la pareja.
- Monotonía en la pareja.
- Violencia en la pareja.

- Estabilidad en la pareja.

Algunos de los comentarios por parte de los asistentes fueron los siguientes:

“Considero que la relación de pareja forma una parte muy importante en la vida de una persona, independientemente de que mantengas una buena relación con tu familia, la pareja te brinda la oportunidad de identificar lo que estás dispuesto a sentir y dar por una alguien más... todo eso implica muchas cosas complejas que incluso no podría explicar en éstos momentos”

Por su parte otro participante manifestó lo siguiente:

“Realmente éste taller me sirvió para aprender a expresarme adecuadamente con mi pareja... considero que hemos mejorado en nuestra relación”

La totalidad de los participantes manifestó haberse sentido bien recibidos en el taller, además, argumentaron sus deseos de seguir viviendo dichas experiencias, uno de los asistentes refirió lo siguiente:

“Estos espacios hacen falta, realmente con el estrés de la ciudad uno no se permite valorar aquellas cuestiones que sin querer se descuidan y que son fundamentales para que funcionemos adecuadamente en todos los ámbitos en los que nos desenvolvemos”

A través de la película proyectada se pudieron rescatar varios de los conceptos retomados en las sesiones del taller, a través de preguntas, los participantes plantearon alternativas de solución para enfrentar adecuadamente los conflictos de pareja que se les puedan presentar, dichas alternativas se mencionan en el siguiente listado:

- Arriesgarse a decir lo que uno necesita y espera de la relación a corto, mediano y largo plazo.
- Tener detalles con la pareja de vez en cuando que permitan expresar los sentimientos y emociones positivas que desencadena dicha unión.

- Cuando se presente algún conflicto o situación incómoda establecer un diálogo asertivo a través de las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo que pasó que te hizo sentir molesto(a)?

¿Qué sientes?

¿Qué vamos a hacer?

- Realizar actividades recreativas que permitan mantener una sana convivencia en pareja.

Por todo lo anterior, podemos argumentar que el taller resultó una buena y eficiente herramienta para lograr fomentar en los asistentes e incluso en nosotras, la capacidad para afrontar de manera viable los diversos problemas de pareja en los que estamos inmersos, lo cual resulta funcional incluso para las decisiones que tomemos tanto en nuestro presente como en nuestro futuro.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En relación a los resultados obtenidos a lo largo del taller podemos resaltar que los argumentos emitidos por los asistentes que estaban relacionados con el tema de elección de pareja hacían énfasis en la importancia que tiene pasar por dicho proceso de manera objetiva. Para ello, refirieron que tenían que considerar dos aspectos clave, el primero de ellos tiene que ver con aquellas características físicas que les parecen agradables, mientras que el segundo se refiere a la forma de pensar (creencias, valores), que mantiene el otro. La totalidad de los asistentes coincidieron en que éste último aspecto es el que tenía mayor relevancia a largo plazo ya que es el que les permitiría establecer acuerdos y sentirse valorados por su pareja. Es por ello, que apoyamos lo que señala Montoya (2000), quien argumenta que la elección de la pareja no es sólo una decisión promovida por los elementos y estímulos de orden físico y sensorial, sino por el extenso cortejo de motivaciones entre las que el componente instintivo no tiene una prevalencia exclusiva tal y como ocurre en el mundo animal.

Lo anterior se debe a que como seres humanos, tendemos a buscar a personas que tienen intereses similares a los nuestros, dicha capacidad de discernir entre lo que queremos y necesitamos es la que precisamente nos hace distintos de los animales, esa capacidad de razonar es la que nos perfila a sumergirnos en diferentes épocas, contextos e ideologías compartidas por nuestro compañero de vida.

Con respecto al tema de los celos, en la presente investigación se encontró que los participantes solían mostrar un considerable interés y preocupación por saber con qué personas convivía su pareja, sin embargo, también se habló sobre los efectos negativos que éstos pueden llegar a producir de no ser controlados de manera adecuada. Dichos efectos aunados al contexto estresante donde se puede llegar a ver inmerso el individuo, fomentan la frustración y la impulsividad por parte del mismo, es aquí cuando el equilibrio

de la pareja se ve afectado por las constantes discusiones caracterizadas por reclamos y comparaciones sobre lo que uno hace o no hace por el otro.

A pesar de lo anterior, es importante aclarar que existen rasgos distintivos en la forma de reaccionar del hombre y de la mujer ante los celos; cada género se ve fuertemente influido por los prejuicios y estereotipos que se han adoptado a lo largo de los años en nuestra sociedad y es por ello que resulta indispensable mantener una buena comunicación con nuestra pareja, escuchándola antes de juzgar el porqué de sus reacciones y comportamientos ante algo que le disgusta.

Lo anterior, es complementado por Echeburúa y Fernández (2007), quienes refieren que los celos se dan con una frecuencia similar en las mujeres y en los hombres, la diferencia radica en la forma de expresarse de cada sexo.

Generalmente los celos se manifiestan en el hombre en forma de agresión o de ira, lo anterior se debe a que al hombre le resulta más difícil tolerar la infidelidad de su pareja, ya que su ego es afectado de manera considerable. Con respecto a la mujer, es más frecuente que ésta manifieste los celos en forma de tristeza o depresión y en varias ocasiones, estos son reforzados con autorreproches tales como *es mi culpa* o *¿qué habré hecho mal?*, a diferencia del hombre, la mujer suele buscar en sí misma los errores (inexistentes en la mayoría de las ocasiones) que ha cometido, justificando así, la supuesta infidelidad de su pareja. Sin embargo, resulta importante resaltar que los celos no implican la existencia real de una infidelidad.

Lo anterior resulta importante para explicar la razón por la cual asistieron más mujeres al taller que hombres, posiblemente se trate de una carga social encabezada por estereotipos y prejuicios hacia lo que debe hacer y sentir un hombre, es decir, la mujer está acostumbrada a expresar sus emociones y sentimientos sin temor a ser criticada a diferencia del hombre, quien se siente limitado por los argumentos sin fundamento que la sociedad expide, sin contemplar que parte de la madurez y estabilidad mental del individuo radica en su capacidad para expresar su sentir en el momento, con la persona y en el lugar adecuado, es decir, de manera asertiva.

A pesar de que en un inicio se plantearon los diferentes conflictos que se pueden dar en una relación sentimental, lo que marcó la diferencia en la forma de conducirse de los participantes con su pareja fue el momento en el que se empezaron a preguntar sobre las alternativas de enfrentamiento y solución ante los problemas que tenían, es así como fomentaron su capacidad para establecer un diálogo asertivo que contribuyera a su bienestar no sólo en el ámbito amoroso, sino en aquellos donde se desenvolvían cotidianamente (amigos, familia, trabajo).

Es por ello que en esta investigación apoyamos lo argumentado por Murueta (1996), acerca de los factores que implementan la amorosidad en las relaciones afectivas, los cuales enlistamos a continuación:

- **Reconocimiento o expresión de lo agradable en otro.** Dicho principio fue puesto en práctica a lo largo del taller a través de actividades encaminadas a la expresión de sentimientos utilizando el lenguaje verbal y no verbal; las parejas participantes demostraron al principio dificultad para manifestar lo que sentían sin contemplar las críticas de los demás, sin embargo, conforme avanzaba el taller dicha predisposición a ser juzgado se convirtió en la capacidad para escuchar y retroalimentar al otro, a través de vivencias y recuerdos presentes a lo largo de la vida de cada uno de ellos.
- **Convivencia o vivencia compartida.** Los participantes que asistieron al taller refirieron que deseaban pasar más tiempo con sus parejas, es por ello que se promovió la búsqueda de alternativas encaminadas a la realización de actividades que permitieran establecer acercamientos agradables entre las mismas. Debido a que cada persona manifestaba tener varias ocupaciones, hicimos énfasis en que la importancia radicaba en la calidad del tiempo que compartían con su pareja, lo cual implica un sentimiento de motivación encabezado por los deseos de mejorar el vínculo amoroso.

- **Generación de experiencias agradables especiales.** Dicho aspecto se encuentra directamente vinculado con la disposición que tenga el individuo para dar a conocer su interés por el otro a través de comportamientos y actitudes que le resulten agradables; es a través de ésta motivación como el individuo desarrollará su capacidad creativa al momento de planear algún evento, cuyo fin sea demostrar aquellos sentimientos y emociones positivas que le despierta su pareja. Es por lo anterior, que resulta importante promover espacios que permitan a los miembros de la pareja buscar y vivir nuevas experiencias interesantes con el fin de establecer una sana convivencia, y por lo tanto, la espontaneidad y los buenos recuerdos a través de los años.
- **Contacto físico agradable.** Algo que resultó interesante, fue que la mayoría de los asistentes del taller argumentaron que el contacto físico era un aspecto que les resultaba importante considerar al momento de elegir a una pareja, ya que es precisamente a través de éste como se marca una distinción entre dicho vínculo y los demás (amistad, familiar).
- **Cooperación, operación o acción compartida.** Debido a que los asistentes argumentaron sentirse inseguros del esfuerzo que hacían por interactuar solidariamente con sus parejas, dimos apertura a un espacio donde describieran aquellas actividades y actitudes, que consideraban podrían mejorar su relación, fue a través del conocimiento de éstos aspectos que se traducen en necesidades e intereses, como cada uno de los asistentes logró definir la importancia que tiene considerar de manera objetiva las propias expectativas sin hacer menos las del otro.
- **Creatividad compartida.** Fue interesante percatarnos de que las personas asistentes al taller mantenían un constante interés por plantear nuevos proyectos junto con su pareja, es por ello que consideramos pertinente destacar lo planteado por dicho autor, quien argumenta que a través del establecimiento de dichos proyectos es como la pareja se complementa y aprende a desarrollar su capacidad de “dar” y “recibir” de manera incondicional.

- **Éxito compartido.** A pesar de sentir interés por el bienestar del otro, es importante considerar que en ocasiones el individuo puede llegar a desencadenar cierta rivalidad por el impacto que tienen en su vida los logros de su pareja. Los participantes señalaron que lo anterior podría deberse al sentimiento de inferioridad que desencadenan al darse cuenta de que no logran rápidamente lo que se proponen, es por ello, que a través de la comparación se sienten en desventaja y en lugar de considerar al otro como un apoyo, lo ven como un enemigo. Fue a través del manejo de emociones y sentimientos a través de la asertividad, como los asistentes pudieron comenzar a ver los logros de sus parejas como parte de las experiencias positivas que les permitirían desarrollarse como personas y por lo tanto como relación.
- **Narrativa de vida.** La totalidad de los asistentes llegaron a la conclusión de que la historia de vida de sus parejas resultaba importante para establecer acuerdos que hicieran evidente sus valores y costumbres, sin llegar a la rigidez de no contemplar las del otro.
- **Contraste externo.** El comenzar a valorar los aspectos positivos de sus relaciones, permitió a los asistentes identificar aquellas actividades o logros que los hacían sobresalir en ciertos contextos y situaciones en compañía de sus parejas.

Dichos factores fueron retomados a lo largo de las sesiones a través de actividades recreativas que dieron apertura a que los participantes expresaran libremente su opinión y su sentir, en cuanto a las diversas problemáticas en las que se han visto inmersos con su pareja. Lo anterior a su vez, les permitió replantearse los esquemas bajo los que se conducían al momento de enfrentar y solucionar algún conflicto, lo cual se traduce en medidas preventivas encaminadas a la toma de decisiones analítica y objetiva por parte de los implicados, en éste caso, los miembros de la relación sentimental.

Retomando el tema de la comunicación, a través de la realización de las actividades del taller, logramos percatarnos de que la totalidad de los asistentes argumentaron que la mayoría de los problemas que llegaban a tener

con sus parejas se debían a la falta de comunicación y estructuración de prioridades, lo anterior, está relacionado con lo que describe Reyes (2007), quien señala que la pareja se define en tres áreas fundamentales: área afectiva, área sexual y área del proyecto en común, cada una de éstas áreas representan diferentes ideologías, necesidades e intereses, que deberían expresarse a través de acciones y el establecimiento del diálogo asertivo.

En la medida en que la persona estructure sus objetivos de vida contemplando los efectos negativos y positivos que pueden tener en su relación, ésta será capaz de reconocer aquellas cuestiones que se deben mejorar o cambiar.

A lo largo de nuestra historia desarrollamos ciertos patrones de conducta basados en las tradiciones inculcadas por nuestro núcleo familiar, a través de las diferentes narraciones de los asistentes, pudimos apreciar una amplia gama de creencias que al parecer eran diferentes pero que tenían un objetivo en común: compartir sus ideales con el fin de establecer relaciones interpersonales que les permitieran mantener una buena estabilidad emocional; a pesar de que los participantes mantenían una lógica diferente a la de su pareja, mostraban preocupación por los efectos que sus acciones y actitudes podían tener en su relación.

En un inicio los asistentes mantenían la creencia de que una de las áreas (afectiva, sexual, proyecto en común) podía llegar a ser más importante que otra, sin embargo, conforme fue avanzando el taller, llegaron a la conclusión de que todas estaban relacionadas entre sí, y por lo tanto, todas eran significativas y jugaban un papel determinante en el establecimiento de objetivos y búsqueda de nuevas experiencias.

Algo muy importante de mencionar, es que los participantes se portaron abiertos y comprensivos al momento en que alguien expresaba su opinión o compartía su propia experiencia, dicha dinámica resultó enriquecedora tanto para nosotras, como para los asistentes.

Generalmente la gente suele argumentar que aprende de sus propias experiencias porque es así como se forma el carácter y uno se hace más

fuerte, sin embargo, a través de la elaboración y aplicación de éste taller, pudimos percatarnos de que aquella madurez que la mayoría de las personas desea adquirir solamente se puede alcanzar mediante el establecimiento de relaciones solidarias con las personas de nuestro entorno, en las cuales, las dos partes salen beneficiadas. En el caso de los asistentes pudimos apreciar la mejora de sus actitudes y comportamientos sesión tras sesión.

Es importante que la persona esté dispuesta a darse la oportunidad de ver más allá de lo que el otro le demuestra explícitamente. Generalmente la primera impresión de lo que se nos dice tiene un gran impacto en el juicio que estructuramos de la otra persona: bueno o malo pero basado en nuestra percepción, la cual puede verse influida por ciertos conflictos internos sin resolver. Si somos capaces de ponernos en el lugar del otro sin emitir juicios o estereotipos, podremos desarrollar nuestra capacidad de escuchar, comprender y respetar al otro para así, compartir intereses, ideologías y proyectos que nos permitan mantener una estabilidad emocional y por consiguiente, mejores relaciones interpersonales.

Realmente nos resultó muy motivante observar que las parejas que asistían se mostraban más tranquilas y con menos dificultades que cuando llegaron a la primer sesión, y más aún, que ellas fueran quienes tomaran la iniciativa para platicar acerca de sus experiencias y de las alternativas de solución que habían estructurado conjuntamente a través de los ejercicios realizados en el taller, así como lo expuesto en el mismo.

Otra de las problemáticas que la totalidad de los participantes argumentaron tener en sus relaciones de pareja fue el de la monotonía; ante esto se confirmó que dicho problema es producto de una mala comunicación, siempre nos estamos comunicando, sin embargo, muchas veces lo hacemos de manera mecánica, sin contemplar las consecuencias que se pueden derivar de los argumentos que emitimos de manera impulsiva. A través de las actividades realizadas pudimos analizar y determinar el tipo de comunicación que establecían los participantes con sus respectivas parejas, fue así como pudimos influir en los mismos para que comenzaran a poner en práctica

nuevas formas de comunicarse no sólo con su pareja, sino con las demás personas de su entorno.

Es por lo antes expuesto que coincidimos con Salgado (2003), quien señala que el aburrimiento crónico se da cuando se tienen sensaciones sin fundamento de depresión, desconexión e inquietud y en vez de recurrir a la pareja para compartir esos sentimientos y estar mejor en su compañía, se inicia la búsqueda de otras personas, actividades y/o experiencias, lo cual indica que nos estamos alejando de la pareja y obtenemos gratificaciones de otras fuentes o de otras personas con las cuales establecemos una mejor empatía y comunicación. Sin embargo, el aburrimiento no necesariamente es un indicador de que la relación tenga que terminar, porque todos tenemos momentos en que la vida puede ser en verdad difícil y aburrida. Aunado a lo anterior, podemos señalar que una relación de pareja no se debe limitar a la complementariedad de los dos miembros, por lo que es necesario y sano que existan momentos en lo que tengan áreas en común donde otras personas estén implicadas (amigos, familiares, etc.). Resulta complicado adoptar las creencias del otro totalmente, sin embargo, al conocer el porqué de esas ideologías y acciones a través de la comunicación con el exterior, permitirá a la pareja distinguir aquellas afinidades que fortalecen el vínculo, o bien aquellas desafinidades que están dispuestos a aceptar sin emitir críticas negativas.

Lo anterior, se vio reflejado en todas las sesiones del taller, ya que los participantes expusieron las costumbres y creencias que mantienen, así como aquellas que han adoptado a través de la continua convivencia con sus parejas, es decir, a pesar de que se cada individuo se desenvuelve en un contexto histórico particular, por naturaleza es un ser sociable que a lo largo de su vida conocerá nuevas opiniones y criterios con los cuales puede o no identificarse, sin embargo, la importancia radica en las consecuencias positivas que de éste intercambio cultural se deriven.

Retomando la importancia de la comunicación asertiva en las relaciones sentimentales, pudimos percatarnos de que la mayoría de los participantes solían irse a los extremos al momento de responder ante algún conflicto con su

pareja, o bien, al momento de expresar sus necesidades y expectativas con respecto a su relación. En el primer caso argumentaron sentirse frustrados cuando sentían que su pareja no coincidía con sus creencias, esto les generaba ansiedad y terminaban manifestándola de manera agresiva, mientras que cuando sabían que tenían que expresar aquello que necesitaban y querían, no podían expresarlo libremente, es decir, respondían de manera pasiva ya que anteponían lo que el otro deseaba y sus argumentos pasaban a segundo plano, convirtiéndose así, en comentarios intrascendentes.

Percatarnos de dichas posturas nos permitió confirmar lo referido por Verderber (2005), quien señala que en ocasiones cuando creemos que los otros no toman en cuenta nuestras necesidades o derechos, podemos responder de manera pasiva, agresiva o asertiva, asimismo, hace mención de algunos principios útiles que pusimos en práctica en las actividades realizadas a lo largo del taller, éstos son los siguientes:

- a) Identificar lo que se está pensando y sintiendo.
- b) Analizar las causas de estos sentimientos.
- c) Identificar cuáles son nuestros verdaderos derechos y preferencias.
- d) Utilizar las habilidades que poseemos para descubrir sentimientos y conductas.
- e) Formular frases en primera persona que expliquen nuestra posición de una manera cortés.

Asimismo, nos dimos cuenta de que es importante que la persona que mantiene una relación sentimental donde constantemente se presentan conflictos, no se enfoque en “juzgar” al otro sino que desarrolle la capacidad para expresar de manera asertiva aquello que quiere. Dicha apreciación es complementada por Sapetti (2006), quien refiere que cuando una pareja es disfuncional es frecuente escuchar recriminaciones y un evidente rencor hacia el compañero debido a años de conflictos, es aquí cuando la disposición y el interés de cada persona determina su manera de conducirse ante dicha

problemática, a través de nuestra propia experiencia y de lo argumentado por los asistentes del taller, pudimos darnos cuenta de que para madurar y poder establecer relaciones interpersonales favorables, es indispensable adoptar la responsabilidad que implica adquirir hábitos positivos encaminados al logro de nuestros proyectos.

A través del tiempo, la sociedad ha generado una gran variedad de estereotipos y prejuicios fundamentados en lo que supuestamente es “correcto” o “incorrecto”, es aquí cuando el individuo entra en confusión por no saber con claridad que es lo que necesita para estar en equilibrio con su medio. Consideramos que es por ello que al individuo se le facilita más decir que es lo que “no le gusta” que lo que le hace sentir bien; el estar demasiado influenciados por los demás nos lleva a una despersonalización que incrementa la posibilidad de adquirir hábitos que afectan nuestras relaciones interpersonales, en el caso de la pareja, es muy común que los miembros entren en conflicto por estar demasiado enfocados en aquellos aspectos que le desagradan del otro.

Pudimos confirmar a través de los efectos del taller, que lo que realmente genera un cambio positivo en el individuo, es no solamente identificar aquello que lo está dañando, sino proponer nuevas formas de acción que le permita ver más allá de lo que “está mal” con su pareja. Por lo anterior, coincidimos con Hofstadt (2005), quien argumenta que la conducta asertiva hace referencia a una serie de opciones de comportamiento y actitudes que se emplean a la hora de hacer valer nuestros derechos, deseos y necesidades, así como de defendernos de cualquier posible ataque o inconformidad producida por las acciones de los demás.

En una relación de pareja, resulta fundamental que a lo largo del camino que ésta recorra, se planteen continuamente las necesidades e intereses que tiene cada miembro de manera asertiva, para que así, se fomente la búsqueda de nuevas experiencias encaminada a la renovación y por lo tanto, a la estabilidad emocional de la misma.

Es importante considerar entonces, que aquellas situaciones en la que los miembros de la pareja compartan gustos e intereses enfocados en la construcción de un proyecto de vida basado en el amor y la sana convivencia, permite a los miembros de la misma, desarrollarse de manera favorable como seres humanos, ya que es a través de éste proceso como cada uno se puede percatar de lo que está dispuesto a dar, sentir y lograr en compañía de alguien, no solamente por satisfacer al otro, sino por demostrarse a sí mismo que es una persona capaz de amar y de ser amado.

CONCLUSIÓN

La pareja representa un vínculo afectivo que se caracteriza por la existencia de sentimientos y emociones fuertes, complejas, difíciles de comprender y de explicar. A pesar de lo anterior, consideramos que el ser humano es quien tiene la capacidad de determinar a través de su experiencia, aquellos factores que lo motivan a buscar, establecer y mantener una relación de pareja, es decir, no hay un parámetro fijo a seguir para definir la estructura de dicho vínculo.

Es por lo anterior, que consideramos pertinente realizar dicho taller, partiendo de las premisas teóricas involucradas con el tema en cuestión investigamos varios de los aspectos presentes en una relación de pareja.

El argumento antes dicho, lo pudimos corroborar a través de la realización de ésta investigación; debido a que las personas participantes mantenían ideologías diversas, y por lo tanto tenían intereses y necesidades diferentes entre sí, nos dimos cuenta de que se puede hablar de generalidades pero no se puede generalizar. Cada persona tiene estructurado el concepto de pareja de acuerdo a su historia de vida, a las influencias que ha tenido del medio que lo rodea.

Algo significativo de considerar, es que a lo largo de las sesiones impartidas en el taller mantuvimos una postura que hiciera evidente de manera objetiva la importancia de una relación sentimental, sin embargo, también promovimos la idea encaminada, a la búsqueda de un equilibrio y bienestar a través del autoconocimiento. Fue gratificante para nosotras darnos cuenta de que conforme pasaban las sesiones, los participantes mostraban una actitud más positiva y realista con respecto a lo que necesitaban para estar y sentirse bien consigo mismos, incluso argumentaban haber realizado actividades que antes habían dejado de realizar por falta de organización.

Asimismo, los participantes pusieron de manifiesto en un inicio del taller, aquellas cualidades que consideraban tenían, lo cual les fue difícil debido a las experiencias negativas que habían tenido y que consideraban habían sido

producto de sus malas decisiones. Mediante la identificación de dichas cualidades, es como los asistentes fueron capaces de reconocer además, aquellas cuestiones que les pueden generar incomodidad en la relación con sus parejas.

Una vez determinado lo anterior, es como se dio apertura a un momento clave del taller, el cual estaba constituido por la estructuración de alternativas de solución de manera conjunta (facilitadores/asistentes), fue así como los participantes fomentaron su capacidad para crear y sugerir aquellas opciones que tenían por delante, para modificar aquellas formas de actuar que los perjudicaban en los diferentes ámbitos donde se desenvolvían (pareja, amigos, familia).

Fue interesante percatarnos de que la gran mayoría de los asistentes tenían pareja, sin embargo, sus argumentos manifestaban una considerable inconformidad por el tipo de relación que llevaban, otros por su parte, referían que su relación era estable pero que podía estar mejor. Lo anterior, nos permitió conocer diferentes perspectivas que retroalimentaron la concepción de pareja que teníamos. Si bien es cierto que hay aspectos clave que un individuo busca en una relación sentimental, tales como: respeto, confianza, fidelidad, entre otros; también lo es que varias personas han pasado por experiencias negativas donde dichos aspectos se traducen en ideales que han sido quebrantados por las actitudes y acciones de su pareja.

Ante dicha mala experiencia, la persona generalmente puede perder la credibilidad hacia las relaciones de pareja, o bien, puede poner en marcha un plan de acción encaminado a la reconciliación, lo cual implica un proceso donde se tienen que establecer límites firmes y claros basados en los deseos, intereses y necesidades de cada miembro, es por ello que las dos personas deben estar interesadas.

Algunos de los asistentes acudieron con sus parejas, lo cual resultó favorable para la realización de dinámicas en el taller, ya que pudimos conocer los diferentes efectos que éstas tenían tanto en las parejas que acudían, como en

las personas que eran solteras, o bien, aquellas que tenían pareja pero que habían asistido de manera individual.

Con respecto a lo anterior, podemos mencionar que a lo largo del taller se presenciaron varios momentos en los que los asistentes se mostraban renuentes a modificar algunas hábitos que incomodaban a su pareja, sin embargo, conforme pasaron las sesiones fueron evidenciando otra actitud, ya que propiciaban el diálogo reflexivo con su pareja para llegar a acuerdos y, por lo tanto, a soluciones prácticas y eficaces.

Algo que resultó grato, fue darnos cuenta de que asistían al taller parejas que estaban interesadas en mejorar su forma de comunicarse, por otro lado, también asistieron personas casadas cuyo interés era conocer otras opiniones acerca del significado de una relación amorosa, sin estar predeterminado, éstas personas que ya tenían una relación de varios años, pudieron adoptar como propios los argumentos y las sugerencias que se dieron a lo largo del taller, fue así como pudieron reestructurar su concepción de pareja, madre/padre y familia; esto resultó favorable para todos los presentes, ya que una vez más se confirmaron aquellas creencias que tenían y que por temor a desafiar lo que socialmente creían que era “aceptable” no se atrevían a expresar libremente a sus parejas.

Muchas veces aquellas creencias que tenemos y que hacen referencia a nuestros verdaderas expectativas, se quedan en intenciones por temor a ser rechazadas por el otro, sin embargo, es importante que seamos capaces de arriesgarnos a reconocer nuestros derechos y también aquello que estamos dispuestos a dar y a recibir en una relación. No debemos forzarnos a seguir los parámetros que la sociedad establece, ya que pueden estar basados en una gran diversidad de prejuicios y estereotipos que lo único que hacen es reprimir nuestra capacidad para relacionarnos asertivamente con nuestro entorno.

El hecho de que la mayoría de las personas que asistieron al taller fueran mujeres, probablemente sea un ejemplo relacionado con lo mencionado anteriormente, ya que socialmente está arraigada la creencia de que la mujer “debe” y “es” más sentimental que el hombre, como si serlo fuera algo que

hace más débil a alguien. Dicha creencia conlleva inevitablemente a que el hombre se sienta presionado y adopte una actitud defensiva ante la probabilidad de externar sus emociones y sentimientos, lo anterior, posiblemente derivado de un excesivo miedo a mostrarse vulnerable ante los demás.

En el transcurso de las sesiones del taller, pudimos además valorar con detenimiento aquellas expectativas que se pueden llegar a generar al momento de elegir a una persona como pareja.

Por una parte, quienes tenían al parecer bien cimentados los criterios a considerar para la elección de una pareja, se dieron cuenta a través de la realización de las actividades del taller, que cada etapa de sus vidas conlleva a una modificación de ideas y por lo tanto, de necesidades e intereses; a pesar de que algunos de éstos prevalecen por el tipo de educación que recibieron desde pequeños (valores, costumbres, hábitos, etc.), otros pueden cambiar.

De alguna forma el individuo se muestra más dispuesto en el transcurrir de una relación sentimental, a comprender y aceptar al otro tal como es, sin embargo, muchas veces sucede lo contrario, ya que mientras que uno de los miembros piensa que las cosas deben seguir un mismo rumbo para lograr mantener la supuesta “estabilidad” de su relación, la otra parte vive dicha estabilidad como “monotonía” consecuencia que surge principalmente por la falta de comunicación entre la pareja.

Es por ello, que a lo largo del taller se enfatizó en la importancia que tiene la comunicación asertiva en las relaciones afectivas.

Realmente nos fue grato percatarnos de que los objetivos establecidos en el taller fueron cumplidos, es por ello, que esperamos se sigan fomentando éste tipo de actividades en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán para las Jornadas de Atención Psicológica, ya que el alumnado lo demanda debido a la gran carga de estrés que generan sus responsabilidades, en la medida en que el individuo este al tanto de los aspectos relevantes de su vida y a los cuales ha

descuidado, podrá ejercer acciones que lo encaminen hacia una mejor salud psicológica y por consiguiente a una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, G. H. (2006). *Comparte, no compitas con tu pareja*. México: Panorama.
- Alberoni, F. (1979). *Enamoramiento y amor*. España: Gedisa.
- Alsina, M. R. (1999). *La comunicación intercultural*. Barcelona: Anthropos.
- Cáceres, J. y Escudero, V. (1994). *Relaciones de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*. Madrid: Pirámide.
- Casado, L. (1991). *La nueva Pareja*. Barcelona: Kairós.
- Caudillo, H. C. y Cerna, T. M. (2007). *Sexualidad y vida humana*. México: Universidad Iberoamericana.
- Crabay, M. (2008). *Entre las transformaciones socioculturales y las construcciones subjetivas: adolescencias y juventudes en transición*. Argentina: Brujas.
- Cuestionario de los celos. (s.f.). Recuperado el 19 de octubre del 2010, de <http://psicologavillacres.blogspot.com/>
- Dinámica de grupo: Mensajes mezclados. (s.f.). Recuperado el 5 de octubre del 2010, de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_1.htm
- Dinámica de grupo: ¿Sabemos escuchar? (s.f.). Recuperado el 5 de octubre del 2010, de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_1.htm
- Dinámica de grupo: Toma de riesgos en pareja. (s.f.). Recuperado el 24 de octubre del 2010, de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_4.htm
- Echeburúa, E. y Fernández, M. J. (2007). *Celos en la pareja: una emoción destructiva. Un enfoque clínico*. España: Ariel.
- Evely, L. (1989). *Cada día es un alba*. España: Sal Terrae.
- Fonseca, Y. S. (2005). *Comunicación oral: Fundamentos y práctica estratégica*. México: Prentice Hall.

- Galimberti, U. (2007). *Diccionario de Psicología*. España: Siglo Veintiuno.
- González, T. J., Hernández, M. A. y Garza, S. R. (2010). Modelo predictivo de las interacciones violentas en parejas jóvenes y prejuicios de género asociados. **Revista Científica Electrónica de Psicología**. Núm. 10, 224-239. Disponible en: <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/>
- Güell, M. (2006). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores*. Graó, España.
- Hay, L. (1991). *Tú puedes sanar tu vida*. México: Diana.
- Hofstadt, R. C. (2005). *El libro de las habilidades de la comunicación. Cómo mejorar la comunicación personal*. España: Díaz de Santos.
- Kalbermatter, M. C. (2006). *Violencia, ¿Esencia o construcción? ¿Víctimas o victimarios?* Argentina: Brujas.
- Kubli, E. A. (1987). *Cómo elegir bien a tu pareja*. México: Pax.
- López, C. E. y Santoyo, V. C. (2004). Asimetría de la interacción conflictiva de cónyuges violentos: La prueba de un modelo. **Revista Mexicana de Análisis de la Conducta**. Vol. 30: (2), 115-138.
- Montoya, T. B. (2000). *Psicopatología de la relación conyugal*. España: Díaz de Santos.
- Murueta, M. E. (1996). *El amor en la teoría de la praxis*. Revista "Alternativas en psicología" No. 1, Amapsi, México, 1996.
- Murueta, M. E. (2007) "De la 'Sociedad del conocimiento' a la 'Sociedad del afecto'". En: *Psicología para América Latina No. 9*. Abril 2010. Revista electrónica de la Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología (ULAPSI).
- Pérez, T. C. (2006). *Parejas en conflicto*. Barcelona: Paidós.

- Rage, A. E. (1996). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.
- Renovación en parejas. (s.f.). Recuperado el 13 de noviembre del 2010, de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_4.htm
- Reyes, G. (2007). *La práctica del psicodrama*. Chile: RIL.
- Rozenblum, S. (2007). *Mediación: convivencia y resolución de conflictos en la comunidad*. España: GRAÓ.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja. Una decisión diaria, un cambio permanente*. Bogotá: Norma.
- Sapetti, A. (2006). *Los senderos masculinos del placer: La sexualidad de los varones en el siglo XXI*. Buenos Aires: Galerna.
- Valdez, M. J., González, A. N. y Sánchez, V. P. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. **Enseñanza e investigación en psicología**. Vol. 10: (2), 355-367.
- Valdez, M. J., González, A. N., Arce, V. J. y López, J. M. (2007). La elección real e ideal de pareja: Un estudio con parejas establecidas. **Interamerican Journal of Psychology**. Vol. 41: (3), 305-311.
- Van, E. (1985). *La pareja hoy*. España: Mensajero.
- Van, P. N. (1991). *Cómo hablar para que su pareja escuche y cómo escuchar para que su pareja hable*. México: Selector.
- Vargas, J. e Ibáñez, J. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia. Fundamentos teóricos y alternativas de solución a los conflictos desde la perspectiva del vínculo*. México: Pax México.
- Verderber, R. F. (2005). *Comunícate*. México: Thomson,
- Worchel, S., Cooper, J., Goethals, G. y Olson, J. (2002). *Psicología Social*. México: Thomson,

Zumaya, M. (2009). *La infidelidad: Ese visitante frecuente*. México: Raya en el Agua.

ANEXOS

¿Casualidad ó Causalidad?

Galimberti (2007), define a la pareja como una estructura en la que se relacionan dos individuos, que puede ser *complementaria* cuando uno tiene lo que al otro le falta, o *simétrica* cuando un individuo es el espejo del otro. En el primer caso lo que caracteriza a la pareja es la diferencia, en el segundo la igualdad.

Los motivos por los que un individuo se siente atraído por su pareja, sigue siendo uno de aquellos misterios inescrutables sin aparente solución. ¿Por qué elegimos a una persona determinada y no nos sentimos atraídos por su hermana, primo, amigo, que en principio y objetivamente pueden tener más atractivos que la persona elegida? Algunos autores creen que la elección se realiza por casualidad, por puro azar, pero cuando observamos la existencia de una cierta <<compulsión a la repetición>> en personas que han roto con su primera pareja y eligen a una segunda que presenta tantas características similares a la primera, entonces podemos sospechar que la elección no es azarosa, sino que debe seguir ciertas leyes todavía desconocidas pero sí intuitivas.

Al respecto Pérez (2006), refiere que la expresión emocional que nos lleva a la elección es el enamoramiento, el cual se define como *“la fuerza o el impulso que nos lleva hacia el otro y que lo convierte en una persona especial, pues lo realza por encima de los demás”* (p.61).

Rage (2002), señala que estamos en una época de grandes cambios, en la cual, los valores tradicionales se han perdido en gran parte. Antiguamente las personas sabían lo que *debían* hacer, aunque quizá no era muy claro lo que *deseaban* vivir.

Lo anterior, provoca que el individuo se sienta impotente al no ser capaz de expresar adecuadamente aquello que necesita y siente, lo cual se traduce en

una crisis que abarca varios ámbitos de su vida. Las crisis en la pareja pueden ser ocasionadas por interacciones que resultan incómodas, choques, puntos de vista diferentes, opciones de enfoques distintos, ideas, formas y actitudes que pueden contrastar entre los miembros de la misma. Las crisis nos hablan de un peligro en la relación y de una necesidad de cambio.

Por tanto, los padres tienen la responsabilidad de ayudar a sus hijos con su ejemplo de vida, afecto y orientación, generando un ambiente de crianza que permita a los hijos desarrollar una sana autoestima, seguridad y confianza en sí mismos, para que cuando llegue el momento de iniciar su propia existencia y socialización, tengan los elementos más importantes y sólidos para hacer una elección de pareja.

El origen de varios problemas en las parejas radica en la incapacidad de estas para comunicarse adecuadamente. No podemos dejar de comunicarnos, siempre lo estamos haciendo, ya sea que lo expresemos por medio de las palabras, del cuerpo o de las actitudes. Es importante, por tanto, cuidar la calidad de la comunicación; esto es, qué quisimos decir y cómo lo expresamos. Es necesario fomentar un diálogo más profundo a través de la empatía, aceptación, honestidad, congruencia y comprensión, esto permitirá fundamentar la elección de pareja, basándose en un intercambio de información interpersonal (Rage, 1996).

Hay (1991), señala que cuando un individuo presenta patrones de comportamiento negativos y su pareja comienza a identificarlos, surgen conflictos caracterizados por quejas y reproches de ambas partes por sentirse incomprendidos e insatisfechos en su relación. Es evidente entonces que la pareja presenta resistencia al cambio; incluso el individuo puede llegar a ver en otras personas con las que convive diariamente aquellas actitudes que le molestan de su pareja, lo cual hace que se acumule el resentimiento y la frustración por no poder solucionar el conflicto rápidamente.

A pesar de lo anterior, la persona debe considerar siempre aquellas cualidades que le atrajeron de su compañero y por las cuales sigue a su lado, es así como comprenderá que para que su pareja comience a cambiar dichos patrones, es necesario que pase por un proceso de reestructuración que implica un gran compromiso y voluntad por mejorar su situación. En ocasiones la resistencia al cambio es muy fuerte, es por eso que la persona debe sentirse apoyada y comprendida por sus seres queridos, ya que la impaciencia solamente incrementará su frustración.

En una relación sentimental se viven momentos satisfactorios y momentos desagradables, sin embargo, cuando el individuo tiene claras sus necesidades y lo que está dispuesto a dar para que su relación funcione, este puede llegar a acuerdos con su pareja que fomenten una buena comunicación y por lo tanto, una sana convivencia entre la misma; para ello, es indispensable, que la persona sea capaz de ver aquellas cosas que le gustan de su pareja y no sólo aquellas que le molestan.

Propósito

El propósito de esta sesión, es que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las características que consideran necesarias para elegir a una pareja, así como fomentar la toma de decisiones enfocada en la realización de acciones y mejora de actitudes que favorezcan una relación sentimental.

Actividad 1

Se iniciará la sesión realizando una pequeña presentación de cada uno de los integrantes del equipo:

“Buenas tardes, nosotros somos el equipo de psicólogos encargados de impartir este taller que hemos titulado “Parejas Disparejas” y nosotros somos: Jessica Rubio Hernández, Greta Zavala Meneses y Arely Soroa Frías. Bueno, ahora empezaremos por el lado derecho, nos dirán su nombre y responderán a

las siguientes preguntas: ¿Por qué les ha llamado la atención el taller? y ¿Cuáles son sus expectativas con respecto al mismo?”

Una vez que los asistentes se hayan presentado, los facilitadores se dispondrán a exponer la presentación introductoria de este taller.

Las diapositivas contienen los siguientes temas:

- Definición de “pareja”
- Elección de la pareja
- La comunicación en la pareja

Actividad 2

En la siguiente actividad, el equipo de psicólogos proporcionará a cada uno de los asistentes una hoja blanca en donde tendrán que colocar dos columnas, la primera de ellas llevará el título de INDISPENSABLES (esto quiere decir que bajo este rubro incluirán todos aquellos aspectos que consideran básicos para mantener una relación de pareja estable y a largo plazo); la segunda columna llevará el título de ACCESORIOS (en esta columna colocarán las características de la pareja que pueden o no estar siempre presentes y que no son determinantes para que establezcan una relación de pareja estable y a largo plazo).

Para finalizar con la actividad, se les pedirá a los asistentes que respondan las siguientes preguntas de forma escrita e individual (10 min.):

1. ¿Cuáles son las características indispensables que tiene tu pareja? En caso de que no se cuente con una pareja ¿Cuáles son las características que considerarías indispensables para elegir una pareja? ¿Por qué?
2. En caso de que se tenga pareja ¿Cuáles son las características indispensables que le faltan a tu pareja?

3. ¿Qué porcentaje de características indispensables tiene tu pareja? En caso de que no se cuente con una pareja ¿Qué porcentaje de características indispensables consideras que debería tener aquella persona que elijas como tu pareja? ¿Por qué?
4. ¿Qué porcentaje de accesorios tiene tu pareja? En caso de que no se cuente con una pareja ¿Qué porcentaje de accesorios consideras que debería tener aquella persona que elijas como tu pareja? ¿Por qué?
5. En caso de que se tenga pareja ¿Estás satisfecho (a) actualmente con la relación que tienes con tu pareja? Sí/No ¿Por qué?

A continuación, se les pedirá a los participantes que después de analizar lo escrito en su hoja, compartan con el grupo la respuesta a la siguiente pregunta:

- ¿Cómo mejorarías tu situación actual en cuanto a una relación sentimental?

Actividad 3

Al término de la Actividad 2, habrá un receso de 10 minutos. Los asistentes dispondrán libremente de dicho tiempo, por su parte, los psicólogos organizarán el material y acondicionarán el espacio para llevar a cabo la siguiente actividad, en donde colocarán un par de sillas al frente, una de cara a la audiencia y otra de espaldas a la misma. Una vez terminado el receso, se realizará la actividad concerniente al tema de “La comunicación en la pareja”, la cual consiste en lo siguiente:

1. El facilitador escogerá dos participantes (de preferencia hombre y mujer), posteriormente se les hará una pregunta retórica, la cual consiste en cuestionar si ellos creen que la comunicación verbal que le expresan a su pareja es bien interpretada por la misma.

2. Posteriormente, se le pedirá al participante “A” que se siente en la silla colocada de espalda al público, mientras que el participante “B” tomará asiento en la silla de cara al público.
3. Una vez acomodados “A” y “B”, un miembro del equipo colocará un dibujo de manera que sea visto por la audiencia y el participante “A”.
4. Se le pedirá al sujeto “A” que observe el dibujo detalladamente y describa verbalmente la imagen.
5. A partir de la descripción realizada por “A”, se le dará la instrucción al participante “B” de que realice un dibujo en una hoja blanca, la cual será proporcionada en ese mismo momento.
6. Una vez terminado el dibujo realizado por “B”, se le pedirá que lo muestre para compararlo con el que ha sido colocado frente al público.

La finalidad de este ejercicio, es cuestionar a los asistentes acerca de la creencia que tienen sobre la forma de comunicarse.

El equipo de psicólogos realizará la siguiente afirmación: “Comúnmente se concibe a la comunicación como algo en donde todo lo que se diga es entendido por el otro y que no necesita ser meta comunicado, es decir, que no necesitamos hablar de lo hablado y que existe una comunicación 100% veraz”.

Asimismo, para la reflexión de la actividad anterior se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te das a entender con tu pareja? ¿Por qué? En caso de que no se tenga pareja ¿Cómo te darías a entender con aquella persona que elijas como tu pareja? ¿Por qué?
- ¿Hay diferencias en cómo te das a entender con tu pareja del resto de la gente con la que convives? ¿Por qué? En caso de que no se tenga pareja ¿Consideras que habría diferencia en cómo te das a entender

con aquella persona que elijas como tu pareja del resto de la gente con la que convives? ¿Por qué?

- ¿Cómo te das cuenta de que tu pareja te ha entendido? ¿Por qué? En caso de que no se tenga pareja ¿Cómo te darías cuenta de que aquella persona que elijas como tu pareja te ha entendido? ¿Por qué?

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller, asimismo, se resolverán las dudas con respecto al tema.

Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha sido lo que más te ha agradado?
- ¿Por qué es importante saber elegir una pareja?
- ¿Por qué es importante tener una pareja?
- ¿Por qué no siempre podemos darnos a entender con nuestra pareja?
- ¿Qué beneficios encontrarían ustedes al tener una relación de pareja más estable?
- ¿Qué te deja esta sesión?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les mencionará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Para la siguiente sesión, se les pedirá a los asistentes que escriban una historia donde se describa cómo inició un noviazgo, lo que vivieron, por cuánto tiempo y el desenlace de la misma.

Dímelo y Demuéstralo

La felicidad de una pareja se puede medir en gran parte por la efectividad de su comunicación. La forma en que una pareja se comunica es uno de los factores más poderosos en el éxito o el fracaso de su relación. Al disminuir el deseo de compartir los objetivos e intereses del otro, se produce una disminución natural de la comunicación, lo cual hace que el individuo prefiera pasar el tiempo con otras personas (amigos, parientes) que disfruten de las actividades que le agradan realizar.

La comunicación es lo que promueve el aprecio, la generosidad, el compartir y afirmar valores. A menos que entendamos y utilicemos apropiadamente los principios de la comunicación, no podremos conocernos ni entendernos mutuamente, ya que seguiremos manteniendo una actitud egoísta tratando de imponer nuestro punto de vista (Van, 1991).

Las habilidades de la comunicación verbal son habilidades para idear, seleccionar y organizar un lenguaje con la finalidad de producir mensajes comprensibles y coherentes. Las habilidades verbales hacen referencia al desarrollo y el uso que le damos al lenguaje, desde la generación de una idea hasta la expresión oral ante los escuchas, con cierto tipo de vocabulario, la forma de organizar las ideas y el estilo personal de decir el mensaje. Fonseca (2005), refiere que tales habilidades se relacionan con la preparación, los conocimientos, la inteligencia y la convicción de ideas para lograr el interés y el entendimiento del mensaje por parte de los receptores.

Situándonos en el ámbito de la comunicación que existe entre las diferentes culturas, la importancia de la comunicación no verbal es incuestionable. Aunque los individuos tengan una lengua en común, es difícil que compartan las reglas de las respectivas comunicaciones no verbales, ya que éstas no suelen formar parte de la enseñanza formal de una determinada lengua. Argyle

citado en Alsina (1999), señala que la comunicación no verbal actúa de tres formas diferentes:

a) *Comunica actitudes y emociones.* Las emociones pueden dar lugar a gestos propios. Argyle citado en Alsina (1999), refiere que la ansiedad se puede manifestar tocándose la cara y la cólera puede dar lugar a cerrar los puños.

b) *Apoya la comunicación verbal.* Esto se hace de distintas maneras:

- Completa el significado de las expresiones verbales. Los gestos aumentan el significado ilustrando aquello que se está diciendo.
- Controla la sincronización. Cuando dos o más personas están dialogando, deben adaptarse a turnos para hablar. Esta sincronización de efectúa por medio de señales no verbales como desviaciones de miradas, inclinaciones de cabeza, etc.
- Produce el *feedback* (retroalimentación). Cuando una persona está hablando necesita obtener alguna respuesta de los otros a su mensaje para ir adaptando el mensaje a las señales del oyente. El que habla necesita saber si sus oyentes le entienden, si le creen, si están sorprendidos o aburridos, si están contentos o molestos, etc.
- Mantiene la atención. Para que una comunicación se mantenga, se deben emitir señales de que se está atento al discurso. Los oyentes no deben dormirse, ni distraerse con los estímulos externos; deben estar a la distancia correcta, en la orientación correcta, mirar frecuentemente, hacer inclinaciones de cabeza, adoptar una postura atenta y congruente, así como reaccionar a los movimientos corporales del que habla.

c) *Sustituye al lenguaje verbal.* Cuando no es posible hablar por determinadas circunstancias (autoimposición, imposibilidad física, etc.) se desarrolla un lenguaje gestual que suple al discurso hablado; un ejemplo de ello es el lenguaje de los sordomudos.

Cuando dialogamos con otra persona, es natural que tengamos dudas aceptables de que el sentido y el orden que atribuimos a los acontecimientos

narrados en nuestro discurso, pueden ser interpretados de diferente manera por el oyente, esto no quiere decir que exista una incomprendibilidad intencional por parte del otro, sino que es alguien que ha adoptado diferentes ideologías y costumbres a partir de la convivencia con otros individuos, al igual que nosotros (Alsina, 1999).

Propósito

El propósito de esta segunda sesión, es que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las características e importancia que tiene una buena comunicación verbal y no verbal en una relación de pareja.

Actividad 1

Una vez que se haya realizado el análisis correspondiente a la tarea de la sesión anterior, se procederá con la presentación de las diapositivas realizadas en Power Point.

Las diapositivas contendrán los siguientes temas:

- Comunicación asertiva
- Comunicación Verbal
- Comunicación No Verbal
- Efectos de una buena comunicación en la pareja
- Efectos de una mala comunicación en la pareja

Al finalizar la presentación, se dispondrá de un espacio para comentar el contenido de la misma y para aclarar dudas.

Actividad 2

La siguiente actividad lleva como nombre "Mensajes Mezclados" (tomado de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_1.htm), la cual tiene como objetivos:

- Examinar la dinámica de recibir señales de comunicación verbal y no verbal que crean conflicto unos con otros.
- Examinar de qué manera las señales no-verbales pueden llevar al receptor a tomar actitudes que pueden afectar el proceso de la comunicación.
- Desarrollar una comprensión sobre la importancia y el impacto de ser directo y congruente en todas las formas de comunicación interpersonal.

El material que se utilizará será el siguiente (ver anexos):

- Una copia de la Hoja de Instrucción para el Emisor de Mensajes Mezclados para cada miembro de cada tercia.
- Una copia de la hoja de Instrucción para el Observador de Mensajes Mezclados y un lápiz para un segundo miembro de la tercia.
- Una de las cuatro diferente Hojas de Instrucción para el Receptor de Mensajes Mezclados ("Lo que tú puedas hacer yo lo puedo hacer mejor", ¿"A quién le interesa?", "Que dulce es" o "Así es como debería ser") para el tercer miembro de cada tercia.
- Pizarrón y marcador.

A continuación, se desglosan los pasos a seguir para la realización de dicha actividad, la cual será dirigida por el equipo de psicólogos:

1. Se dividirá al grupo en tercias, se les pedirá que se dispersen alrededor del salón, posteriormente se les dará la indicación de que hablen sobre lo que quieran.

2. A los cinco minutos, un miembro del equipo de psicólogos le dará una copia de la Hoja de Instrucción para el Emisor de Mensajes Mezclados a un participante de cada tercia, una hoja de Observador de Mensajes Mezclados y un lápiz a otro miembro de la tercia, y una copia de una de las cuatro hojas de Instrucción para el receptor de Mensajes Mezclados al participante que falta. Se les dirá que sólo una persona de cada tercia es el emisor, otro el receptor y otro el observador.

3. Se les dirá a los participantes que lean sus instrucciones, pero que no compartan la información con ningún otro miembro del grupo. Cuando todos hayan leído sus instrucciones, se les indicará que comiencen la actividad.

4. A los diez minutos, un miembro del equipo de psicólogos detendrá esta fase emisor/receptor y pedirá a los participantes que compartan sus instrucciones. Se les indicará a los observadores que hagan un reporte de sus observaciones del emisor y receptor (que den retroalimentación).

5. Transcurridos los diez minutos, el grupo entero se reunirá para un debate sobre los efectos que los diferentes papeles de los receptores tuvieron sobre los sentimientos y percepciones de los emisores. El equipo de psicólogos explicará brevemente el papel de los receptores, y los miembros discutirán sobre:

- ¿Cómo se sintieron representando los diferentes papeles de receptor?
- ¿Cómo se sintieron tratando de comunicarse con los diversos tipos de receptores (incluyendo frustraciones y satisfacciones)?
- El nivel de comunicación logrado por cada tercia y cada estilo de receptor.

Durante esta fase, uno de los miembros del equipo de psicólogos escribirá en el pizarrón una lista de los aspectos más sobresalientes abordados en dicha actividad.

6. El equipo de psicólogos examinará y describirá la importancia de la congruencia, la claridad y la apertura en la comunicación, a nivel tanto verbal como no verbal. Luego pedirá comentarios a los participantes sobre su experiencia en el ejercicio.

7. Finalmente, el equipo de psicólogos guiará un proceso para que el grupo analice la manera en que puede aplicar lo aprendido en su vida.

Actividad 3

La tercera actividad se titula "Pon atención a mi cuerpo", y tiene como objetivo fomentar en los participantes la habilidad de dar y recibir mensajes a través de las expresiones no verbales.

El material a utilizar en dicha actividad es el siguiente (ver anexos):

- Tarjetas preparadas previamente por el equipo de psicólogos

A continuación, se desglosan los pasos a seguir para la realización de dicha actividad, la cual será dirigida por el equipo de psicólogos:

1. El equipo de psicólogos previamente a la sesión, preparará tarjetas en donde aparezca escrito el nombre de cada participante y un mensaje corto. Ejemplo: "Préstame tu espejo", "Eres muy agradable", "Ya no grites tanto", etc.
2. Se les explicará a los participantes que la actividad tiene como objetivo, el medir sus habilidades para dar y recibir mensajes sin usar las palabras.

3. Se entregará a cada participante una tarjeta, cuidando que nadie reciba la tarjeta en donde aparece su nombre.
4. Se solicitará un voluntario y se le indicará que sin hablar, trate de transmitir el mensaje a la persona cuyo nombre aparece en la tarjeta.
5. Se continuará con el mismo procedimiento hasta que todos los participantes transmitan el mensaje que les fue asignado.
6. El equipo de psicólogos guiará un proceso para que cada persona analice su habilidad para transmitir mensajes no verbales. Asimismo, se realizará una reflexión acerca del proceso de la comunicación no verbal para que el grupo analice la importancia y utilidad de la misma.
7. El equipo de psicólogos guiará un proceso para que el grupo obtenga conclusiones del ejercicio e identifiquen la manera en que se puede aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller, asimismo, se resolverán las dudas con respecto al tema.

Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas has entendido de lo que el equipo de psicólogos ha mostrado?
- ¿Qué ha sido lo que más te ha agradado?
- ¿Por qué no siempre podemos darnos a entender con nuestra pareja?
- ¿Qué beneficio encontrarían ustedes al tener una buena comunicación con su pareja?

- ¿Cómo manejarían la información que se les proporcionó el día de hoy durante la sesión en su vida cotidiana?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les argumentará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Para la siguiente sesión, se les pedirá a los participantes que entreguen hecha una tarea, la cual consistirá en contestar un cuestionario cuyo objetivo es evaluar la capacidad de escucha de los asistentes y de sus respectivas parejas. Dicho cuestionario deberá de ser contestado por cada asistente y su pareja (en caso de que no tenga pareja, deberá de ser contestado por aquella persona con la que conviva más); lo anterior, con el fin de que en la siguiente sesión, los facilitadores guíen un proceso para que el grupo analice sus respuestas y las de sus parejas, así como las razones por las que contestaron de determinada manera, asimismo, se les pedirá a los asistentes que propongan alternativas de solución a los problemas de comunicación que tienen en sus relaciones.

11. Trato de comprender lo que me dicen.		
12. Trato de investigar el porqué de los argumentos de la otra persona.		
13. Dejo terminar hablar a quien toma la palabra, sin interrumpir.		
14. Cuando alguien que está hablando duda en decir algo, lo animo para que siga adelante.		
15. Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron y pregunto si fue eso realmente lo que quisieron comunicar.		
16. Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que hayan terminado de exponerlas.		
17. Sé escuchar a la persona que me está hablando sin dejarme influir demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos o su apariencia física.		
18. Escucho a la otra persona aunque pueda anticipar lo que va a decir.		
19. Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor.		
20. Pido, en caso necesario, que el otro explique en qué sentido está usando tal o cual palabra.		

Anexos

Hojas de trabajo para la *Actividad 2* titulada "*Mensajes mezclados*"
(tomado de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_1.htm)

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL EMISOR DE MENSAJES MEZCLADOS

Usted y su receptor deben continuar la conversación que su tercia ha comenzado. Intente lo más posible comunicar su mensaje a su pareja. Es responsabilidad suya continuar la conversación. No comente o comparta estas instrucciones en este momento.

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL OBSERVADOR DE MENSAJES MEZCLADOS

Su misión es simplemente recabar información sobre lo que el emisor y receptor están haciendo durante la conversación. No se interese tanto en el **CONTENIDO** de la conversación, sino escriba sus observaciones sobre los **PROCEDIMIENTOS** que emplean para comunicarse. Preste atención a lo que hacen el emisor y el receptor (contacto visual, gestos, posición del cuerpo y otro tipo de conducta no verbal)

Describa lo que ve tan exactamente como pueda, sin juzgarlo. Se le pedirá más tarde dar retroalimentación al emisor y receptor. No comente o comparta éstas instrucciones, en este momento.

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL RECEPTOR DE MENSAJES MEZCLADOS

"LO QUE PUEDA HACER YO LO PUEDO HACER MEJOR"

Usted y su emisor deben continuar la conversación que su tercia comenzó hace unos minutos. Debe parecer atento y escuchar con cuidado lo que su pareja le dice, pero debe retar todo lo que diga. Puede interrumpir mientras se encuentra hablando, anticipar lo que se dirá a continuación y disentir o presentar su punto de vista. Puede señalar con un dedo, inclinarse hacia delante en señal de agresión y realizar otros actos no verbales que enfatizen su comportamiento verbal. Usted es el crítico.

Después que haya realizado sus juicios o críticas, espere y anime a su pareja para que continúe la conversación. Su tarea es no ser parte de la conversación, por lo tanto, simplemente interrumpa, manifieste su desacuerdo o refute lo que diga. Si su pareja hace una pausa, guarde silencio hasta que él comience a hablar de nuevo, y luego asuma su papel. No comparta o discuta éstas instrucciones por el momento.

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL RECEPTOR DE MENSAJES MEZCLADOS.**"¿A QUIÉN LE INTERESA?"**

Usted y su emisor deberán continuar la conversación que su tertia comenzó hace unos minutos. Debe escuchar con cuidado lo que su pareja está diciendo, pero también podrá transmitirle señales no verbales que indiquen su total aburrimiento, por ejemplo: mire hacia otro lado, hágase el tonto, húndase en su silla o estírese en el suelo, retuézase y jugueteo, limpie sus uñas, juegue con su ropa, etc. Si su pareja lo culpa de falta de interés, insista que si lo está - hasta puede repetir lo que le ha dicho -, pero siga enviando señales no verbales de aburrimiento. No comente o comparta estas instrucciones en este momento.

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL RECEPTOR DE MENSAJES MEZCLADOS**"QUE DULCE ES"**

Usted y su emisor deben continuar la conversación que su tertia inició hace unos minutos. Debe parecer atento, escuchar con cuidado y aprobar todo lo que su pareja diga, sin importar lo que usted piense al respecto. Cuando su opinión se oponga a lo que su pareja dice, sonría mientras indica su aprobación. Puede hacer comentarios como "Es una buena manera de decir las cosas", "Es muy intuitivo de tu parte", "Hombre", etc. Resistase a cualquier invitación de su pareja a dar su verdadera opinión ("vaya, estoy de acuerdo contigo") o criticar o juzgar las ideas que comunica. No comente o comparta estas instrucciones en este momento.

HOJA DE INSTRUCCIÓN PARA EL RECEPTOR DE MENSAJE MEZCLADOS**"ASÍ ES COMO DEBERÍA SER"**

Usted y su emisor deben continuar la conversación que su tertia inició hace unos minutos. Debe escuchar con atención a su pareja y perseguir activamente las ideas que le está compartiendo. Indique que entiende sus ideas citándolas (repitiéndolas). Si no está de acuerdo, simplemente declare sus ideas con calma y lógica. Pida una aclaración o ejemplos que pudieran serle útiles. También puede indicar que está interesado en la conversación usando señales no verbales tales como establecer contacto visual e inclinándose hacia el emisor. No trate de adueñarse de la conversación o cambiar su curso. Aunque su pareja sea el "emisor", usted debe representar el papel activo en el proceso de hacer la conversación lo más clara y recíproca posible. No comente o comparta estas instrucciones en este momento.

Tarjetas preparadas para la *Actividad 3* titulada "*Pon atención a mi cuerpo*"

Tengo hambre	¿Qué hora es?
Hace frío	Pásame la bolsa verde
Se hizo de noche	¿Cómo te llamas?
¿Cómo te fue?	Nos vemos mañana

Préstame tu suéter	Que tengas suerte
Todo salió bien	¿Hiciste la tarea?
¿Me prestas este disco?	Tuve un problema con el archivo
Ya voy en camino	Que te vaya bien
Te llamo en cuanto lo termine	¿Qué hay de comer?

¿Me puedes dar la hora?	Tengo sed

Sesión 3

Celos: El vicio de la posesión

La relación amorosa es una experiencia que nos pone totalmente a prueba, en ella proyectamos nuestra propia historia, sucesos que hemos vivido y superado con madurez, también los que no asimilamos y siguen molestándonos, la responsabilidad que tenemos para enfrentarlos, la habilidad para conocer nuestros sentimientos y comunicarlos, la capacidad para adaptarnos, negociar, escuchar etc. Se puede decir entonces que lo que somos se refleja en el éxito de la relación o el dolor que nos produzca, en el provecho o insatisfacción que nos deja, en la posibilidad de seguimos desarrollando con creatividad y felicidad o de estancarnos en crisis recurrentes y amargas.

En cierto sentido, la creencia tan difundida de que “nadie experimenta en cabeza ajena”, refleja tanto algún grado de verdad como mito. Podemos admitir, por un lado, que es necesario que tengamos interacción con las demás personas para que podamos conocernos realmente a nosotros mismos. Además, sería un error pensar que lo que hemos vivido y aprendido de nuestras experiencias en el campo de las relaciones amorosas, no nos puede servir para tomar decisiones inteligentes y beneficiarias. Existen quienes, teniendo emociones profundas y fuertes por su pareja, se comprometieron en una relación de largo plazo haciéndole mucho daño a su vida; otros, también influidos fuertemente por su corazón, supieron detenerse y no involucrarse en

intercambios perjudiciales; los más afortunados, gozando de un amor intenso eligieron a la persona que les ha permitido conservar y transformar su felicidad (Kubli, 1987).

Los problemas de pareja, en consecuencia, suelen experimentarse como <<fallos>> o <<errores>> del objetivo esencial de la relación. Sin embargo, casi nadie pone en duda que son parte de la relación, la importancia radica en el grado (mayor o menor) en que estos se presenten.

Generalmente los problemas son parte de la propia estabilidad de la pareja, ya que es a través de estos como se fomentará el afrontamiento de cambios, tensiones, dificultades externas a la pareja que provienen del ámbito social y del propio transcurrir de la relación (Cáceres y Escudero, 1994).

Uno de los problemas más recurrentes en las relaciones de pareja son los celos, los cuales son definidos por Galimberti (2007), como el *“estado emotivo determinado por el temor, fundado o infundado, de perder a la persona amada en el momento en el que ésta revela afecto hacia otra persona”* (p. 179).

Los celos pueden provenir de un distanciamiento emocional existente en la pareja. Casado (1991), refiere que al principio de la relación puede ser más fácil sobrellevar dicha situación, debido a que no hay suficientes vínculos afectivos como para que el individuo se sienta amenazado de perder a su pareja. Sin embargo, conforme pasa el tiempo, los vínculos afectivos se hacen más fuertes y es entonces cuando la persona será impulsada por sus sentimientos y emociones a demandar una mayor cercanía con su compañero.

Echeburúa y Fernández (2007), mencionan que algunos de los momentos críticos en la vida de pareja que pueden facilitar la aparición de los celos, pueden ser los siguientes:

- La convivencia constante de los miembros de la pareja con otras personas
- El nacimiento de un hijo

- El comienzo de un nuevo trabajo
- Los continuos viajes por cuestiones laborales
- El éxito profesional del otro miembro de la pareja

Es evidente que los celos pueden representar un conflicto de pareja que se traduce en una crisis de crecimiento. Con respecto a lo anterior, Casado (1991) refiere que los problemas que se le plantean a la pareja (como pueden ser los celos) derivan de un impacto social. Una sociedad formada por personas seguras de sí mismas y de su pareja, libres, sin prejuicios y estereotipos marcados, resulta incompatible con muchas de las creencias, normas y formas de control social actualmente vigentes, las cuales son provenientes de generaciones de hace mucho tiempo atrás.

Propósito

El propósito de esta tercera sesión, es que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las consecuencias que los celos pueden tener en una relación de pareja.

Actividad 1

Como primera actividad se retomará la tarea de la sesión pasada, la cual consistió en contestar un cuestionario cuyo objetivo era evaluar la capacidad de escucha de los asistentes y de sus respectivas parejas. Los psicólogos pedirán a los asistentes que compartan con todos su tarea, esto con el fin de analizar y conocer el tipo de comunicación que mantienen con su pareja, también se les preguntará si tienen alguna duda para aclararla en el momento.

Posteriormente se procederá con la presentación de las diapositivas realizadas en Power Point.

Las diapositivas contendrán los siguientes temas:

- Definición de celos

- Principales causas de los celos
- Efectos de los celos

Al finalizar la presentación, se dispondrá de un espacio para comentar el contenido de la misma y para aclarar dudas, esto mediante preguntas que realizarán los psicólogos a los asistentes.

Actividad 2

Describe un incidente en el cual hayas sentido celos por tu pareja:

Incidente

¿Cómo me sentí?

¿Qué pensé en ese momento?

Describe un incidente en el cual consideres que tu pareja te haya celado:

Incidente

¿Cómo me sentí?

¿Qué pensé en ese momento?

Después de haber realizado la descripción anterior, los facilitadores procederán a realizar las siguientes preguntas a los asistentes:

1. ¿Cómo consideras que afectan los celos a una relación de pareja?
2. ¿Cuáles son las situaciones que propician los celos en la pareja y por qué?
3. Cuando surge un conflicto provocado por celos ¿Lo aclaro y lo expreso a mi pareja? Sí/No ¿Por qué?

Actividad 3

Para la siguiente actividad se proyectará un video titulado “Lo que hacen los celos”, después del cuál los asistentes escribirán una reflexión en una hoja blanca que se les entregará en ese mismo momento. Posteriormente se les pedirá a los participantes que compartan dicha reflexión con el grupo, para así, dar apertura a una lluvia de ideas con respecto al tema.

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller, asimismo, se resolverán las dudas con respecto al tema.

Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo aplicarías la información que se proporcionó el día de hoy en la sesión, en tu vida cotidiana?
- ¿Cuál es tu conclusión respecto a la problemática de los celos en la pareja?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les argumentará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Se les pedirá a los participantes que entreguen hecha una tarea para la siguiente sesión, dicha tarea consistirá en la resolución del siguiente cuestionario (tomado de <http://psicologavillacres.blogspot.com/>):

¿ES USTED UNA PERSONA CELOSA?

1. Si su pareja recibe una llamada de alguien que no conoce, ¿al instante intenta saber de quién se trata? Sí No
2. ¿Se dedica a observar los movimientos de su pareja cuando están en grupo y no disfruta de la reunión? Sí No
3. ¿Le irrita que la gente sea excesivamente amable con su pareja? Sí No
4. ¿Tiene la idea de que no puede haber una verdadera amistad entre un hombre y una mujer? Sí No
5. ¿Alguna vez ha pensado que no es lo suficientemente buen@ para su pareja? Sí No
6. ¿Cree que en una relación tarde o temprano es inevitable la infidelidad? Sí No
7. ¿Cree que si su pareja l@ dejara, rápidamente encontraría a otra persona para sustituírl@? Sí No
8. ¿Si un día su pareja se viste especialmente bien y diferente para salir, usted piensa que es para impresionar a alguien más? Sí No
9. ¿Cree que su pareja es incapaz de resistir las tentaciones? Sí No
10. ¿Le pone nervios@ ver que su pareja mira insistentemente a otra persona? Sí No
11. ¿Se le ha ocurrido la idea de seguir a su pareja o revisar sus cosas personales para saber si le está siendo infiel? Sí No
12. ¿Le molesta que su pareja salga alguna noche en compañía de sus amig@s? Sí No
13. ¿Ha pensado alguna vez "esa persona me quiere robar a mi pareja"? Sí No
14. ¿Le angustia separarse de su pareja durante cortos periodos? Sí No
15. ¿Piensa que aunque su pareja l@ quiera mucho, eso no excluye una eventual traición? Sí No
16. ¿Le molesta que su pareja sea afectuos@ con otra persona? Sí No

Infidelidad: La búsqueda sin rumbo

Crabay (2008), menciona que la palabra infidelidad tiene un contenido prejuicioso y peyorativo que se evidencia desde la definición del diccionario; el Larousse dice: (sustantivo femenino) falta de fidelidad, deslealtad, carencia de fe católica.

Desde el Derecho Penal, la infidelidad se define como: falta de lealtad cometida por la persona, a quien la ley impone determinados deberes que deja de cumplir.

Para los creyentes judeo-cristianos, la palabra infidelidad tiene una connotación negativa por atentar contra la estabilidad del matrimonio.

Por otro lado, para la Psicología Dinámica, la infidelidad es una patología producto de un vínculo de pareja inmaduro o incompleto.

Muchas definiciones coinciden en que la infidelidad está relacionada con la desilusión que surge por la caída de los ideales que se produce en cualquier pareja al convivir cotidianamente.

Esos ideales pueden ser:

- La perdurabilidad eterna del enamoramiento.
- La perdurabilidad eterna del matrimonio.
- La perdurabilidad eterna de la fidelidad.
- La convergencia feliz en la pareja del amor, del deseo, de la procreación y de la realización personal.

Si algunos de estos ideales no se consiguen, la pareja puede sentirse desilusionada de la relación y esto a su vez puede fomentar la búsqueda de nuevas experiencias con otras personas, es así entonces como puede surgir

una infidelidad en la pareja por parte de uno o ambos miembros (Crabay, 2008).

Caudillo y Cerna (2007), refieren que es necesario tratar a la infidelidad como una situación de crisis por las consecuencias negativas que de esta se desprenden. Es frecuente que muchas personas comenten de su infidelidad a partir de los sentimientos negativos que esta les produce; generalmente la persona que ha sido infiel, puede experimentar sentimientos de culpa y eso hace que confiese lo ocurrido a su pareja, como una forma de pasar su propia culpa al otro y que el otro sea el que resuelva la situación.

La infidelidad no es un fenómeno que aparece de la noche a la mañana, es un proceso en donde la persona va generando y desarrollando vínculos afectivos (la mayoría de veces inconscientes) hacia una persona ajena a su relación. En cuanto a las causas emocionales que pueden desencadenar una infidelidad, resaltan las siguientes: la monotonía, la baja autoestima, la falta de intimidad con la pareja y el mantenimiento de actitudes egoístas por parte de uno o ambos miembros de la pareja.

La aparición de la infidelidad es un indicador de aspectos disfuncionales en una relación de pareja, ante dicha situación es necesario analizar los motivos que tuvo el individuo para establecer un vínculo afectivo con otra persona. A través del análisis y la reflexión de los argumentos del infiel, se dará apertura a un proceso que tiene como fin restaurar la autoestima del mismo; asimismo, es necesario indagar acerca de aquellos aspectos que le resultan agradables de su pareja, todo esto haciendo a un lado la realidad insatisfactoria que se ha gestado en su relación. Lo anterior, representa un intento por generar alternativas de solución y acuerdos que puedan fomentar un equilibrio en el individuo, para que así, este sea capaz de formar y mantener mejores relaciones interpersonales (Caudillo y Cerna, 2007).

Por su parte Zumaya (2009), define la infidelidad como: *“Una relación interpersonal que se da fuera de una pareja que supone, tácita o explícitamente, una exclusividad emocional y erótica”* (pág. 3). Dicha relación

puede ir desde un involucramiento emocional no erótico que contenga los elementos de atracción y, sobre todo el secreto, hasta la ocurrencia eventual o continua, con o sin involucramiento emocional, del ejercicio del erotismo.

La infidelidad es sinónimo y señal de problemas en algún nivel dentro de la vida de las parejas; es la manifestación de un desacuerdo que cuestiona el desarrollo afectivo o erótico de uno o ambos miembros.

Por supuesto, es imposible escribir sobre las parejas y la infidelidad fuera del tiempo y el espacio, ignorando las raíces económicas y culturales que las nutren, regulan y explican. La vida de las parejas no se puede reducir solamente a su estudio psicológico ya que el contexto social y económico explica los puntos en común y las diferencias de un ambiente social a otro, es el contexto cultural el que marca las pautas a seguir en el ámbito de lo amoroso, el que nos permite identificar dónde estamos, además de cuándo y cómo amamos y somos amados (Zumaya, 2009).

Propósito

El propósito de esta cuarta sesión, es que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre los efectos que la infidelidad puede tener en una relación de pareja.

Actividad 1

Como primera actividad se retomará la tarea de la sesión pasada, la cual consistió en contestar un cuestionario cuyo objetivo era evaluar si los asistentes tienden con frecuencia a sentir celos por su pareja. Los psicólogos pedirán a los asistentes que compartan su tarea con el grupo y les preguntarán si tienen alguna duda para aclararla en el momento.

Una vez que se haya realizado el análisis correspondiente a la tarea de la sesión anterior, se procederá con la presentación de las diapositivas hechas en Power Point.

Las diapositivas contendrán los siguientes temas:

- Definición de infidelidad
- Principales causas de la infidelidad
- Efectos de la infidelidad

Al finalizar la presentación, se dispondrá de un espacio para comentar el contenido de la misma y para aclarar dudas, esto mediante preguntas que realizarán los psicólogos a los asistentes.

Actividad 2

La siguiente actividad tiene como objetivo la expresión de las emociones que la infidelidad provoca en cada uno de los integrantes de la pareja, a partir de una actividad de lenguaje no verbal, la cual consiste en lo siguiente:

Todos los asistentes se colocarán en semicírculo, las participaciones serán por turnos; comenzando de izquierda a derecha, cada individuo se pondrá de pie y tomará con la mano derecha un pañuelo que se encontrará en una silla frente al semicírculo, posterior a esto el participante entregará el pañuelo a cuatro persona distintas (a su elección) utilizando todo su lenguaje no verbal (mímica, gestos, ademanes, etc.) de tal manera que exprese cuatro emociones distintas que experimente al pensar en la infidelidad dentro de una relación pareja.

Asimismo, al terminar de pasar todos los participantes, se organizará un círculo de intercambio de ideas en el que cada uno dirá un comentario al grupo respecto a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué es la infidelidad?
2. ¿Te costó trabajo expresarlo sin palabras? Sí/No ¿Por qué?
3. ¿Cuál consideras que es la importancia del lenguaje no verbal en una relación de pareja?

Actividad 3

La siguiente actividad tiene como objetivo realizar la escenificación de tres situaciones distintas de pareja y la expresión de la percepción de estas por cada participante, incluyendo el concepto de infidelidad. En esta actividad los participantes se sentarán frente a un espacio destinado a la escenificación; se formarán tres equipos, cada uno escenificará la situación por escrito asignada de manera aleatoria por los facilitadores; después de cada cuadro cada uno de los espectadores exteriorizará su opinión respecto a las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que la situación que acabas de ver incluye el concepto de infidelidad? Sí/No ¿Por qué?
2. ¿Qué sentirías si tú fueras alguno de los personajes?
3. ¿Cómo reaccionarías si tú fueras el ofendido?

Las situaciones a escenificar son las siguientes:

- a) Gerardo es un joven de 24 años que mantiene un noviazgo con Ana desde hace 4 años; en general se llevan bien, se ven 4 veces a la semana, mantienen comunicación y platican cuando tienen algún problema. Hace una semana ocurrió algo que nunca había sucedido, Gerardo conoció a través del messenger a Rebeca, una chica de su edad con quien empezó a platicar de cosas muy personales; a diario sostienen una conversación a determinada hora del día, Gerardo está confundido pues siente una extraña atracción hacia Rebeca y no sabe cómo decírselo a Ana, por lo que prefiere mantenerlo en secreto.
- b) Raúl es un chico de 25 años, estudiante de la carrera de medicina, mantiene una relación de noviazgo con Susana desde hace 7 años; en general ambos se sienten cómodos e incluso han hecho planes a futuro. Recientemente Raúl terminó la carrera y para celebrar fue sólo con sus amigos a la quema de bata en un bar cerca de su escuela, ahí conoció a Beatriz, con quien platicó la mitad de la noche y bailó varias piezas;

como a las 5 de la mañana Beatriz y Raúl estaban un poco tomados; después de platicar un largo rato de sus vidas, se besaron de súbito durante algunos segundos, a pesar de que Raúl se sintió atraído en ése momento por Beatriz, se alejó de ella y decidió nunca decirle a su novia lo sucedido.

- c) Gabriela y Francisco son novios desde hace 2 años, durante su relación han tenido varios problemas y rompimientos pero la mantienen argumentando que se aman y que todo va a mejorar; hace unas semanas Gabriela conoció a Joaquín, un apuesto joven de familia acomodada con el se ve dos o tres veces por semana; a pesar de que sólo es una amistad, juntos Gabriela y Joaquín comparten momentos inolvidables para ambos. Ayer sucedió el mayor evento, después de una noche de copas Joaquín acompañó a Gabriela a su apartamento y después de una larga conversación, tuvieron una relación sexual. Gabriela no cree necesario decirle esto a Francisco, ya que después de lo sucedido, ella considera que su relación está en declive.

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller, asimismo, se resolverán las dudas con respecto al tema.

Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo aplicarías la información que se proporcionó el día de hoy en la sesión, en tu vida cotidiana?
- ¿Cuál es tu conclusión respecto a la problemática de la infidelidad en la pareja?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les argumentará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Para la siguiente sesión, se les pedirá a los participantes que entreguen hecha una tarea, la cual consistirá en la representación de una situación de infidelidad a través de una historieta corta.

Sesión 5

Monotonía: La costumbre de resignarse

Uno de los problemas más recurrentes en las relaciones de pareja que llevan varios años es el de la monotonía, la cual es definida por Galimberti (2007), como *“La disminución de la tensión y de la actividad psíquica por carencia de estímulos o por uniformidad o repetitividad de la actividad en la que está ocupado el sujeto”* (p. 713). Dicha disminución se manifiesta con características de cansancio, fastidio, distracción y aburrimiento.

Por su parte Salgado (2003), señala que el aburrimiento crónico se da cuando se tienen sensaciones sin fundamento de depresión, desconexión e inquietud. Sin embargo, el aburrimiento no necesariamente es un indicador de que la relación tiene que terminar, porque todos tenemos momentos en que la vida puede ser en verdad difícil y molesta. Ante dicha situación, es necesario que los miembros de la pareja entablen un diálogo reflexivo que exprese aquello que los hace sentir incómodos y aquello que les gustaría vivir el uno con el otro, de lo contrario, la relación se estancará y el individuo inconforme con su relación sentimental, optará por buscar otras fuentes de apoyo (amigos, familia, compañeros de trabajo) que lo hagan sentir mejor, olvidándose así de las gratificaciones que podría obtener en compañía de su pareja si se diera la oportunidad de ser sincero con la misma.

Para fomentar la renovación del vínculo que une a la pareja, es necesario que esta comience a compartir nuevos preceptos de vida con equidad e igualdad; compartiendo todas y cada una de las funciones que antes realizada sólo uno de ellos como: las actividades profesionales y las actividades dentro del hogar

(en caso de que vivan juntos), el cuidado de los hijos (si los hay), las aportaciones para el sostén de la pareja o la familia, y adaptarse a los cambios que la evolución de la pareja vaya determinando, siempre de común acuerdo entre ambos. También es necesario que la pareja aprenda a negociar de manera asertiva; aunque teóricamente en la pareja todo se debería compartir, es evidente que entre los componentes de ésta existen diferencias que los complementan, es por eso que debe haber un común acuerdo que establezca un compromiso de participación por parte ambos miembros (Aguirre, 2006).

La monotonía puede surgir a partir del desencanto que se da cuando el individuo comienza a ver a su pareja como realmente es, sin el maquillaje de sus idealizaciones y proyecciones positivas. Lo anterior, hace que la persona se muestre intolerante hacia lo que el otro dice o hace, ya que se pierde la capacidad de ver las acciones y rasgos positivos que al inicio de la relación eran significativos y novedosos.

Las relaciones que se vuelven monótonas no lo hacen gratuitamente. La pareja puede pasar por un periodo de estancamiento y frustración al darse cuenta de que las cosas no salen como siempre lo habían soñado, es así como la persona empieza a procesar de manera diferente la información que le comunica la conducta del otro y los efectos que dicha conducta tiene en su estado de ánimo (Salgado, 2003).

Aguirre (2006), refiere que en una relación de pareja se establecen vínculos afectivos muy fuertes, sin embargo, estos pueden irse disolviendo con el tiempo, es entonces cuando la pareja convive ya no por gusto sino por costumbre. Dicha convivencia monótona resulta insuficiente para que la pareja siga unida, ya que la integración que antes los hacía sentir satisfechos con su relación, ya no existe.

Cuando los vínculos de unión entre los miembros de una pareja ya no existen o están demasiado débiles, no hace falta que ocurra un conflicto específico para que esta se separe, es el transcurso del tiempo el que se encargará de hacerlo. Por lo anterior, es necesario que la pareja se encargue de hacer crecer los factores de unión positivos, a través de la búsqueda de nuevas experiencias y

el planteamiento de nuevos objetivos de vida que fomenten el equilibrio en su relación.

Resulta beneficioso asignar objetivos a mediano y largo plazo en una relación sentimental, sin embargo, lo que realmente es indispensable para que la pareja se fortalezca, es que los miembros que la conforman vivan su amor todos y cada uno de los días de su vida, que aprovechen cada uno de los momentos en que se encuentran juntos. La felicidad no está en llegar a la meta, sino en recorrer juntos el camino (Aguirre, 2006).

Propósito

El propósito de esta quinta sesión, es que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las consecuencias que puede desencadenar la monotonía en una relación de pareja.

Actividad 1

Como primera actividad se retomará la tarea de la sesión pasada, la cual consistió en realizar una breve historietta que abordara el tema de la infidelidad en la pareja. Los psicólogos pedirán a los asistentes que compartan su tarea y les preguntarán si tienen alguna duda para aclararla en el momento.

Una vez que se haya realizado el análisis correspondiente a la tarea de la sesión anterior, se procederá con la presentación de las diapositivas hechas en Power Point.

Las diapositivas contendrán los siguientes temas:

- Definición de monotonía
- Principales causas de la monotonía
- Consecuencias de la monotonía

Al finalizar la presentación, se dispondrá de un espacio para comentar el contenido de la misma y para aclarar dudas, esto mediante preguntas que realizarán los psicólogos a los asistentes.

Actividad 2

La segunda actividad se titula "Toma de Riesgos en Pareja" (tomado de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_4.htm) y tiene como objetivos:

- Que los asistentes experimenten los sentimientos asociados a conductas moderadas en la toma de riesgos.
- Que los asistentes identifiquen el nivel de riesgo que están dispuestos a tomar o que puede controlar.
- Dar apertura a una retroalimentación que exprese la percepción que los asistentes tienen acerca de la toma de riesgos en pareja.

El material que se utilizará será el siguiente:

- Una Hoja para el Marcador de Toma de Riesgos en Pareja y un lápiz para cada participante.

Los pasos a seguir para la realización de dicha actividad, son los siguientes:

1. Uno de los facilitadores introducirá el concepto de autodescubrimiento como una forma de comportamiento de riesgo y posteriormente invitará a los participantes a explorar sus propios límites de riesgo mediante el intercambio de frases en los que muestren su forma de ser y sus necesidades. Se enfatizará que cada participante puede hacer frases de "riesgo - cero" si así lo desea. También se aclarará que no es una

"competencia", pero sí una oportunidad para explorar sus propios límites de riesgo.

2. Otro de los facilitadores proporcionará las Hojas para el Marcador de Toma de Riesgos en Pareja y los lápices a los participantes.
3. Se les pedirá a los asistentes que formen parejas (de preferencia hombre y mujer); en caso de que en el grupo se encuentren parejas que mantienen una relación sentimental, se les pedirá que hagan el ejercicio juntos. Los miembros de las parejas se sentarán uno al lado de otro con las caras en direcciones opuestas, es decir, espalda con espalda. Esta posición les permitirá regular el contacto visual y no verbal involucrados, como ellos lo perciban.
4. Los participantes harán sus oraciones por turnos, de acuerdo a las instrucciones que se encuentran en la Hoja para el Marcador de Toma de Riesgos en Pareja. Cada oración deberá estar relacionada con la persona que habla, y representará un intento de revelar información altamente "riesgosa" acerca de sí mismo. Mientras el participante dice su oración, su compañero (a) se hará una idea del relativo nivel de riesgo que contiene para el que la dice y la registrará en forma numérica.
5. Los participantes por turnos, expondrán sus 10 oraciones, sumarán las puntuaciones y las intercambiarán con su compañero (a).
6. Los participantes tendrán la opción de continuar la discusión con su compañero (a) hasta que terminen todas las parejas participantes.
7. El equipo de psicólogos guiará un proceso de reflexión para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.
8. Finalmente, se les sugerirá a los asistentes que realicen dicha actividad en compañía de la persona con la que mantienen una relación sentimental, con el fin de intercambiar criterios que fomenten su capacidad para llegar a acuerdos encaminados a la renovación y fortalecimiento de su relación de pareja.

A continuación, se muestra la “Hoja para el Marcador de la Toma de Riesgos en Pareja” (tomado de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_4.htm):

HOLA DE TRABAJO			
HOJA PARA EL MARCADOR DE LA TOMA DE RIESGOS EN PAREJAS			
INSTRUCCIONES:			
<p>Esta experiencia estructurada capacita al participante para que experimente un comportamiento en el que toma riesgos en un medio ambiente que lo apoya.</p> <p>Usted y su pareja, por turnos, van a hacer oraciones. Cada oración deberá estar relacionada con el "que habla" y no con su "estadística" personal: pasatiempos, experiencias pasadas, relaciones con otras personas, etc. La frase deberá ser un intento para demostrar sentimientos, emociones, actitudes, ideas, etc., que representen un riesgo para el que toma la palabra.</p> <p>Se va a llevar un "marcador" para cada oración que su pareja haga. También es posible que usted desee registrar algunas palabras clave o pistas no verbales de cada oración, para recordar más fácilmente lo que su pareja quiso comunicarle. No conteste a lo que su pareja dice, simplemente haga una oración suya. No le muestre su marcador hasta que cada uno de ustedes haya terminado diez oraciones.</p> <p>La puntuación para cada una de las diez oraciones se hará de la siguiente forma:</p>			
CRITERIOS PARA LA PUNTUACIÓN			
<p>3 puntos: Creo que está tomando un verdadero riesgo al decirme eso.</p> <p>2 puntos: Creo que está tomando un ligero riesgo al decirme eso.</p> <p>1 punto: Creo que no está tomando ningún riesgo al decirme esto.</p> <p>0 puntos: Creo que está evitando riesgos al decirme esto.</p>			
	Puntuación	Palabras Clave	Pistas no verbales
1.			
2.			

3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
Total			

Actividad 3

Para la siguiente actividad se proyectará un video titulado “La monotonía en la pareja”, después del cuál los asistentes escribirán una reflexión en una hoja blanca que se les entregará en ese mismo momento. Posteriormente se les pedirá a los participantes que compartan dicha reflexión con el grupo, para así, dar apertura a una lluvia de ideas con respecto al tema.

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller, asimismo, se resolverán las dudas con respecto al tema.

Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo aplicarías la información que se proporcionó el día de hoy en la sesión, en tu vida cotidiana?
- ¿Cuál es tu conclusión respecto a la problemática de la monotonía en la pareja?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les argumentará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Para la siguiente sesión, se les pedirá a los participantes que entreguen hecha una tarea, la cual consistirá en la realización de una carta que relate aquellas experiencias que les gustaría vivir con su pareja a corto, mediano y largo plazo.

Violencia en la pareja: El enemigo oculto de la relación

Galimberti (2007), define a la violencia como “...*figura de agresividad que se registra en reacción a verdaderas o presuntas injusticias sufridas, como intención de realzar la propia personalidad*” (pág. 1092). Dicha agresión puede desprenderse de la intolerancia a la frustración que manifiesta el individuo a lo largo de su vida.

La mayoría de las definiciones de violencia incorporan la idea de que existe una intencionalidad por parte del individuo de dañar con ciertas conductas agresivas al otro. La conducta agresiva hace referencia a aquella que causa daño físico o de otro tipo a un individuo. Ravazzola citado en Kalbermatter (2006), refiere que hay violencia cuando una persona más débil físicamente que otra, es víctima de alguien que abusa contra su integridad física y/o psicológica.

Otras definiciones refieren que la violencia además de manifestarse a través de conductas, lo hace a través de procesos sociales. Lo anterior es complementado por Buhlan Husseis citado en Kalbermatter (2006), quien define a la violencia como “...*cualquier proceso, relación o condición, por el cual un individuo o grupo viola la integridad física y/o social, y/o psicológica de otra persona o grupo, generando una forma de interacción en la que este proceso se reproduce*” (pág. 14).

En las relaciones de pareja puede llegarse a presentar violencia; durante la fase del desencanto hay relaciones en las cuales se pasa al maltrato, que puede asumir diferentes formas. Una es la violencia física, incluso al grado de sufrir lesiones físicas importantes; pero también hay maltrato cuando la persona se siente continuamente descalificada, marginada e ignorada en sus opiniones y necesidades (Salgado, 2003).

Lo anterior es complementado por Galimberti (2007), quien refiere que la violencia se divide en física y moral, la primera hace referencia a la que se ejerce contra el cuerpo del otro con intención destructiva, la segunda se da cuando el individuo trata de controlar, influir o imponer creencias, valores, actitudes, opiniones, etc.

Cuando existe una mala comunicación en una relación de pareja, los mensajes expresados son mal interpretados por la misma, lo cual puede conllevar al enojo y posteriormente a la violencia. Es importante que exista confianza en la pareja, ya que es a través de esta como cada miembro podrá expresar libremente lo que piensa y siente, así como aquellas dudas que tenga de manera respetuosa y sin llegar a ejercer la agresión física y/o psicológica.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) definió la violencia en la pareja como cualquier comportamiento dentro de una relación íntima que cause daño físico, psicológico o sexual. Estos comportamientos incluyen agresiones físicas como abofetear, golpear con los puños, jalonear y patear; maltrato psíquico a través de la intimidación, denigración y humillaciones constantes; y diversos comportamientos dominantes como aislar a una persona de su familia y amigos, así como vigilar sus movimientos de manera obsesiva (acoso). Otro tipo de agresión es la sexual, la cual hace referencia al contacto íntimo forzado, o bien, a la imposición de prácticas sexuales con las que no se está de acuerdo (González, Hernández y Garza, 2010).

Propósito

El propósito de esta sexta sesión, es que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre los efectos que tiene la violencia física y psicológica en una relación de pareja.

Actividad 1

Como primera actividad se retomará la tarea dejada a los asistentes en la sesión pasada, la cual consistió en la realización de una carta que relatara aquellas experiencias que les gustaría vivir con su pareja a corto, mediano y

largo plazo, lo anterior con el fin de que los participantes estructuraran, propusieran y expresaran alternativas dirigidas al cumplimiento de dichos objetivos. Los psicólogos pedirán a los asistentes que compartan su tarea con el grupo y les preguntarán si tienen alguna duda para aclararla en el momento.

Una vez que se haya realizado el análisis correspondiente a la tarea de la sesión anterior, se procederá con la presentación de las diapositivas elaboradas en Power Point.

Las diapositivas contendrán los siguientes temas:

- Definición de violencia
- Principales causas de la violencia física y psicológica
- Consecuencias de la violencia física y psicológica en la pareja

Al finalizar la presentación, se dispondrá de un espacio para comentar el contenido de la misma y para aclarar dudas, esto mediante preguntas que realizarán los psicólogos a los asistentes.

Actividad 2

La siguiente actividad tiene como objetivo, la reflexión por parte de los asistentes de aquellos aspectos que son importantes tomar en cuenta para mantener una mejor relación de pareja.

Los pasos a seguir para la realización de dicha actividad son los siguientes:

1. Un facilitador del equipo de psicólogos indicará a los asistentes que formen pareja con otra persona con la que tengan cierta relación e interacción en el ámbito personal. En caso de que no se tenga un vínculo establecido con los participantes, el asistente realizará la actividad con aquella persona que considere pueda intercambiar opiniones de manera agradable y respetuosa.
2. Cada pareja se sentará lejos de las demás parejas.

3. El facilitador entregará a cada participante un folleto de “Conociendo a la pareja” que contendrá instrucciones y posteriormente oraciones, las cuales deberán de ser completadas por cada miembro de las parejas previamente establecidas.
4. Una vez terminada la dinámica, el grupo se reunirá nuevamente. El facilitador apoyará durante la sesión, alentando a los participantes a compartir lo que han aprendido de sí mismos y de su pareja a partir de esta experiencia.
5. El facilitador guiará un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida, a través de las siguientes preguntas:
 - ¿Crees que la falta de comunicación en la pareja puede conllevar a la violencia? Sí/No ¿Por qué?
 - ¿De qué manera afecta la violencia a una relación de pareja?
 - ¿Te costó trabajo escuchar lo que decía tu pareja? Sí/No ¿Por qué?
 - ¿Te costó trabajo expresar lo que le querías decir a tu pareja? Sí/No ¿Por qué?
 - ¿Cómo mejorarías tu situación actual en cuanto a una relación sentimental?

A continuación se muestra el folleto de "Conociendo a la pareja" (tomado de http://members.fortunecity.com/dinamico/C2_4.htm):

CONOCIENDO A LA PAREJA

Lea en silencio. No trate de adelantarse en la lectura. No hojee este folleto.

"Conociendo a la pareja" consiste en una serie de oraciones que tienen como objetivo, ayudarlo a examinar su relación con otra persona y practicar nuevas formas de interacción. Esta discusión tiene carácter confidencial.

Uno de los conceptos sobresalientes de este folleto se refiere a que toda relación necesita una renovación periódica. Este programa proporciona una estructura sencilla para ayudarlo a encontrar tiempo en su diario ir y venir, para observarse a sí mismo, quién es y adonde va.

Un elemento importante en toda relación es la comunicación adecuada. Una manera en que nos podemos dar cuenta si entendimos lo que la otra persona nos dijo, es repitiéndolo con nuestras propias palabras.

En esta actividad se proporcionan oportunidades para que usted hable acerca de sus sentimientos y para que se exprese en forma no verbal.

Es importante que usted:

1. Esté abierto y acepte las respuestas de su pareja.
2. Hable acerca de sus propios sentimientos. Use oraciones con el "YO" en lugar de "TÚ".
3. Siéntase con la libertad de saltarse algún tema.
4. Use esta actividad para compartir información, no para juzgar o imponer creencias.

Esté dispuesto a tomar riesgos respetando los argumentos de la otra persona.

Nuevamente es importante que no mire adelante, ya que las respuestas deben ser espontáneas. Pensar lo que va a responder bloqueará la acción de escuchar la respuesta de su compañero.

En caso de que no se tenga una relación de pareja o que su pareja no se encuentre con usted en estos momentos, deberá de elegir a una persona con la se sienta cómodo(a) al expresarse. Para responder cada oración deberá de tomar en cuenta los siguientes aspectos: su relación de pareja actual, alguna relación que haya tenido antes, o bien, aquella relación que a usted le gustaría tener. El fin de esta actividad es que exprese sus emociones y sentimientos con respecto a una relación de pareja, es una forma de conocer sus necesidades, una forma de autoconocimiento y por lo tanto, no es indispensable que cuente con una para

realizarla.

INSTRUCCIONES

Ambas personas completarán cada oración. Cuente con la libertad de añadir lo que crea conveniente a cada oración y **NO ESCRIBA EN EL FOLLETO.**

1. La primera vez que nos encontramos fue...

2. El tiempo que llevamos de conocernos ha sido...

3. La clase de relación que sostenemos es...

4. Un adjetivo que describe nuestra relación sería...

5. Algo en lo que nos parecemos es...

6. Algo en lo que somos diferentes es...

7. Si nuestra relación fuera una película, llevaría el título de...

8. Una experiencia notoria en nuestra relación fue...

9. Un lugar que me gustaría visitar contigo es...

10. Creo que tus amigos son...

11. Cuando conocemos gente nueva, yo...

12. Cuando estoy contigo en una reunión social, yo siento...

13. Una de las cosas más divertidas que hemos hecho juntos es...

14. Las necesidades que tú me satisfaces son...

15. Algunas de mis necesidades que no se ven completamente satisfechas son...

16.En estos momentos yo siento...
17.Una canción que me trae recuerdos tuyos es...
18.El tiempo que yo paso solo es...
VERIFICACIÓN DE ESCUCHA "¿ESTÁS DICIENDO QUE..."
19.Una de tus mayores cualidades es...
20.Me siento orgulloso (a) cuando tú...
21.Me has ayudado a aprender de mí mismo que...
22.Uno de los sentimientos que más problema representa para mí es...
23.La forma en que he enfrentado mis sentimientos problemáticos hasta ahora es...
VERIFICACIÓN DE ESCUCHA: ¿LO QUE ESTOY OYENDO QUE TÚ DICES ES...?
24.Me siento indeciso (a) cuando...
25.Siento sospechas de ti cuando...
26.Me doy cuenta que tú sabes que...
27.Si yo pudiera hacer que tú fueras diferente, lo que nunca cambiaría es...
28.Tú ayudas mucho cuando...
SIN UTILIZAR PALABRAS, COMUNIQUE A SU PAREJA COMO SE SIENTE EN ESTE MOMENTO
29.Siento miedo de...
30.Me gusta que tú...
31.Me enojo cuando tú...

32. Una de las cosas que me arrepiento de haber hecho es...
33. Uno de mis hábitos que me molesta es...
34. Tu mayor fuerza radica en...
35. Me siento muy contento (a) contigo cuando...
36. Si tuviera todo el dinero del mundo yo...
37. Una fantasía frecuente en la que tú intervienes es...
38. Cuando tenemos una discusión intelectual...
39. Tiendes a hablar mucho de...
40. Cuando no quiero contestar preguntas, yo...
41. Cuando no te puedo expresar algo, yo...
42. Esta experiencia... (ESTE ES UN PUNTO CONVENIENTE PARA INTERRUMPIR LA ACTIVIDAD)
43. Una cosa que nos está ayudando a estar más unidos es...
44. Las cosas que más me gusta hacer contigo son...
45. No me gusta hablar contigo de...
46. Algo de lo que generalmente me niego a hablar es...
47. Algo sobre lo que siempre hago fantasías es...
48. Pienso que me evitas cuando...
49. Un área en la que me gustaría sentirme con mayor igualdad a ti es...

50.Me siento inferior a ti cuando...
51.Me siento rebelde cuando... TRATE DE QUE SU PAREJA SE RÍA SIN USAR LAS PALABRAS
52.Me siento nervioso (a) cuando...
53.Te necesito más cuando...
54.Para evitar ser herido...
55.Me lastima que...
56. Cuando te lastimo, yo...
57.Me siento desalentado o frustrado cuando...
58. Pienso que eres injusto cuando tú...
59. Cuando pones cara de enfadado, yo siento... VERIFICACIÓN DE ESCUCHA: "ME SUENA COMO SI ESTUVIERAS DICIENDO QUE..."
60. Las cosas que nos mantienen juntos son...
61. Uno de tus hábitos que más me molesta es...
62. Me pongo a la defensiva cuando tú...
63. Me siento muy ansiosa cuando tú...
64. Cuando peleamos...
65. Cuando siento como si yo hubiera perdido, yo...
66. En este momento me siento...
67. Siento que no me das oportunidad de...

68. Un asunto importante entre nosotros en este momento es... VERIFICACIÓN DE ESCUCHA: "¿LO QUE YO CREO QUE ESTÁS DICIENDO ES..."
69. Encuentro que ser abierto contigo es...
70. Una cosa sobre la que siempre he querido hablar más profundamente es...
71. Deseo que me hagas saber cuando yo...
72. Pienso que sería divertido...
73. Si quisiera hacerte reír, yo...
74. Un patrón que yo veo en nuestra relación es... TRATE DE DECIR A SU PAREJA COMO SE SIENTE SIN USAR LAS PALABRAS
75. La parte de mi cuerpo que más me gusta es...
76. La parte de mi cuerpo que me gusta menos es...
77. Lo que más me gusta de tu cuerpo es...
78. Las maneras en que me gusta que me toques son...
79. En estos momentos me siento...
80. Mi actitud ante el sexo premarital y extramarital es...
81. Me siento celoso (a) cuando...
82. Siento mayor ternura hacia ti cuando... VERIFICACIÓN DE ESCUCHA: "¿PIENSO QUE ESCUCHÉ QUE TU ESTÁS DICIENDO QUE...?"
83. Una de las veces que me sentí más molesto (a) durante nuestra relación fue...

84. Lo que más me gusta de nuestra relación es...
85. En el futuro, me gustaría que nuestra relación fuera más...
86. El tipo de relación que no deseo llevar contigo es...
87. De la vida, lo más valioso para mí es...
88. Estoy profundamente comprometido (a) con...
89. En un período de cinco años, veo que nosotros...
<p>Si usted lo desea puede continuar con este intercambio de opiniones, generando una lista de tópicos extra y de su propia elección, respondiendo a aquellos que le resulten más interesantes, por ejemplo: carrera, dinero, familia, sexo, etc.</p> <p>Usted puede fijar una fecha para usar este ejercicio nuevamente con su pareja. Recuerde que las relaciones NECESITAN periódicamente una RENOVACIÓN.</p>

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller, asimismo, se resolverán las dudas con respecto al tema.

Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cómo aplicarías la información que se proporcionó el día de hoy en la sesión, en tu vida cotidiana?
- ¿Cuál es tu conclusión respecto a la problemática de la violencia física y psicológica en la pareja?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les argumentará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Se les pedirá a los participantes que entreguen para la siguiente sesión, un escrito que narre la historia de una persona que ha sido violentada (física y/o psicológicamente) por su pareja. Para realizar dicho escrito, los asistentes deberán tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- Causas que conllevaron a la violencia
- ¿Qué tipo de violencia se presenta?
- ¿Cuál es el comportamiento y los sentimientos experimentados por la persona agresora?
- ¿Cuál es el comportamiento y los sentimientos experimentados por la persona agredida?
- ¿Qué alternativa propondrías para solucionar dicho conflicto?

*Sesión 7***Parejas Disparejas: Construyendo Soluciones**

En una relación sentimental damos a conocer aquellas costumbres y valores que hemos adquirido desde el núcleo familiar, dichos elementos dan apertura a un diálogo constructivo entre la pareja, caracterizado por el intercambio de ideas, opiniones y sucesos que nos han hecho madurar. Sin embargo, durante este proceso de intercambio, también hacemos mención de aquellos sucesos que seguimos recordando con un profundo malestar y que lejos de ser parte del pasado, los hacemos parte de nuestro presente. En este sentido Reyes (2007), señala que el desafío de la pareja es crecer tomando los elementos que le benefician de cada historia, pero recreando sus propios modelos de funcionamiento de tal manera que satisfagan sus necesidades actuales y fomenten su interdependencia.

La importancia radica no en el hecho de saber que hemos vivido situaciones adversas, sino en el cómo las hemos enfrentado, ya que es así como seremos capaces de conocer nuestros sentimientos y comunicarlos adecuadamente; es a través de dicha madurez como desarrollaremos la capacidad para adaptarnos, negociar y escuchar a nuestra pareja para que de manera conjunta, lleguemos a una solución que nos permita hacer frente a los problemas que se nos presenten de la manera más viable.

Es importante que el individuo sea capaz de reconocer sus necesidades y que se las exprese asertivamente a su pareja, lo anterior, puede conllevar a la renovación de la relación, la cual se traduce en la búsqueda de nuevas experiencias encaminadas al fortalecimiento y equilibrio de la misma.

Reyes (2007), refiere que la pareja se define en tres áreas fundamentales, éstas son las siguientes:

1. *Área afectiva.* Hace referencia a los sentimientos de compañerismo, afecto y cariño.
2. *Área sexual.* Hace referencia a las sensaciones, emociones y sentimientos que son derivados de la atracción entre la pareja.
3. *Área del proyecto común.* Hace referencia al nivel y profundidad de coincidencia en los valores y costumbres, así como al sentido y propuesta de vida, es decir, al cómo se visualiza la pareja en el futuro.

Por todo lo anterior, se puede decir que lo que vivimos y somos es reflejado en nuestra relación de pareja. En la medida en que estemos bien con nosotros mismos lo estaremos bien con los demás; no debemos esperar a que la otra persona nos haga sentir mejor, debemos reconocer la importancia de una relación de pareja, pero no sentir ni pensar que es lo único significativo que tenemos. El ser amado debe ser parte de nuestra vida, pero no nuestra vida entera.

Los valores, normas, roles sociales y definiciones de género, son relevantes e influyen en la estructura y organización que prevalece en una relación de pareja. Sin embargo, la globalización y la modernización han provocado cambios en este ámbito, que han desatado crisis que pueden implicar una redefinición, un crecimiento, así como también un rompimiento, estancamiento o manifestación de conflictos por la modificación y el mal establecimiento de roles. Lo anterior, puede provocar disfunciones y síntomas en el individuo que

se traducen en la mala influencia que los prejuicios y estereotipos de la sociedad tienen sobre el mismo (Reyes, 2007).

Rage (2002), refiere que las relaciones de pareja pueden ser satisfactorias, plenas y generadoras de desarrollo, o por el contrario, pueden ser decepcionantes, frustrantes y enormemente destructivas. La mayoría de las personas de nuestra cultura pretende encontrar en las relaciones de pareja el camino hacia la autorrealización.

Van (1985), señala que para lograr que los miembros de la pareja se armonicen, es necesario que tengan ciertas actitudes interiores, tales como:

- a) Aceptar que el ser amado siga siendo él mismo y no aquel que se tiene idealizado.
- b) Tolerar las inevitables imperfecciones en lugar de exigir una perfección inalcanzable.
- c) Ser capaz de esperar a que la felicidad se vaya construyendo poco a poco en vez de creer que va a llegar inmediatamente.

Propósitos

- Recopilar los conceptos más relevantes de las sesiones anteriores, con el fin de construir de manera conjunta (facilitadores-asistentes) una conclusión general con respecto a lo abordado en el taller.
- Que los asistentes analicen, describan y reflexionen sobre las posibles soluciones que podrían dar a los problemas que tienen con su pareja.
- Que los asistentes establezcan los indicios concretos que les permitan reconocer el logro de las soluciones previamente planteadas por ellos mismos.

Actividad 1

Como primera actividad se retomará la tarea dejada al grupo en la sesión pasada, la cual consistió en la realización de un escrito que narrará la historia de una persona violentada por su pareja. Lo anterior con el fin de que los participantes reflexionaran acerca de las causas y consecuencias implicadas en dicha situación, y posteriormente propusieran alternativas de solución ante la misma. Los psicólogos pedirán a los asistentes que compartan su tarea con y les preguntarán si tienen alguna duda para aclararla en el momento.

Actividad 2

Una vez que se haya realizado el análisis correspondiente a la tarea de la sesión anterior, se procederá con la proyección de una película que se titula “*Closer*”, con el fin de que los participantes identifiquen en la misma los aspectos y situaciones que se vieron a lo largo del taller.

Al finalizar con la presentación de la película, se dispondrá de un espacio para comentar el contenido de la misma y para aclarar dudas, esto mediante las siguientes preguntas que realizarán los psicólogos a los asistentes:

- De manera general ¿Cuáles consideras que fueron las características que los personajes tomaron en cuenta para elegir a su pareja?
- ¿Qué características comunicativas a nivel verbal tienen los personajes de la película?
- ¿Qué características comunicativas a nivel no verbal tienen los personajes de la película?
- ¿En qué situación de la película identificaste una problemática de celos en la pareja? ¿Por qué se desencadenó dicho conflicto?
- ¿En qué situación de la película identificaste una problemática de infidelidad en la pareja? ¿Por qué se desencadenó dicho conflicto?

- ¿En qué situación de la película identificaste la problemática de monotonía en la pareja? ¿De qué manera afectó dicha situación a la pareja de la película?
- ¿En qué situación de la película identificaste la problemática de violencia física y/o psicológica en la pareja? ¿De qué manera afectó dicha situación a la pareja de la película?
- De manera general ¿Cuáles consideras que fueron los conflictos que más prevalecían en las relaciones de pareja que se mostraban en la película?
- ¿De qué manera consideras que se pudieron evitar los conflictos de pareja que se mostraban en la película?
- ¿Qué solución propondrías para los conflictos de pareja que se mostraban en la película?
- ¿Qué mensaje te dejó esta película?

Cierre

Para dar cierre a la sesión, se abrirá un espacio dedicado a realizar una reflexión respecto a lo abordado en el taller; en caso de que los asistentes tengan dudas, estas serán resueltas en el momento por el equipo de psicólogas. Para la reflexión se utilizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué te deja este taller?
- ¿Qué ha sido lo que más te ha agradado?
- ¿Cómo aplicarías la información que se proporcionó a lo largo del taller en tu vida cotidiana?
- ¿Cuál es tu conclusión respecto a la problemáticas que pueden presentarse en una relación de pareja?

- ¿Cómo mejorarías tu situación actual en cuanto a una relación sentimental?
- ¿Cuáles serían los indicios que te permitirían reconocer el logro de las soluciones a los conflictos de pareja que has planteado?

Finalmente se procederá a agradecer al público asistente por su participación, y se les argumentará que se espera que la información que les fue proporcionada en el taller, les sea de utilidad.

Tarea

Al finalizar la sesión se entregará un sobre a los asistentes con la siguiente leyenda:

“Lo que te proponemos que hagas, es que prestes atención a los patrones negativos de actitud y comportamiento en los que estás inmerso con tu pareja y realices una propuesta de cómo puedes cambiarlos y en caso de que ya hayas intentado modificarlos, quisiéramos que reflexionaras sobre cómo lo has hecho. Una vez que termines lo anterior, queremos que reflexiones sobre lo que haces cuando las cosas van mejor y cómo puedes repetirlo. Esta tarea debes realizarla de preferencia en compañía de tu pareja o de alguna persona cercana a la que le tengas confianza”.

Gracias por tu atención