



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO
Facultad de Psicología

PROPUESTA DE UN TALLER PARA
MEJORAR LAS RELACIONES DE PAREJA.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

LAURA NATXIELLY ORTEGA GALARZA

Director de Tesis: Mtro. Pablo Valderrama Iturbe.

Revisor de Tesis: Dr. Samuel Jurado Cárdenas.



FACULTAD
DE PSICOLOGÍA

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.

A mi madre por todo el apoyo, cuidados y amor durante estos 24 años de vida. Sin tu luz que alumbraba mi camino me perdería en las sombras.

Ayer....hoy...siempre.

Te amo.

A toda mi familia por creer en mí y alentarme a alcanzar mis metas con sus consejos, sonrisas, buenos y malos momentos. Gracias a todos, a mi padre y especialmente a mis dos hermanos Lizbeth y Luis que han hecho de mi existencia algo único y me han dado momentos inolvidables.

A todos mis amigos que han estado en momentos difíciles y de mucha alegría brindándome su amistad incondicional y esas noches interminables de estudio y festejo, sin ustedes mi paso por la universidad hubiera sido insignificante.

A tu lado pase muchos de los momentos más felices de mi vida y aprendí innumerables cosas, formaste parte importante durante este periodo y fuiste parte importante de mi motivación hacia este tema en particular. Te deseo lo mejor en tu camino, en esta y cualquier otra vida.

A mis profesores que han sido un ejemplo durante mi formación y me han enseñado que hay que mejorar día a día como persona y profesionalmente. Me han enseñado a empoderarme de mis recursos.

Gracias Mtro. Pablo Valderrama por tu valiosa guía en la construcción de este trabajo, por esos espacios para el diálogo y escucha sobre esta área tan complicada de la vida, el amor.

Gracias Mtra. Isabel Martínez por todas tus sugerencias y por esas horas de clase donde me sentía segura y arropada pues llegaste en momentos de necesidad.

Gracias Dr. Samuel Jurado Cárdenas, Dra. Dolores Mercado Corona y Lic. Ma. Concepción Conde Álvarez, por sus valiosos comentarios para la mejora de este proyecto.

GRACIAS.....

ÍNDICE.

- Resumen.	5
- Introducción.	6
- Capítulo 1.	
LA PAREJA: SU FUNCIÓN E INTERVENCIÓN EN EL BIENESTAR INDIVIDUAL.	10
o ¿Qué es la pareja?	10
o Función social de la pareja.	12
o Los trastornos emocionales en el contexto de la pareja.	15
o El modelo triangular del amor de Robert J. Sternberg.	15
o Factores que promueven el deterioro de las relaciones de pareja.	25
o El Duelo	29
- Capítulo 2.	
EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS RELACIONES DE PAREJA CON UN ENFOQUE COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL.	33
o Técnicas de evaluación de las relaciones de pareja.	
▪ Áreas a evaluar.	33
▪ La entrevista en el contexto de la pareja.	34
▪ Instrumentos estandarizados para la evaluación de la pareja.	37
o Revisión de las técnicas de intervención en conflictos de pareja.	
▪ A nivel conductual.	43
▪ A nivel cognoscitivo.	46
▪ A nivel emocional.	49
▪ A nivel contextual.	51

-	Capítulo 3.	
	PROPUESTA DE UNA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN CON ENFOQUE COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL.....	53
o	Presentación.....	53
o	Objetivos.....	54
o	Cartas descriptivas.....	55
o	Materiales de apoyo a las sesiones.....	62
▪	Primera sesión. Comprensión del modelo cognoscitivo-conductual de las emociones.....	62
▪	Segunda sesión. Estilos de comunicación en las relaciones de pareja.....	66
▪	Tercera sesión. Promoción del cambio de la conducta en la pareja.....	72
▪	Cuarta sesión. Control del enojo por medio de la relajación.....	76
▪	Quinta sesión. Cómo recuperarse emocionalmente de una ruptura de pareja.....	86
▪	Sexta sesión. Planeación de una sesión de desahogo.....	92
-	Capítulo 4.	
	REFLEXIONES E IMPLICACIONES FUTURAS DEL TALLER PARA MEJORAR LAS RELACIONES DE PAREJA.....	101
-	ANEXOS.	
o	Escala de Satisfacción Marital, ESM (Susan Pick y Patricia Andrade, 1988).	106
o	Escala de Satisfacción Marital (Roach, Browden y Fraizier, 1981; versión castellana de Nina Estrella, 1985)	107
o	Escala Triangular del Amor de Sternberg (1990).	109
-	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	111

RESUMEN

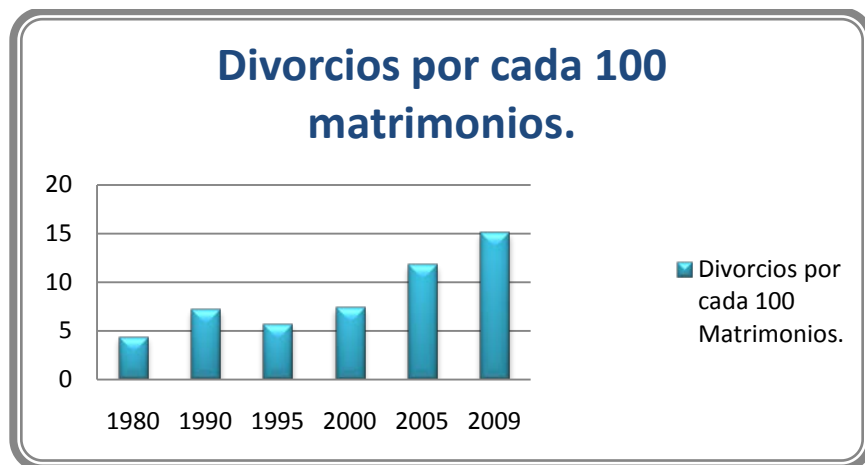
En tiempos actuales, las relaciones de pareja son un factor de gran importancia para el bienestar de las personas, ya que los problemas de pareja impactan en las diversas esferas del ser humano, así como en los hijos de los padres que se encuentran en relaciones sentimentales conflictivas. La pareja tiene diversas funciones: evolutiva (conservación de la especie), socio-culturales (mantenimiento del orden social mediante la estructura social básica: la familia) así como psicológicas (el bienestar psíquico del individuo y su adaptación al medio en la interacción cotidiana). Estas funciones se pueden catalogar en los tres elementos que Robert J. Sternberg propone: intimidad, decisión-compromiso y pasión, los cuales están presentes en toda relación amorosa. Además existen ciertos factores que deterioran las relaciones de pareja como la rutina, la falta de compromiso y responsabilidad, la infidelidad etc. Todos estos factores, se pueden identificar y resolver por medio del enfoque cognoscitivo-conductual, el cual provee de habilidades específicas a las parejas para llegar a tener relaciones de pareja más satisfactorias y con menos conflictos mediante diversas técnicas. Las cuales se agrupan en cuatro áreas: a nivel de cogniciones, de conducta, de emociones y contextuales. Estas áreas se conjuntan con los componentes del amor de Sternberg y se tiene un análisis más eficaz para resolver los conflictos de pareja. Una herramienta más en la evaluación de las parejas son las pruebas psicométricas pues nos proporcionan un camino para identificar las áreas problemáticas. Existen instrumentos estandarizados en población mexicana como la Escala de Satisfacción Marital de Susan Pick y Patricia Andrade (1988) y la de Nina Estrella (1985) así como la misma Escala Triangular del Amor de Sternberg (1990), aunque ésta no está estandarizada en población mexicana, pero es una de las más importantes y útiles. Como se puede ver, la pareja juega un papel de suma importancia a nivel personal y social, por lo tanto es importante ponerle atención a este tema. Por ello se propone el Taller para Mejorar las Relaciones de Pareja con un enfoque cognoscitivo-conductual, con el objetivo de tener una cultura de provención¹ de relaciones de pareja conflictivas para mejorar y resolver las dificultades que se presenten en el curso de la relación.

¹ De acuerdo a la perspectiva de la educación para la paz y los derechos humanos, asume a la "prevención" como el proceso de intervención antes de la crisis del conflicto y que lleva a: 1) una explicación adecuada del conflicto, incluyendo su dimensión humana, 2) un conocimiento de los cambios estructurales necesarios para eliminar sus causas, 3) una promoción de condiciones que creen un clima adecuado y favorezcan un tipo de relación cooperativa que disminuya el riesgo de nuevos estallidos, aprendiendo a tratar y solucionar las contradicciones antes de que lleguen a convertirse en antagonismos. (Papadimitriu y Romo, 2006)

INTRODUCCIÓN.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) para el Distrito Federal, el número de divorcios por cada 100 matrimonios es de 4.4 en 1980 y 15.1 para el 2009 (Tabla 1), un aumento considerable en la ruptura de parejas. El número de mujeres divorciadas es de 813,202.00 y el de hombres es de 433,354.00 según los datos que se reportan hasta el 2010 (Tabla 2). El incremento en los divorcios es de 10.7%, un porcentaje que revela la problemática en las relaciones de pareja, si bien no indica a qué se deben estas rupturas, nos muestra que realmente se necesita poner atención en esta área, ya que una ruptura de pareja trae consecuencias severas.

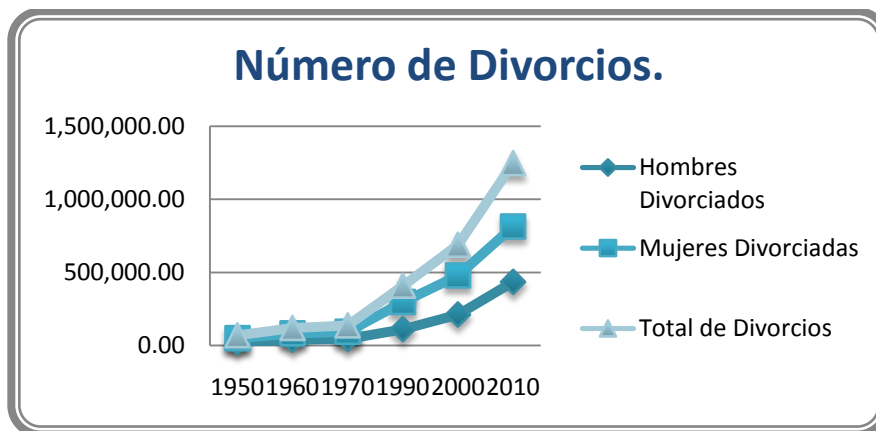
Tabla 1. Porcentaje de divorcios en la República Mexicana entre 1980 y 2009



Las relaciones amorosas disfuncionales, el divorcio y los rompimientos de pareja son en general altamente estresantes para los adultos y los niños. Hay investigaciones que han documentado el impacto que tienen las relaciones disfuncionales y los rompimientos de pareja (noviazgo, unión libre, matrimonios y cualquier modalidad de relación amorosa). Se encontró que los hijos de padres divorciados o separados son más propensos a experimentar violencia, abuso, depresión, serios problemas de salud mental, dificultades académicas, e inestabilidad en sus propias relaciones amorosas en la edad adulta. Por su parte, los adultos tienen mayor probabilidad de contraer enfermedades infecciosas, tener

accidentes, abuso de drogas, problemas económicos, depresión, desarrollo de enfermedades mentales, estar insatisfechos con sus vidas y morir a temprana edad. (Amato & Booth, 1997; Kiecolt-Glaser, Malarkey, Cacioppo, & Glaser, 1994).

Tabla 2. Número de divorcios en la República Mexicana entre 1950 y 2010.



Tomando en cuenta la cantidad de los divorcios que hay en México y las serias consecuencias que esto provoca en adultos y niños, las cuales afectan las dimensiones físicas y psicológicas así como sociales de las personas involucradas, la propuesta de intervención promueve la provención de los conflictos más comunes en las relaciones de pareja, trabajando a tres niveles: *intimidad*, *compromiso* y *pasión* en la relación de pareja, como lo propone la Teoría Triangular del Amor de Robert J. Sternberg (1990).

Con base en esta teoría y en el enfoque Cognoscitivo-Conductual de la psicología se crea esta propuesta de un taller para mejorar las relaciones de pareja, mediante la adquisición de habilidades como lo establece el enfoque tal enfoque. Cuya premisa principal sostiene que las respuestas emocionales y conductuales a los diversos eventos son mediados por las interpretaciones que le damos a tales eventos. Algunos de estos pensamientos pueden ser distorsionados y éstos favorecen la aparición de conflictos. Sin embargo no es una relación unidireccional. Si bien los pensamientos influyen a nivel conductual y emocional, las tres esferas están estrechamente relacionadas entre sí y un cambio en alguna

de ellas influye en las otras. El enfoque Cognoscitivo-Conductual se vale de técnicas cuyo objetivo es el desarrollo de habilidades para afrontar diversas problemáticas. Las técnicas más representativas de este enfoque se encuentran en la terapia racional emotiva de Ellis (*Ellis*, 1980). La Terapia cognitiva de Beck (*Beck*, 1991) y el entrenamiento en Inoculación de Estrés de Meichenbaum (*Meichenbaum*, 1977).

Todas estas técnicas proveen a las personas habilidades para poder enfrentarse a las dificultades de la vida, es por ello que el enfoque Cognoscitivo-Conductual es el más adecuado para la visión de esta propuesta de taller. Dotando a las parejas de herramientas para mejorar su situación y prevenir futuros conflictos o llegar a la solución más adecuada de los problemas en pareja.

En el primer capítulo se encuentran temas a cerca de la pareja, qué es y su función social, los trastornos emocionales que se presentan en las relaciones de pareja disfuncionales así como los factores más comunes que contribuyen al deterioro de las relaciones amorosas, así como los duelos que se realizan al llegar el fin de la relación.

En el segundo capítulo se exponen algunas técnicas en las que se basa el modelo Cognoscitivo-Conductual para la evaluación y tratamiento en la terapia de pareja.

En el tercer capítulo se desarrolla la propuesta de un Taller para mejorar las relaciones de pareja con enfoque Cognoscitivo-Conductual. Proponiendo algunas formas para transformar todas las quejas y reclamos comunes al expresar necesidades, en una comunicación cortés, respetuosa y asertiva, así mismo provee de estrategias para controlar el enojo y tener discusiones en dónde se llegue a la resolución del conflicto y no solo sean una mera expresión del malestar.

Finalmente encontramos en el cuarto capítulo una reflexión acerca del curso del Taller para mejorar relaciones de pareja, tomando en cuenta los avances en la

tecnología y el uso de las redes sociales, ¿cómo benefician o impactan de forma negativa en las relaciones de pareja?

No se trata únicamente de rescatar una relación del fracaso, sino de analizar la relación y determinar qué es lo mejor para los individuos. Si la forma de mejorar nuestra situación es finalizar la relación de pareja, se brindarán herramientas para pasar por un periodo de duelo menos tormentoso. Aunque el principal objetivo del taller es la provención de los conflictos que deterioren las relaciones de pareja, también se pretende que sea útil para las parejas que se encuentran en una situación conflictiva o están pasando por un rompimiento de pareja, para lo cual se incluye una sesión de desahogo, reconciliación y compromiso y una sesión sobre cómo recuperarse de una ruptura amorosa.

Capítulo 1.

LA PAREJA: SU FUNCIÓN E INTERVENCIÓN EN EL BIENESTAR INDIVIDUAL

En este capítulo veremos el papel que juega la relación amorosa en un contexto social principalmente, aunque no se deja de lado la relación que tiene éste con el ámbito biológico, psicológico y cultural, puesto que estas áreas son inherentes al ser humano y su relación con el medio.

Si bien entablar lazos de apego, afecto, cuidado, amor, etc., son de suma importancia para el desarrollo del sujeto como individuo y dentro de un grupo. Existen algunos trastornos que se pueden presentar dentro de las relaciones de pareja, estas alteraciones se crean por diversos factores, tales como: quejas, humillaciones, infidelidad, comunicación deficiente, rutina, entre otros, estos factores pueden clasificarse de acuerdo con la Teoría Triangular del Amor de Robert J. Sternberg en tres dimensiones del amor: Intimidad, Decisión-Compromiso y Pasión. Esta teoría resulta de suma importancia ya que basando el análisis de la relación de pareja en ella se pueden tener relaciones amorosas más satisfactorias. Para llegar a estos factores y las funciones de la pareja, primero necesitamos definir lo que significa “pareja”.

¿Qué es la pareja?

La pareja es una relación compleja que integra “relaciones de dominio y opresión más allá de la voluntad, y la conciencia, conjunta lo público y lo privado, en ella se unen lo social y lo personal en ámbitos que abarcan la intimidad afectiva y sexual, el contacto cuerpo a cuerpo, la convivencia, la corresponsabilidad vital, la economía, el erotismo, el amor y el poder” (Lagarde, citado en Martínez, 2011).

Definición que abarca de manera clara y explicativa la dinámica que se presenta en toda relación interpersonal y particularmente en las de pareja. De acuerdo al Diccionario General Ilustrado de la lengua española (1980), hay 7 definiciones de pareja, veamos algunas de ellas:

1) Conjunto de dos elementos de la misma clase; 2) Elemento que forma parte de un conjunto de dos de la misma clase; 3) Conjunto de dos personas, animales o cosas agrupados para estar o hacer algo juntos; 4) Conjunto formado por dos personas que mantienen una relación sentimental o sexual; 5) En algunos juegos de naipes o de dados, combinación de dos cartas o dos dados del mismo valor.

Hablando de una pareja sentimental, el diccionario es muy claro es únicamente un conjunto de dos personas que mantienen una relación, sin embargo una pareja no es solo eso. Podríamos construir una nueva definición más completa, en términos de una pareja sentimental tomando elementos de las otras definiciones.

Diríamos entonces que una pareja es un conjunto de dos personas que mantienen una relación sentimental y/o sexual, en la cual realizan actividades conjuntamente y ambos tienen el mismo valor. Un sinónimo de pareja, podría ser el término *“alianza”*, ya que los miembros de una pareja se unen para lograr un fin común: lograr el bienestar de cada uno. Aunque algunas veces parece que el objetivo es todo lo contrario, pues se pierde de vista que lo importante es sentirse bien y hacer sentir bien a nuestra pareja.

Para lograr este bienestar, en los siguientes capítulos se plantean temas importantes en el ámbito de la pareja, los factores que deterioran la relación, una teoría del amor, formas de evaluación de la pareja y una intervención para mejorar las relaciones de pareja.

En el siguiente apartado revisaremos las funciones que tiene la pareja en la dimensión social.

Función social de la pareja.

Al hablar de funciones sociales del comportamiento amoroso nos referimos al papel que representa el amor en la sociedad en que están inmersos los individuos que lo sienten. Cada cultura y cada época histórica ha favorecido la existencia de una o varias formas específicas de amar y cada una de ellas cumple una serie de funciones en las sociedades en que se han desarrollado.

Durante el proceso de socialización aprendemos cómo debemos sentirnos cuando estemos enamorados, cuándo debemos enamorarnos, qué características son deseables en el otro para enamorarnos de él o ella (sexo, edad, clase social, estado civil, atractivo físico, actitudes y aptitudes), cuáles son las pautas y el ritmo de seducción adecuados, qué se espera de la gente cuando se enamora, cuáles son los lugares apropiados para enamorarse, etc.

Se puede señalar una función social global del amor en la pareja: el *mantenimiento del orden social*, con un tipo de amor prescrito, distinto para cada sistema social, en función de sus propios intereses. (Yela, 2000).

Otra función social de las relaciones amorosas es la del *intercambio sistemático de bienes y servicios* entre los miembros de la pareja y sus unidades familiares, aunque esta función tiene más énfasis en el matrimonio.

A medida que vamos creciendo aprendemos cuáles son las pautas normativas de las conductas amorosas y cuáles las desviadas, estas pautas se relacionan estrechamente con la diferencia de género. Las cuales han favorecido al género masculino. Enseñando a las niñas a no hablar y obedecer y a los niños a ser hombres fuertes y rudos, quienes no lloran y siempre tienen el control. Aunque esta forma de educación se ha modificado paulatinamente, todavía prevalecen algunas de estas prácticas. Las cuales son de suma importancia a la hora de hablar de las funciones de las relaciones de pareja.

Entre otras funciones de las relaciones de pareja para facilitar la convivencia del conjunto de individuos de una sociedad, podemos reseñar la de *canalizar el impulso sexual* de forma que no amenace las normas y estructura social vigente; la de *servir de nexo entre los miembros de la pareja* ahora que ya son menores la presión religiosa, la obligación paterna y la dependencia económica de la mujer (Yela, 2000).

Las funciones psicológicas y psicosociales del comportamiento amoroso se pueden resumir en general en: “...*el bienestar psíquico del individuo y su adaptación al medio en la interacción cotidiana*” (Yela, 2000). Ello considerando que el individuo tenga una relación amorosa satisfactoria y dejando claro que no es ninguna condición necesaria (ni suficiente) para el bienestar y la adaptación.

Dentro de las funciones socio-culturales encontramos entonces: transmisión y mantenimiento de ciertas pautas y normas sociales y del orden social, como se mencionó anteriormente, mediante la estructura social básica: la familia; incluso evolutivas: fortalecimiento del vínculo entre los progenitores en la especie cuyas crías son más indefensas y necesitan mayor cuidado y durante más tiempo para la supervivencia, así como preservación de la especie.

Cabe decir que el amor romántico (el amor de pareja), es responsable de la satisfacción de muchas de las necesidades psicológicas básicas:

- ❖ La necesidad de *compartir* (conductas, emociones, momentos, sensaciones, ideas, valores, cosas materiales, bienes, etc., la vida, en definitiva)
- ❖ La necesidad de *afiliación*: los etólogos han manifestado cómo el comportamiento amoroso satisface la necesidad básica de afiliación, punto de partida de todas las relaciones interpersonales íntimas.
- ❖ La necesidad de *protección, estabilidad y seguridad* (tanto material como psicológica).

- ❖ La necesidad de *intimidad* interpersonal (conocer y darse a conocer íntimamente a alguien).
- ❖ La necesidad de *apoyo emocional* (tanto recibirlo como ofrecerlo).
- ❖ La necesidad de *entrega*: el amor satisface tanto las necesidades relativas del *Eros* (buscar en el ser amado aquello de lo que uno carece, material y personalmente) como del *Ágape* (entregar al ser amado aquello que uno posee, material y personalmente).
- ❖ La necesidad de *compañía*: relacionada con la necesidad de afiliación y con el temor a la soledad.
- ❖ Facilita la obtención de ciertos *refuerzos básicos*, entre los que destacan la *atención* y el *placer sexual*.
- ❖ Aumenta la *autoestima*: sentirse amado implica sentirse valorado como persona.
- ❖ La implicación del individuo en una relación amorosa permite a éste *no sentirse diferente a la mayoría* respecto a una conducta socialmente prescrita (como es el emparejamiento), cuestión esencial para el bienestar psíquico y la adaptación social de la persona.

Todas estas funciones son esenciales para el bienestar de cada uno de los miembros de la pareja, pues individualmente representa un sostén psicológico, emocional, mientras que a un nivel macro, un nivel socio-cultural, la relación de pareja representa los inicios de la estructura social básica, es decir, la familia. En la cual, se sientan las bases de la adquisición de normas y valores y es la encargada de supervisar y promover el desarrollo de los miembros que la conforman. Sin embargo, no todas las relaciones de pareja cumplen tales funciones, por lo que existen alteraciones afectivas en las relaciones de pareja conflictivas.

Los trastornos emocionales en el contexto de la pareja.

Las parejas que se encuentran en una relación amorosa problemática, son más propensas a sufrir ansiedad, depresión y tendencias suicidas así como abuso de sustancias, sin mencionar los problemas médicos a los que están expuestos debido a estos desajustes emocionales en la pareja.

Una de las peores consecuencias del amor, son los *celos*. Las consecuencias de los celos van desde el recelo, la inseguridad y la reducción de la autoestima del celoso y la más o menos agobiante sensación de falta de libertad de su pareja, hasta discusiones y peleas, y finalmente malos tratos, suicidios, violaciones y asesinatos, en casos extremos.

Estrechamente relacionada con los celos aparece otra problemática emocional: la *dependencia*. Características comunes en las relaciones amorosas, son la posesividad, la preocupación excesiva y la desconfianza. Por otra parte se han descrito también los componentes de lo que se denomina “amor insano”: deseo de posesión, de poder, de protección y amor basado en la pena.

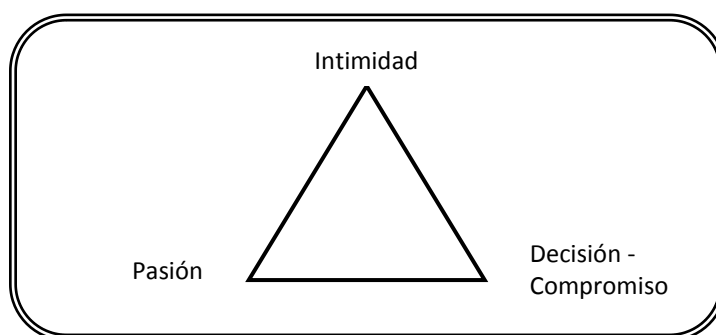
Al no contar con habilidades que nos permitan resolver problemas de manera que ninguno de los miembros de la pareja se vea afectado y habilidades para comunicarnos, entre otras, nos encontramos con una amplia lista de problemas emocionales que repercuten en otras áreas de la vida, como es el desempeño laboral, la salud individual, la satisfacción sexual, etc. Por lo que aquí encontramos una razón más para centrar nuestra atención en el estudio e intervención en las relaciones de pareja.

El modelo triangular del amor de Robert J. Sternberg.

El amor no es una cosa principal, separable o no, sino más bien un conjunto de emociones primarias que son más comprensibles separadamente que en un todo integrado. Todas contribuyen simultáneamente a la experiencia del amor. De

acuerdo a esta concepción, un pensamiento o sentimiento global (como el amor) puede ser descompuesto en múltiples factores integrados, pero los factores siempre contribuyen a ese pensamiento o sentimiento global.

Robert Sternberg (1990) propone *El triángulo del amor*. En cada vértice se encuentra un componente o ingrediente del amor: **intimidad**, **decisión/compromiso** y **pasión**.



Estos tres componentes como pilares de la teoría triangular se eligieron por diversos motivos. En primer lugar, muchos de los aspectos del amor demuestran, al examinarlos detenidamente, ser parte o manifestación de estos tres componentes. La comunicación, por ejemplo, es un pilar fundamental de la intimidad, así como la preocupación o la compasión. En segundo lugar, la literatura sobre parejas en los Estados Unidos, así como en otros países, sugiere que, mientras que algunos de los elementos del amor dependen parcialmente de la época o son específicos para cada cultura, los tres que se proponen en la teoría están generalmente más allá de la época y del lugar. Los tres componentes no tienen el mismo peso en todas las culturas, pero cada uno tiene al menos algún peso, de forma manifiesta en cualquier época o lugar. En tercer lugar, los tres componentes parecen ser distintos, aunque, por supuesto están relacionados. Cualquiera de ellos está presente en ausencia de uno o de los otros dos. En contraste, otros pilares potenciales para una teoría del amor (por ejemplo, entrega y cuidado) tienden a ser difíciles de individualizar, tanto lógicamente como psicológicamente. En cuarto lugar, otras estimaciones sobre el amor suelen dar

como resultado una conclusión similar a la de la estimación de Sternberg, o un derivado de ella. Si se eliminan las diferencias de idioma y de matiz, el espíritu de muchas otras teorías coincide con el de la Teoría Triangular. Finalmente, y tal vez lo más importante, esta teoría es válida ya que se han realizado diversas investigaciones y estudios aplicando la Teoría Triangular. Esta teoría propone tres factores del amor, *Intimidad*, *Pasión* y *Decisión-Compromiso*, revisemos cada uno.

Intimidad

En el contexto de la teoría triangular, la intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven al acercamiento, el vínculo y la conexión. La intimidad incluye al menos diez elementos:

1. Deseo de promover el bienestar de la persona amada
2. Sentimiento de felicidad junto a la persona amada.
3. Gran respeto por el ser amado.
4. Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad.
5. Entendimiento mutuo con la persona amada.
6. Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada.
7. Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada.
8. Entrega de apoyo emocional a la persona amada.
9. Comunicación íntima con la persona amada.
10. Valoración de la persona amada (Sternberg, 1990).

No es necesario experimentar todos estos sentimientos para experimentar la intimidad. Por el contrario, la investigación indica que se experimenta la intimidad cuando uno demuestra una cantidad suficiente de estos sentimientos, siendo esta cantidad probablemente variable de una persona a otra y en diferentes situaciones. Generalmente, estos sentimientos no se experimentan en forma independiente, sino como un sentimiento global.

La intimidad probablemente se inicia con la autoexposición. Para intimar con alguien, es necesario derribar los muros que separan a una persona de la otra. Es bien conocido que la autoexposición genera autoexposición: si uno quiere saber

cómo es el otro, debe mostrarle cómo es él mismo. Así, la intimidad es un fundamento del amor, pero un fundamento que se desarrolla lentamente, y que es difícil lograr. Además, una vez que comienza a afirmarse, paradójicamente puede comenzar a diluirse, debido a la amenaza que constituye, una amenaza no en términos de los peligros de la autoexposición, pero sí en cuanto a los peligros que uno comienza a sentir con respecto a su existencia como persona independiente y autónoma.

Pocas personas quieren ser “consumidas” por una relación, sin embargo muchas personas comienzan a sentirse consumidas cuando se acercan demasiado a otro ser humano. Pero esto en sí mismo no es necesariamente malo: el incesante balance del péndulo de la intimidad aporta gran parte del estímulo que mantiene vivas muchas relaciones.

Pasión.

La pasión es en gran medida la expresión de deseos y necesidades (tales como necesidades de autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual). La fuerza de estas diversas necesidades varía esencialmente según las personas, las situaciones y los tipos de relaciones amorosas. Por ejemplo, la satisfacción sexual suele ser una fuerte necesidad en las relaciones románticas, pero no en las filiales.

En el amor, la pasión tiende a interactuar fuertemente con la intimidad y ambas suelen alimentarse entre sí, aunque esta interacción varía de acuerdo con la persona y con la situación, pero casi siempre interactúan de una manera u otra en las relaciones íntimas. Muchas personas consideran la pasión como sexual, pero cualquier forma de despertar psicofisiológico puede generar la experiencia pasional. Por ejemplo, un individuo con una gran necesidad de pertenencia puede experimentar pasión hacia un individuo que le brinda una oportunidad única de pertenecer.

Para otras personas, la necesidad de sumisión puede ser el camino hacia la pasión. Por ejemplo: *“el padre de Susana era feliz nada menos que con la completa subyugación de su esposa, tanto física como psicológica. Para Susana, así como para otras mujeres que se criaron en un entorno de clase trabajadora, como ella, ser amadas era equivalente a ser subyugadas. Hasta cierto punto, el estímulo que enciende la pasión constituye una respuesta aprendida. Susana aprendió a ser dominada tanto corporal como mentalmente”* (Sternberg 1990). Estas mujeres tienen la desgracia de identificar el abuso como el ser amadas y, retornando al abuso, retornan a lo que para ellas es el amor, tal como lo han aprendido.

Tal vez el mecanismo de aprendizaje más extraño de los que conducen a elaborar una respuesta apasionada sea el *refuerzo intermitente*, es decir, la recompensa periódica, a veces aleatoria, de una determinada respuesta a un estímulo.

Extrañamente, el refuerzo intermitente es aún más poderoso en cuanto a desarrollar o mantener cierto patrón de conducta que el refuerzo continuo. Es más probable que uno pierda interés o deseo por una cosa y que se aburra, si siempre logra una recompensa cuando la consigue, que si a veces la logra y a veces no. La pasión prospera con base en el refuerzo intermitente, que resulta intenso al menos en los comienzos de una relación. Cuando uno quiere a alguien, a veces siente que se está aproximando a él o a ella y a veces siente que no, pero si el conseguirlo o conservarlo resulta demasiado fácil y el refuerzo continuo reemplaza al intermitente, el hombre puede, irónicamente, perder interés en lo que ha estado buscando. Los mismos principios se aplican a las mujeres.

Decisión y compromiso.

El componente decisión-compromiso del amor consiste en dos aspectos: uno a corto plazo y uno a largo plazo.

El aspecto a corto plazo es la decisión de amar a otra persona, mientras que el de largo plazo es el compromiso por mantener ese amor. La decisión de amar no

implica necesariamente un compromiso por ese amor. Extrañamente, lo inverso también es posible, en aquellos casos en los que existe un compromiso por una relación que uno no eligió, como en los matrimonios arreglados.

Mientras que el componente decisión-compromiso del amor puede carecer del “calor” o de la “carga” de la intimidad y de la pasión, las relaciones amorosas presentan casi inevitablemente sus altibajos y en última instancia, lo que mantiene una relación es el componente decisión-compromiso. Este componente puede resultar esencial para atravesar períodos difíciles y para volver a otros mejores.

El componente decisión-compromiso del amor interactúa con la intimidad y con la pasión. Para la mayoría de la gente, este componente resulta de la combinación de la relación íntima y el despertar pasional; sin embargo, la relación íntima o el despertar pasional pueden surgir del compromiso, como en ciertos matrimonios concertados o en relaciones en las que no podemos elegir a la otra persona, Por ejemplo, no elegimos a nuestro padre, hijos, tías, tíos o primos. Así, el amor puede comenzar como una decisión.

La persona experta en el estudio del compromiso es Harold Kelley (citado en Sternberg), quien opina que el amor y el compromiso están entrelazados, pero que uno puede existir sin el otro. Una persona que está comprometida con algo persistirá hasta alcanzar la meta referida a ese compromiso. Uno de los problemas de las relaciones contemporáneas es que ambos miembros de una pareja pueden tener distintos conceptos sobre lo que significa acoplarse a alguien hasta concluir o alcanzar un objetivo.

En épocas de cambios con respecto a los valores y a las nociones de compromiso, resulta cada vez más frecuente que las parejas estén en desacuerdo acerca de la exacta naturaleza y duración de su compromiso con el otro. Cuando los compromisos maritales eran invariable y automáticamente asumidos como de por vida, el divorcio era claramente desaprobado. Hoy en día, el divorcio es

evidentemente más aceptado, en parte porque mucha gente tiene ideas diferentes acerca de cuánto debe durar el compromiso matrimonial.

Mientras que dos personas pueden estar mutuamente comprometidas, una de ellas puede considerar que el compromiso involucra a la otra persona y a su relación con ella, pero no necesariamente al tipo de relación que la pareja ha tenido hasta ese momento.

Propiedades del triángulo.

Los tres componentes del amor tienen diferentes propiedades. Por ejemplo, la intimidad y el compromiso tienden a ser relativamente estables en relaciones próximas, mientras que la pasión tiende a ser relativamente inestable y puede fluctuar de forma imprevisible. Tenemos cierto grado de control consciente sobre nuestros sentimientos íntimos (si somos conscientes de ellos), un alto grado de control sobre el compromiso del componente decisión-compromiso que invertimos en la relación (nuevamente, el tomar conciencia), pero poco control sobre la fuerza del despertar pasional que experimentamos como resultado de estar con o considerar a otra persona. Generalmente somos conscientes de la pasión, pero la conciencia respecto de los componentes intimidad y decisión-compromiso puede ser altamente variable. A veces experimentamos sentimientos cálidos de intimidad sin ser conscientes de ellos o capaces de identificarlos.

La importancia de cada uno de los tres componentes del amor varía, según el promedio, de acuerdo a si una relación amorosa es de corta o de larga duración. En relaciones de corta duración, especialmente románticas, la pasión tiende a jugar un gran papel, mientras que la intimidad puede jugar sólo un papel moderado y la decisión-compromiso puede no jugar papel alguno. En una relación de larga duración, la intimidad y la decisión-compromiso desempeñan típicamente papeles relativamente importantes. En una relación de este tipo, la pasión juega típicamente sólo un papel moderado, que puede declinar en cierto grado a través del tiempo. Los tres componentes también difieren en la cantidad de compromiso psicofisiológico que ofrecen. La pasión depende en gran medida del compromiso psicofisiológico, mientras que la decisión-compromiso parece implicar poca

respuesta psicofisiológica. La intimidad requiere una cantidad intermedia de compromiso psicofisiológico. Los tres componentes del amor tienen propiedades algo diferentes, que tienden a reflejar algunas de las maneras en que funcionan dentro de las experiencias amorosas, ya que están presentes en diversas relaciones estrechas.

Tipos de amor

La teoría triangular presenta diversas formas de amor

TIPO DE AMOR	INTIMIDAD	PASIÓN	DECISIÓN/COMPROMISO
No – amor	-	-	-
Cariño	+	-	-
Amor apasionado	-	+	-
Amor vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor-compañerismo	+	-	+
Amor fatuo	-	+	+
Amor consumado	+	+	+

(Sternberg R, J. 1990).

Intimidad tan sólo: cariño.

El cariño surge cuando sólo experimentamos el componente de intimidad del amor, sin la pasión o la decisión-compromiso. Sentimos proximidad, unión, calidez hacia el otro, sin sentimientos de intensa pasión o de compromiso de larga duración. En otras palabras, nos sentimos emocionalmente próximos a un amigo, pero él no despierta nuestra pasión ni nos hace sentir que queremos pasar el resto de nuestra vida con él o ella.

Es posible que las amistades tengan elementos de despertar pasional o de compromiso de larga duración, pero tales amistades van más allá de un simple cariño. Cuando la ausencia del otro despierta fuertes sentimientos de intimidad, pasión o compromiso, la relación ha pasado a situarse más allá del cariño.

Pasión tan sólo: amor insensato.

Resulta de la experiencia del despertar pasional sin los componentes intimidad y decisión-compromiso del amor. El apasionamiento es generalmente obvio, aunque tiende a ser más fácilmente reconocido por los demás que por la persona que la experimenta. El apasionamiento puede despertar casi instantáneamente y disiparse del mismo modo. Los apasionamientos generalmente manifiestan un alto grado de despertar psicofisiológico, así como síntomas físicos, taquicardia, aumento de secreciones hormonales y erección de los genitales.

El apasionamiento es, esencialmente, lo que la investigadora del amor Dorothy Tennov denomina “embeleso” y, como éste, puede ser bastante duradero (citado en Sternberg).

Decisión-Compromiso tan sólo: amor vacío.

Es el amor que suele verse en relaciones inertes que han durado años pero que han perdido su inicial compromiso mutuo y atracción física. Si el compromiso no es demasiado fuerte, ese amor casi puede no existir. Aunque en nuestra sociedad consideramos al amor vacío como el estadio final o semi-final de una relación de larga duración, en otras sociedades al amor vacío puede ser el primer estadio de una relación de larga duración.

Aquí, *vacío* implica una relación que puede llegar a llenarse de pasión e intimidad y así marca un comienzo, más que un final.

Intimidad + Pasión: Amor romántico.

En esencia, se trata de cariño con un elemento agregado: o sea, el despertar producido por la atracción física. En consecuencia, en este tipo de amor, el

hombre y la mujer no son atraídos sólo físicamente hacia el otro, sino que también están unidos emocionalmente, sin embargo, el amor romántico no difiere del apasionamiento.

Intimidad + Compromiso: Amor y compañerismo.

Se trata esencialmente, de una amistad comprometida, de larga duración, del tipo que se ve frecuentemente en los matrimonios en los que la atracción física (una fuente primordial de pasión) ha disminuido.

Pasión + Compromiso: Amor vano.

El amor vano, resulta de la combinación de pasión y decisión-compromiso sin intimidad, la cual requiere un tiempo para desarrollarse. Es el tipo de amor que solemos asociar con los “romances relámpago” en los cuales una pareja se conoce un día, se compromete dos semanas después y se casa el mes siguiente. Este amor es insensato en el sentido de que la pareja se compromete con base en la pasión, sin el elemento estabilizador del compromiso íntimo.

Debido a que la pasión puede desarrollarse casi instantáneamente y la intimidad no, las relaciones basadas en el amor vano no suelen durar.

Intimidad + Pasión + Compromiso: Amor consumado.

El amor consumado, o completo, resulta de la combinación de los tres componentes en igual proporción. Este es el tipo de amor por el que muchos de nosotros luchamos, especialmente en las relaciones amorosas. Lograr el amor consumado no es garantía de que durará; el amor consumado, como otras cosas de valor, debe ser cuidadosamente preservado.

La ausencia de componentes: El no – amor.

El no – amor, se refiere simplemente a la ausencia de los tres componentes del amor. El no amor caracteriza muchas de las relaciones personales, que son simplemente interacciones casuales que no toman parte en el amor ni en el cariño.

Factores que promueven el deterioro de las relaciones de pareja.

Existen diversas teorías que explican qué factores y qué procesos están involucrados en el surgimiento de la atracción y el enamoramiento, cómo llega a establecerse una relación amorosa. Ahora bien, una vez alcanzada la etapa del amor consumado, la relación amorosa puede estabilizarse y mantenerse o puede comenzar a deteriorarse. ¿De qué factores principales depende el que la relación amorosa tome uno u otro curso?

A continuación se enlistan una serie de factores que la investigación psicosocial ha vinculado con el deterioro de la relación de pareja. Estos factores se han agrupado en 3 áreas: *intimidad, decisión-compromiso y pasión.*

Estos factores han sido propuestos por el propio Sternberg (1990) y Yela (2000).

❖ INTIMIDAD.

Ejemplos que afectan la comunicación en la pareja y que deben ser motivo de atención para evitar la erosión de la intimidad son:

- El error fundamental de atribución: es la tendencia a considerar las causas de las conductas propias que disgustan al otro como situacionales (motivadas por las circunstancias) y las causas de las conductas del otro que nos disgustan como disposicionales (motivadas por la clase de persona que el otro es).
- Desear que el otro adivine nuestros deseos.
- No decir lo que siente, no defender los derechos personales.
- No escuchar activamente las peticiones del otro.
- Quejarse, reclamar, demandar.
- Humillar, usar ironías, burlarse.
- Castigar al otro usando “la ley del hielo”.
- Ser demasiado franco, duro, crudo.
- No ponerse en el lugar del otro, no comprenderlo.

- Enojarse y expresarlo inadecuadamente.
- Miedo y/o inhabilidad para compartir experiencias personales.
- Desconocimiento real del ser amado en el momento de la unión estable.
- Inmadurez o dependencia afectiva.
- Expectativas estereotipadas.
- Aumento en la frecuencia e intensidad de las discusiones de pareja.
- Diferencia de intereses.
- Diferencia de actitud sobre temas importantes.
- Diferencia en los valores fundamentales.
- Diferencias en la percepción de problemas.
- Diferencias en el estilo amoroso.
- Diferencia en los sentimientos amorosos.
- Falta de reciprocidad de autorrevelaciones.
- Percepción de falta de equidad.
- Problemas de comunicación.
 - ✓ Exposición selectiva a la información negativa por parte del otro (nos llama más la atención una crítica que diez halagos)
 - ✓ Diferencia entre lo que queremos decir y lo que decimos (muchas veces no cuenta tanto la intención como lo que de hecho decimos)
 - ✓ Confusión basada en inferencias implícitas (“yo supuse-creí-pensé que...”).
 - ✓ Proyección de los propios deseos (creer que al otro le apetece lo mismo que a uno en un determinado momento).
 - ✓ Interpretación errónea de la comunicación no verbal (denominado “diálogo interno”: un miembro lleva a cabo cierta conducta no verbal con una intención y el otro percibe una intención distinta).
 - ✓ Falta de escucha (es, sin duda, uno de los problemas más comunes: preferimos convencer a escuchar).

- ✓ Orgullo y resentimiento (muchas veces es el ánimo de venganza lo que dificulta o imposibilita una adecuada comunicación).

❖ **DECISIÓN – COMPROMISO.**

Acciones que impactan en este factor son:

- Infidelidad.
- El miedo al compromiso.
- Acortar la independencia de los integrantes de la pareja.
- Expectativas irreales y, por lo tanto, demandas irreales.
- Ofensas, insultos, gritos
- Descalificar las acciones del otro.
- Invalidar la percepción de la realidad y de las relaciones de pareja, del otro.
- Dejar permear la presencia de otras personas en la dinámica de la relación (de las familias de origen, del trabajo, amigos, etc.).
- Egoísmo con los recursos materiales y financieros.
- Querer resolver todos los problemas.
- No querer participar en la solución de algún problema.
- No colaborar en asuntos de la casa.
- No colaborar para mejorar la calidad de vida de la pareja.
- Diferencias en el grado de compromiso e independencia deseados.
- Falta de apoyo emocional y/o profesional.
- Cambios drásticos.
- Cambio en las necesidades de uno o ambos.

❖ **PASIÓN.**

Consecuentemente los sucesos que alejan físicamente a los integrantes de la pareja, afectarán también la solidez de la misma. Algunos acontecimientos que impactan este aspecto de la relación son:

- El paso del tiempo y el desgaste corporal normal.
- La rutina.
- Exceso de trabajo, estrés, preocupaciones.

- Falta de comunicación para pedir acciones específicas que generen deseo y lo satisfagan.
- La cercanía física con otras personas.
- La búsqueda de sensaciones que promueven relaciones de pareja alternas.
- Las crisis de la mediana edad o de la edad madura.
- Confusión entre enamoramiento y amor.
- Escasa experiencia previa en relaciones amorosas y sexuales.
- Contradicción entre las presiones biológicas y las sociales.
- Descuido del atractivo físico.
- Reducción de la pasión.
- Deseos de promiscuidad sexual.
- Celos.
- Disminución en la frecuencia y variedad de las relaciones sexuales.
- Ansiedad ante el desempeño sexual.

Esta larga lista muestra que las relaciones de pareja son extremadamente susceptibles de deteriorarse, ya que muchos de estos factores están presentes en la gran mayoría de las relaciones, incluso algunos de ellos, vienen de la tradición de los roles de género, como el factor de no colaborar en las tareas domésticas para el caso de los hombres o la independencia económica para las mujeres que no tienen un trabajo remunerado, aunque actualmente hay más hombres que ayudan en casa y muchas más mujeres que se encuentran en el campo laboral. Esta gran lista nos hace pensar que tener relaciones de pareja sanas es considerablemente difícil e incluso imposible.

Sin embargo los beneficios que nos brindan las relaciones amorosas sanas son enormes. Por lo que hacer un esfuerzo por lograr y mantener una buena relación de pareja lo vale, pues no sólo es sentirse bien con la otra persona y con la relación que hay, sino el alcance de la repercusión de esta buena relación en otros aspectos de la vida.

En el área personal (autoestima, autoeficacia, auto concepto, etc.) y en el área socio-cultural (respeto hacia el otro, mayor responsabilidad con los otros, mejor trato con las personas, transmisión de normas y valores más positivos a los hijos, etc.)

Por estas razones, la educación para lograr mejores relaciones de pareja en las cuales nos sintamos plenos y felices es de gran importancia para el buen funcionamiento social.

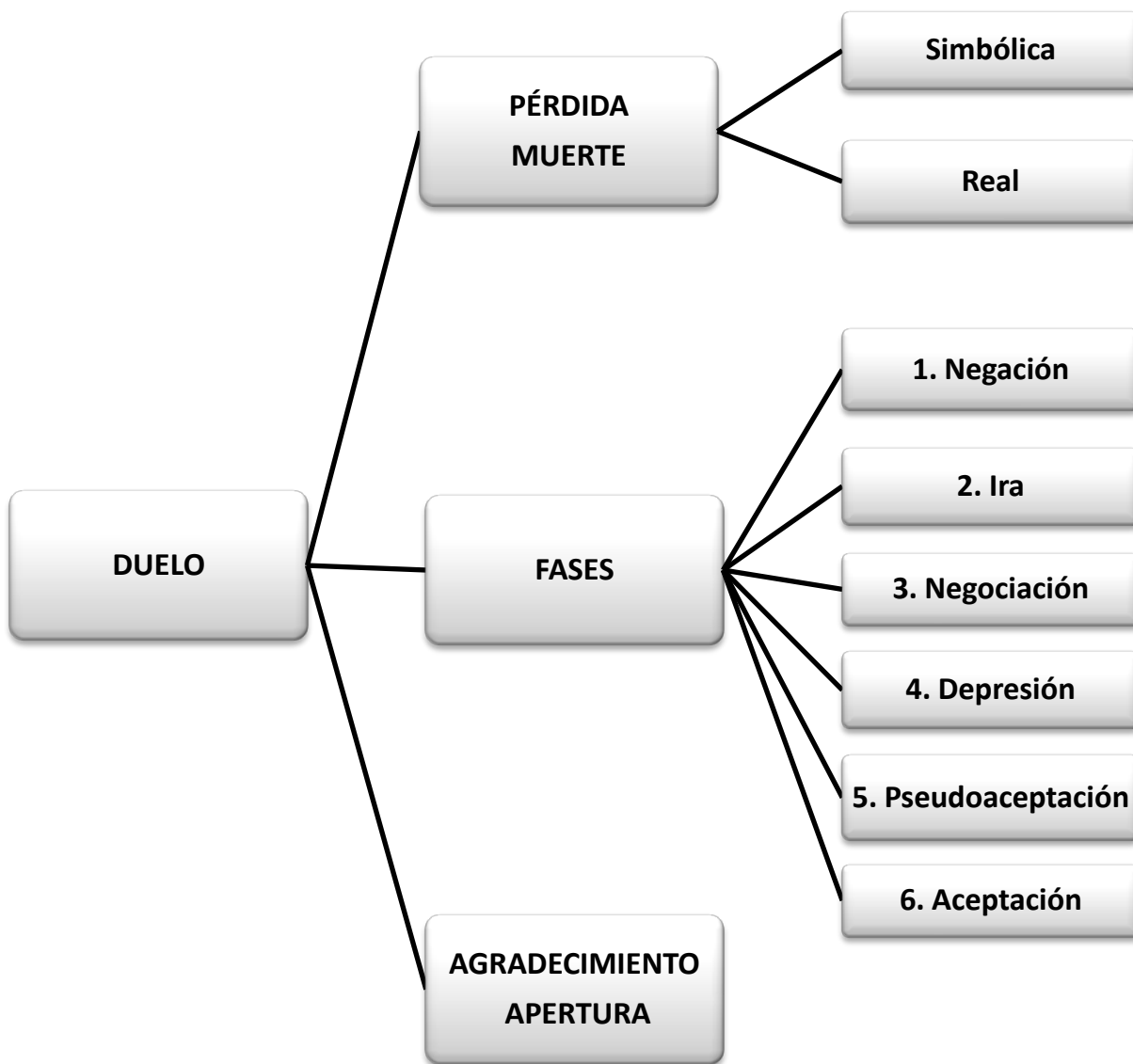
Si dejamos de lado la importancia que tienen las relaciones de pareja en nuestro bienestar y dejamos que alguno (s) de los factores que se enlistaron anteriormente forme parte de la cotidianidad en la relación, la consecuencia es el rompimiento de la relación, lo cual es una pérdida y esto nos lleva al duelo.

El Duelo.

La palabra “*duelo*” puede sonar como algo catastrófico y que nos causará algún daño, como una crisis, sin embargo, el duelo implica una pérdida, que a su vez implica un cambio. Todo depende del sentido que le demos. Nuevamente: “*lo que pensamos determina lo que sentimos*”. Pero, esto no sucede de la noche a la mañana, es todo un proceso que debe de elaborarse cuidadosamente y tomando el tiempo necesario.

La palabra crisis en chino (*meiji*) contiene en su significado dos componentes que refieren por un lado a peligro y por otro a oportunidad. Estas dos acepciones tienen un significado fundamental para entender la crisis, como un momento donde hay un riesgo que vive la persona y a la vez una posibilidad de transformación. De manera que la crisis se convierte en un momento de cambio para mejorar o empeorar. (Slaikeu, citado en Martínez, 2011).

Para la autora Fina Sanz (2002), las situaciones de crisis implican duelos. Ella propone que todas las situaciones de crisis nos obligan a hacer duelos y cerrar etapas del pasado o incluso del momento presente, que concluyen y hay que despedirse de ellas. Decir adiós desde lo intelectual así como desde lo emocional es un proceso. Lo que desencadena el duelo es una sensación de pérdida: una persona, una relación o de las fantasías que teníamos de algo o alguien.



Esquema 1. Proceso de duelo de acuerdo con Sanz (citado en Martínez, 2011).

En el esquema 1, se muestra el proceso de duelo descrito por Sanz (2002), el cual inicia con una pérdida, que puede ser simbólica como una situación de expectativas afectivas frustradas (por ejemplo, una ruptura de pareja) o una real como es el caso de la muerte o fallecimiento de algún ser querido. A esta representación simbólica o real, le siguen las fases del proceso de duelo.

De acuerdo con las expectativas afectivas frustradas, la autora propone que surgen de los propios valores, creencias y realidades. Las expectativas son de dos tipos: a) aquellas que no se tienen por qué aceptar o mantener como la humillación, el maltrato, mantener una relación que ya no se quiere; b) aquellas situaciones que necesitamos aceptar e integrar porque son inevitables, por ejemplo, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte.

Así, la autora afirma *“El duelo es un proceso de elaboración de emociones, fantasías y fantasmas, vividos con dolor porque es un proceso de transformación y eso requiere del tiempo y de crear el espacio interior para soltar el pasado y abrirnos a una etapa nueva”* (Sanz, 2002)

Explicemos las fases del duelo, de acuerdo con la autora:

1. *Negación*: No se quiere ver, ni reconocer lo que ocurre, el desamor o la muerte de la relación que acontece o de una persona querida. No oigo, no veo, no me quiero enterar de eso.
2. *Ira*: Cólera, enfado en donde la agresividad se manifiesta hacia fuera, hacia la persona que quiere dejar la relación o su entorno, en quienes se focaliza la causa de la propia frustración. En caso de muerte el enojo es por qué se fue, la cólera puede ser contra el mundo, contra Dios, contra todos, contra la vida.
3. *Negociación*: Existe un intento de llegar a un acuerdo, de negociar para que la relación no se rompa o para que la situación no ocurra. Más que con una persona, la negociación es un proceso interno consigo mismo (a), por ejemplo “si hago tal cosa, todo será como antes”, o trata de negociar con un ser supremo.
4. *Depresión*: La persona siente que haga lo que haga no puede conseguir que ese final temido deje de ocurrir y se deprime: “que será de mí, no me recuperaré nunca”. Esto le genera una sensación de sentir que ya no hay nada que hacer.

5. *Pseudoaceptación*: Aparentemente se acepta “está bien he de aceptar que la relación se ha acabado”, que ha perdido a la persona querida y aunque se intenta, todavía no se está preparado y se continúa dando vueltas por las diferentes etapas y estados emocionales, se presenta una inestabilidad emocional que todavía no se sabe manejar.
6. *Aceptación*: En esta fase se acepta integralmente la situación y se experimenta como una sensación de paz interior, pudiendo ver el laberinto del duelo que se pasó, desde fuera, a distancia, como algo del pasado.

“Para poder hacer el duelo es necesario desengancharse del rencor y desvalorización hacia otro (a) o hacia si misma (o). Para ello es necesario aprender a perdonar a otro y a sí misma (o). Esto implica un proceso de conectar con las situaciones conflictivas que hemos vivido, reconocer las emociones que producen, permitírse las, respirarlas y transformarlas, para luego poder marcar distancia emocional, des identificarnos de la situación del pasado, situarnos en el momento presente y poder comprender, perdonar y perdonarnos y agradecer a la vida (y a nosotros mismos) lo aprendido. Aunque perdonar no es olvidar sino transformarnos y transformar, ya que el olvido produce un enquistamiento de lo sucedido, que podríamos añadir, lleva a repetir situaciones. A partir de esta transformación es posible integrar la historia y posibilitar nuevas maneras de proyectarse en el futuro” (Martínez, 2011).

Capítulo 2.

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS RELACIONES DE PAREJA CON UN ENFOQUE COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL.

Técnicas de evaluación de las relaciones de pareja.

En este capítulo trataremos las diferentes técnicas de las cuales nos valemos para la intervención con las parejas con el objeto de modificar pensamientos, conductas y emociones que interfieren con el bienestar individual y el buen funcionamiento y satisfacción de la relación de pareja, dentro de las técnicas que veremos se encuentran: la entrevista (individual y conjunta) y las técnicas a nivel conductual, cognoscitivo, emocional y contextual. Todas ellas, concentradas dentro de un sistema con el cual se puede realizar una evaluación completa de la situación de la pareja, sistema que veremos en el siguiente apartado.

Áreas a evaluar

Las áreas que se toman en cuenta para lograr una evaluación profunda y certera de la situación en la que se encuentra la pareja, son los niveles de intervención que propone el modelo cognoscitivo-conductual así como la evaluación de los tres componentes de la Teoría Triangular del Amor de Robert J. Sternberg (1990).

La propuesta de evaluación de las relaciones de pareja está conformada en una matriz que contempla los componentes del amor de Sternberg: intimidad, decisión-compromiso y pasión y los niveles de intervención de la terapia de pareja cognoscitiva-conductual: área conductual, cognoscitiva, emocional y contextual.

Tabla 3.

Tabla 3. Propuesta de matriz de las áreas a evaluar en las relaciones de pareja.

	Intimidad.	Decisión-Compromiso.	Pasión.
Nivel Conductual.	X	X	X
Nivel Cognoscitivo.	X	X	X
Nivel Emocional.	X	X	X
Nivel Contextual.	X	X	X

Esto es, evaluar la Intimidad a nivel: conductual, cognoscitivo, emocional y contextual. Evaluar el factor Decisión-Compromiso a nivel conductual, cognoscitivo, emocional y contextual y la evaluación del factor Pasión a nivel conductual, cognoscitivo, emocional y contextual. De esta forma se podrá tener una evaluación completa de la situación en la que se encuentra la pareja. Esta evaluación se logra a través de la entrevista, así como de instrumentos estandarizados. Posteriormente la intervención se da para cambiar y mejorar la situación en la que se encuentra la pareja en las diferentes áreas de evaluación propuestas en este trabajo.

La entrevista en el contexto de la pareja

Existen tres pasos fundamentales de la terapia cognoscitiva en la fase inicial de evaluación: *entrevistas conjuntas*, *administración de inventarios* y *cuestionarios de evaluación*, y *entrevistas individuales*. (Dattilio y Padesky 1995). Este es el procedimiento que se lleva a cabo de manera estándar. Si la pareja llega en situación de crisis, se puede interrumpir la secuencia del proceso para adaptarse a la situación.

La entrevista en el terreno de la terapia de pareja se lleva a cabo en dos modalidades: *entrevista conjunta* y *entrevista individual*.

La **entrevista inicial es conjunta**, proporciona al terapeuta una impresión inicial del modo de interactuar de la pareja. Esta impresión inicial es sumamente importante puesto que proporciona al terapeuta un acercamiento al problema actual, además de revelar el tipo de defensas que la pareja tiende a emplear al relacionarse en público. Igualmente proporciona al terapeuta un *insight* sobre la adecuación de la pareja para la terapia. En esta primera entrevista, se obtiene información sobre cómo y bajo qué circunstancias se conoció la pareja, si viven o no juntos, el número de años de convivencia o de matrimonio, si estuvieron previamente casados o tuvieron relaciones de larga duración, así como una breve historia del conflicto que presentan. El historial es fundamental, por ello debe otorgársele la atención adecuada ya que permite al terapeuta formular una conceptualización inicial sobre como ambos miembros ven su relación y el curso de su conflicto. La información adicional puede irse acumulando en sesiones subsiguientes o a medida que progresa la terapia.

Debido a la limitación temporal para recabar toda la información se pueden emplear diversos *inventarios y cuestionarios escritos*, diseñados para evaluar las actitudes y creencias sobre la relación. Están específicamente orientados a la identificación de pensamientos disfuncionales, problemas de comunicación y conductas tanto agradables como desagradables. Estos instrumentos son también un método que permite a las parejas señalar áreas específicas de su conflicto y mencionar información adicional que no hayan querido mencionar en la entrevista conjunta. Los inventarios utilizados se describen en el siguiente apartado.

Después de la entrevista inicial conjunta se lleva a cabo una **entrevista individual** con cada miembro de la pareja. Esto se hace con varios objetivos: proporcionar al terapeuta la oportunidad de interactuar con cada una de las personas sin la presencia de su pareja; recabar la información que en la entrevista conjunta no se mencionó por la presencia de la otra persona, lo que puede impedir una expresión abierta sobre los pensamientos que se tienen a cerca de la relación, por miedo a herir los sentimientos de su pareja o a causar una reacción de enfado.

Las áreas tratadas en la sesión individual habrían de incluir aquellas áreas que no se trataron en la sesión conjunta, tales como: *abuso físico o sexual sufrido en la infancia o en la edad adulta; casos de violación; éxitos o fracasos; asuntos relacionados con los orígenes familiares; cualquier violencia en la relación actual; y cualquier información específica que el cliente prefiere mantener confidencial, al menos por el momento* (Dattilio y Padesky 1995). Respecto al contenido, el objetivo debería ser el desarrollo de una conceptualización de cómo el individuo ve los problemas de la relación. Se enfatizan los pensamientos y creencias automáticos específicos sobre uno mismo o una misma y los cambios que son necesarios en la relación.

Estas entrevistas individuales le ayudan al terapeuta a tomar ciertas decisiones sobre el curso del tratamiento.

A menudo sucede que las parejas esperan hasta que su relación se encuentra en circunstancias extremadamente desesperadas para acudir a la terapia de parejas. De hecho, hay casos en que es demasiado tarde para llevar a cabo un cambio efectivo debido al nivel de deterioro de la relación. En estos casos, debe tomarse la decisión más adecuada tan pronto como sea posible.

Una vez que cada miembro de la pareja ha asistido a su sesión individual correspondiente se lleva a cabo una nueva *sesión conjunta*. Esta segunda entrevista conjunta debería de ser una sesión de recapitulación de los resultados de las sesiones de evaluación previas y emplear tal información para desarrollar una conceptualización del caso y un plan de acción, el cual le es informado a la pareja junto con las áreas problemáticas de la misma.

Esta es así mismo la sesión en la que el terapeuta comienza a presentar de forma educativa el modelo cognoscitivo-conductual. Durante esta sesión, también se debe hacer énfasis en la necesidad de que el tratamiento transcurra en un ambiente de colaboración. Una vez que el terapeuta se asegura de la voluntad

colaboradora de la pareja, se les propone realizar un compromiso verbal de tratamiento.

Instrumentos estandarizados para la evaluación de la pareja.

Los inventarios y cuestionarios pueden servir para varios fines. En primer lugar, proporcionan un primer ejercicio que la pareja debe llevar a cabo, lo cual puede ser muy indicativo para el terapeuta, particularmente en el caso de que las parejas se resistan a su ejecución.

En segundo lugar, pueden servir como forma indirecta de examinar enfados o resentimientos de pareja.

En tercer lugar, sirven como medida estándar, tanto para la pareja como para el terapeuta, de la disfunción, pudiendo administrarse posteriormente a intervalos variables a lo largo del tratamiento para monitorear el avance en la mejora de la relación de pareja.

A continuación se presentan algunos de los inventarios que se utilizan en la evaluación de las relaciones de pareja.

Escala de Satisfacción Marital. En relación con los instrumentos de medición de los procesos de pareja en nuestro país, sobresale la elaboración y determinación de las características psicométricas de la denominada *Escala de Satisfacción Marital*. Pick y Andrade (1988), elaboraron dos estudios con la finalidad de contar con una medición de esta dimensión tan importante en las relaciones de pareja. Para el logro de esta meta, llevaron a cabo dos estudios de campo. En el primero evaluaron a 330 sujetos casados (176 mujeres y 154 hombres) con un promedio de edad de 36.30 años y con una antigüedad media de 14 años de casados. Fueron elegidos al azar de colonias de clase media y tenían un promedio de 3.1 hijos y 12 años de escolaridad.

Con base en otros instrumentos similares y en entrevistas realizadas a sujetos con las mismas características, diseñaron 64 reactivos dicotómicos para medir satisfacción marital, los cuales fueron aplicados a la muestra bajo estudio. Los datos obtenidos se sometieron a un análisis factorial de componentes principales y se obtuvo una estructura conceptual y estadística coherente con 23 de los 64 reactivos originales. La escala medía tres factores: I) *Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge*; II) *Satisfacción con la interacción conyugal* y III) *Aspectos Estructurales*, la cual se refiere a la satisfacción obtenida con la forma en que la pareja se organiza y cumple con las reglas. Los tres factores demostraron tener una buena confiabilidad por consistencia interna.

Con la finalidad de confirmar la estructura factorial de la escala, las autoras llevaron a cabo un segundo estudio, aplicando la escala a una muestra conformada por 244 sujetos casados (139 mujeres y 105 hombres), con un promedio de edad de 31.5 años y con 8.7 años en promedio de casados. Al igual que en el primer estudio, todos pertenecían a la clase socioeconómica media y tenían un promedio de 1.7 hijos. Se les aplicaron los 23 reactivos originales y se agregaron otros 11, con la cual la escala quedó conformada de 34 reactivos.

Utilizando la misma metodología, se obtuvieron 7 factores principales, de los cuales se conservaron los tres primeros, concordando con los tres inicialmente detectados. Se procedió entonces a comparar la satisfacción marital reportada por los sujetos, de acuerdo con el sexo, el número de hijos, la escolaridad, número de años de casados. Se encontró que es mayor la satisfacción marital entre los hombres que entre las mujeres, entre las parejas recién casadas que entre las que llevan más de 15 años de casadas, entre los que tienen menos hijos que entre los que tienen más de 3 y entre las que tienen mayor nivel de escolaridad. La edad de los sujetos no fue un factor relevante a la hora de identificar el grado de satisfacción marital. Las opciones de respuesta son las siguientes: 1. Me gustaría que ocurriera muy diferente, 2. Me gustaría que ocurriera algo diferente y 3. Me gusta como ocurre actualmente.

Por su parte, Arias Galicia (1989) reportó una investigación tomando como base la Escala de Satisfacción Marital originalmente desarrollada por Roach, Browden y Frazier (1981). Esta escala se desarrolló para medir qué tan favorable es el matrimonio en ese momento de la vida. Después de realizar varios estudios en Estados Unidos, se decidió probar este inventario en una muestra latinoamericana, para ello, Estrella (1985) aplicó la escala a 100 parejas mexicanas y 100 parejas en Puerto Rico. Al realizar los análisis estadísticos obtuvo dos factores principales: Satisfacción e Insatisfacción, con una alta confiabilidad. La escala consta de 48 reactivos tipo Likert que van desde un completo desacuerdo hasta un acuerdo total, con 5 opciones para responder.

El estudio que Arias Galicia desarrolló fue aplicado a las esposas de funcionarios que asistieron a una convención anual de su empresa, por lo que la muestra no es representativa de las mujeres mexicanas.

Las características de la población de estudio muestran una edad promedio de 33.29 años, una edad promedio del esposo de 36.26 años, el nivel de estudio incluía desde primaria hasta estudios de posgrado predominando con un 41.3% de la muestra educación secundaria. El nivel educativo de los esposos incluía las mismas variables, sin embargo el 32.6% concluyó una carrera universitaria (69.3% en el área económico-administrativa). El 56.8% de la muestra se dedica a las tareas del hogar y sin empleo remunerado y aquellas que tienen un salario fijo es en promedio de 3.5 salarios mínimos, mientras que el de sus parejas es de 5.675. El promedio de hijos fue de 2.5 con 12.39 años en promedio de matrimonio.

La Escala de Satisfacción Marital se sometió a un análisis de validez de construcción, correlacionándola con otros instrumentos de medición: El Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, IDARE (Díaz-Guerrero y Spielberger 1975), el Inventario de Relaciones entre Familia y Trabajo, IRFYT (Arias-Galicia, 1981) y la Escala de Actitudes Amorosas, EAA, traducida al español (Hendryck y Hendryck, 1986). Los resultados obtenidos mostraron una alta validez de construcción (alfa .89) de la Escala de Satisfacción Marital (ESM) de Arias Galicia (1989), resaltando

las correlaciones positivas entre la Escala de Satisfacción Marital y los alimentos y pasatiempos del esposo en compañía de la familia, la integración familiar, la felicidad y el amor erótico. Dentro de las negativas se encontraron entre la ESM y la ansiedad, así como conflictos por el tiempo que dedica el esposo a la familia y al trabajo. En cuanto a las variables demográficas de la muestra en el estudio, no se encontraron correlaciones significativas estadísticamente. Dado que el estudio se enfocó en la validez del instrumento más que en encontrar variables que estuvieran relacionadas con la satisfacción o insatisfacción marital, concluyendo que La Escala de Satisfacción Marital es un instrumento importante para el diagnóstico e investigación.

Una vez realizado el estudio de Arias Galicia (1989) en una muestra de mujeres mexicanas, estableciendo que la Escala de Satisfacción Marital tiene una alta validez y confiabilidad como instrumento de evaluación de los procesos psicológicos en las relaciones de pareja, se volvió a plantear la cuestión de la validez y confiabilidad pero para la aplicación a una población masculina, realizando así Arias Galicia (2003) un segundo estudio.

La muestra se conformó por 49 hombres casados, dos de ellos en unión libre, todos con profesión de supervisores, con un rango de edad de 21 a 46 años de edad, encontrándose la mayoría entre los 26 y 30 años, con niveles de escolaridad desde la primaria hasta educación universitaria, predominando el 42.9% con estudios de Bachillerato.

La escala de Satisfacción Marital se correlacionó nuevamente con el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, IDARE (Díaz-Guerrero y Spielberger, 1975), el Inventario de Relaciones entre Familia y Trabajo, IRFYT, la Escala de Actitudes Amorosas, EAA (Hendryck y Hendryck, 1986). Los resultados arrojados por los análisis estadísticos, muestran un índice de confiabilidad que se puede considerar dentro de un rango elevado por ello se concluye nuevamente que la Escala de Satisfacción Marital es un instrumento con una buena confiabilidad y validez de construcción por lo que se puede utilizar en la evaluación de parejas con

seguridad. Debido a estos resultados es uno de los principales instrumentos utilizados en la evaluación y medición de la satisfacción en la pareja.

Escala de Ajuste Diádico. Debido a los altos índices de divorcio que existen en la población actual, tanto en México como en otros países, se elabora la *Escala de Ajuste Diádico*, creada por Spanier (1976) definiendo el ajuste marital como un proceso de acomodación entre dos personas que se ve reflejado en cuatro aspectos básicos: 1) *consenso sobre asuntos de importancia para el funcionamiento de la pareja*; 2) *satisfacción*; 3) *cohesión* y 4) *expresión afectiva*, mismos factores que componen la escala.

La escala es de tipo Likert y consta de 32 reactivos con 6 puntos de amplitud cada uno, a excepción de dos reactivos con 5 puntos y otros dos reactivos dicotómicos. El estudio de Moral de la Rubia (2009) se realizó en una muestra de 100 parejas casadas en Monterrey, Nuevo León. El promedio de edad fue de 34 años con un rango de 18 a 60 años. El promedio de escolaridad de la muestra es de preparatoria, mostrando los hombres un nivel de escolaridad mayor. La clase socioeconómica a la que pertenece la muestra es media-media, aunque las mujeres se reportan en promedio pertenecientes a una clase social más alta que los hombres. El promedio de años de matrimonio es de 11 años y la media de hijos es de 2 con un rango de 0 a 5 hijos.

Los resultados obtenidos en el estudio muestran que la consistencia interna de la escala y los factores de satisfacción y expresión de cariño mejoran si se eliminan los reactivos 29 y 32, quedando como resultado una consistencia interna de .93. Los factores de consenso y satisfacción tienen una consistencia interna alta (.87 y .82, respectivamente). El factor de cohesión presenta un nivel de consistencia interna aceptable (.72). Sin embargo el factor de expresión de cariño muestra una consistencia interna baja (.56). Realizando un análisis factorial confirmatorio se pudo afirmar que la Escala de Ajuste Diádico de cuatro factores es replicable a una muestra mexicana, especialmente si se reduce el número de reactivos, quedando en 30 ítems.

Escala Triangular del Amor de Sternberg. Un instrumento que se suma a la evaluación de pareja es la Escala Triangular del Amor de Robert J. Sternberg (1990); creada para medir cada uno de los componentes del amor según su teoría, permitiendo tanto a las parejas como al terapeuta, el conocimiento de las áreas en donde es necesario un cambio para tener una relación más satisfactoria.

La escala se sometió a comprobación realizando un estudio con 101 adultos (50 hombres y 51 mujeres) en la zona de New Haven, los participantes tenían una edad entre 18 y 71 años, con un promedio de 31 años de edad, todos se encontraban en una relación sentimental con una duración entre 1 y 42 años, con una duración promedio de 6.3 años y todos los sujetos del estudio se definían como heterosexuales. Los sujetos calificaron dos veces cada uno de los ítems de la escala, el primero en cuanto a la situación real de la relación y después de acuerdo a la importancia de ese ítem para que la relación fuera ideal.

La escala es de tipo Likert del 1 (de ningún modo) al 9 (extremadamente), donde se evalúa cuan satisfactoria, feliz, reconfortante, próxima, importante, buena, personalmente inspiradora, emocionalmente íntima, pasional y comprometida era la relación. Las calificaciones promedio para la primera evaluación fueron 7.39 para la intimidad, 6.51 para la pasión y 7.20 para el compromiso. Las puntuaciones promedio para la segunda evaluación, fueron ligeramente más altas que las calificaciones de su situación real, 8.18 para la intimidad, 6.75 para la pasión y 7.64 para el compromiso. La puntuación total de satisfacción fue de 7.02 con una puntuación máxima de 8.4 y una mínima de 5.6.

Los resultados en cuanto a diferencias de género no fueron significativos, sin embargo se encontró que las mujeres tendieron a calificar las características reales con puntuaciones más elevadas que los hombres, aunque para la calificación de la importancia resultó al revés. Otro hecho interesante fue que la mayor disparidad total entre las características y la importancia se encontró en la intimidad (para ambos sexos) y luego en el compromiso (únicamente para los hombres). Estadísticamente se encontró que la consistencia interna de las

subescalas de los tres componentes (intimidad, pasión y decisión-compromiso) resultó alta para todas. Indicando que los ítems evalúan correctamente los componentes. De acuerdo a este estudio, la *Escala Triangular del Amor* es confiable y se puede utilizar en la evaluación de la pareja.

Revisión de las técnicas de intervención en conflictos de pareja.

A nivel conductual

La terapia de parejas con enfoque cognoscitivo-conductual se centró inicialmente en las conductas de los integrantes de la pareja, con poca atención a los pensamientos y emociones. La lógica detrás de esta aproximación es que si los compañeros comienzan a emitir conductas más positivas hacia su compañero, entonces podrán pensar y sentir de forma diferente (positiva) acerca del otro.

De ahí que se le dé un énfasis mayor para ayudar a la pareja a adquirir formas de comportamiento más constructivo. Existe un gran número de intervenciones conductuales, éstas pueden clasificarse en dos categorías: *cambio conductual guiado* e *intervenciones basadas en habilidades*. (Epstein & Baucom, 2002).

Cambio Conductual Guiado:

Involucra aquellas intervenciones que no tengan el componente “habilidad”. Se trabaja conjuntamente con la pareja para establecer una serie de acuerdos sobre qué cambios quieren hacer en su relación, éstos acuerdos contemplan las necesidades de las dos personas, tener una relación amorosa más efectiva y las interacciones positivas de la pareja con el ambiente.

Este tipo de cambio conductual guiado puede implementarse a dos niveles de especificidad y por diferentes razones. Primero, la pareja y el terapeuta pueden decidir si lo que necesitan cambiar en general es el tono emocional de la relación amorosa. El terapeuta y la pareja deciden qué tan importante es para la pareja disminuir en su totalidad la frecuencia y magnitud de las conductas e interacciones negativas e incrementar las positivas. Algunas de estas intervenciones incluyen los “días de amor” (Weiss et al., 1973) y los “días afectuosos” o de afecto (Stuart, 1980).

Aunque las instrucciones y recomendaciones varían, generalmente cada miembro de la pareja decide qué conductas positivas va a realizar para hacer más feliz a la otra persona. Estas conductas incluyen los pequeños esfuerzos del día a día,

como, llevarle el periódico, lavar los platos después de la cena, hacer una llamada para saludar, etc., actividades simples. Estas intervenciones se usan cuando se concluye que la pareja ha dejado de esforzarse por cuidar y enamorarse uno al otro y le han dado una prioridad menor.

Intervenciones Basadas en Habilidades:

En contraste con el cambio conductual guiado, las intervenciones basadas en habilidades, implican que el terapeuta provea de instrucciones a la pareja en el uso de habilidades conductuales específicas, a través de discusiones didácticas y/o de otros medios (p.e., lecturas, videos). La instrucción es seguida de oportunidades para que la pareja practique la nueva conducta. El entrenamiento en comunicación se encuentra en este tipo de intervención. Gurman diferencia dos tipos importantes de comunicación: *discusiones de pareja centradas en la expresión de pensamientos y sentimientos* y *conversaciones de toma de decisiones o solución de problemas*, los cuales se muestran en la tabla 4 (Gurman, 2008).

Tabla 4. Tipos de Comunicación

Habilidades para expresar pensamientos y emociones.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresa tu opinión subjetivamente, como tus sentimientos y pensamientos, no como verdades absolutas. También habla por ti mismo, lo que tú piensas y sientes, no lo que tu pareja piensa y siente. 2. Expresa tus emociones y sentimientos; no solo las ideas. 3. Cuando pienses en tu pareja, expresa los sentimientos sobre el (ella), no solo sobre un evento o situación. 4. Cuando expreses emociones o situaciones negativas, también incluye cualquier sentimiento positivo que tengas sobre la persona o situación. 5. Has tus declaraciones tan específicas como sea posible, en términos de pensamientos y emociones específicas. 6. Habla en “párrafos”, es decir, expresa una idea principal más o menos elaborada, después permite a tu pareja responder. Hablar por largo tiempo sin pausas hace difícil que tu pareja te escuche. 7. Expresa tus sentimientos y pensamientos con tacto y de forma pausada, entonces tu pareja podrá escuchar lo que estás diciendo sin ponerse a la defensiva.
Habilidades para escuchar a tu pareja.
<i>Formas de responder mientras tu pareja está hablando.</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra que entiendes las ideas que expresa tu pareja y acepta sus pensamientos y sentimientos. Demostrando esta aceptación a través del tono de voz, las expresiones faciales y la postura. 2. Trata de ponerte en el lugar de tu pareja y mirar la situación desde su perspectiva para determinar cómo se siente y piensa tu pareja acerca del tema.

Formas de responder después de que tú pareja terminó de hablar.

3. Después de que tu pareja terminó de hablar, resume y re-explica sus sentimientos, deseos, conflictos y pensamientos más importantes. A esto se le llama reflexión.
4. Mientras estés en el papel de oyente, no:
 - a. Hagas preguntas, excepto para clarificar una idea.
 - b. Expreses tu propio punto de vista u opinión.
 - c. Interpretes o cambies el significado de las ideas de tu pareja.
 - d. Ofrezcas soluciones o intentes resolver un problema, si no existe.
 - e. Hagas juicios o evaluaciones de lo que tu pareja está diciendo.

La guía para ambos tipos de conversación se centra en el proceso de comunicación sin particular atención al contenido de las mismas. Sin embargo es importante que el terapeuta y la pareja desarrollen juntos la conceptualización de los principales temas de interés de la pareja. Estos temas principales deben ser tomados en consideración mientras la pareja se encuentra entablando estas conversaciones. Por ejemplo, si la falta de intimidad es la principal cuestión para la pareja, la conversación del compañero (a), debe tomar cualquier oportunidad para ser más íntima discutiendo temas más personales con el otro.

Consecuentemente, las conversaciones de toma de decisiones pueden ser centrales para el mejoramiento de la dinámica de pareja. El terapeuta puede proponer que cada uno ponga cuatro propuestas de solución cuando la pareja hable sobre las posibles soluciones, antes del final de la discusión, la decisión estará tomada. El terapeuta puede también recomendar que antes de aceptar la solución, cada uno aclare si el contenido de al menos algunas sea de su preferencia y si no lo son. En la tabla 5 se muestran algunas pautas que pueden ser de gran ayuda en las conversaciones en las cuales está involucrada la toma de decisiones.

Tabla 5. Pautas para las conversaciones de toma de decisiones.

Lineamientos para las conversaciones de toma de decisiones.

1. *Expresar clara y específicamente el tema del que se va a hablar.*
 - a. Formule el tema en términos de las conductas que ocurran en ese momento o no ocurran o en términos de lo que necesite ser decidido.
 - b. Desglose los problemas complejos en varios problemas pequeños y resuelva uno a la vez.
 - c. Asegúrese de que ambos están de acuerdo con lo dicho sobre el problema y dispóngase a discutirlo.

<p>2. <i>Aclare por qué el tema es importante y lo que usted necesita.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Aclare por qué el tema es importante para usted y explique su comprensión del tema. Explique que lo que necesita es lo que le gustaría que se tomara en cuenta en la solución; no ofrezca soluciones específicas por el momento.
<p>3. <i>Discuta las posibles soluciones.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Proponga soluciones concretas y específicas que tomen en cuenta las necesidades y preferencias de ambos. No se centre en las soluciones que solamente tengan sus necesidades individuales. Concéntrese en las soluciones del presente y del futuro. No viva en el pasado o intente atribuir culpa por las dificultades pasadas. Si tiende a concentrarse en una o un limitado número de alternativas, considere una lluvia de ideas (generan una variedad de posibles soluciones de una forma creativa).
<p>4. <i>Decídase por una solución que sea viable y satisfactoria para ambos.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Si no encuentra una solución que complazca a ambos, sugiera una solución intermedia. Si el arreglo no es posible, acepte seguir la preferencia de su pareja. Explique su solución en términos claros, específicos y conductuales. Después de acordar una solución, uno de los compañeros debe restablecer la solución. No acepte la solución si no tiene intención de seguirla como es. No acepte la solución si la hará de mala gana o con resentimiento.
<p>5. <i>Decida en un periodo de prueba implementar la solución si es una situación que ocurrirá más de una vez.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Aplique la nueva solución en varios intentos. Revise la solución al final del periodo de prueba. Reconsidere la solución si es necesario, tomando en cuenta lo que ha aprendido.

A nivel cognoscitivo.

Las formas en las que las personas se comportan con el otro en una relación íntima, tiene un gran significado, y la capacidad de evocar fuertes respuestas emocionales positivas o negativas para cada persona. Por ejemplo, los individuos frecuentemente tienen altos estándares sobre cómo creen que dos compañeros deben comportarse con el otro en diversas áreas. Si estos estándares no son alcanzados, es probable que el individuo pueda disgustarse. Igualmente el decremento en la satisfacción con la conducta del compañero puede estar

influenciado por las atribuciones que la persona hace acerca del porqué de las acciones de la pareja.

Así, un esposo puede preparar una cena romántica para su esposa, pero si ella interpreta eso como una conducta positiva o negativa es probable que sea influenciada por la atribución o explicación de ésta. Si ella concluye que él hizo un intento por ser agradable y amoroso, puede experimentar la preparación de la cena como positiva. Sin embargo si ella cree que el desea comprar una nueva computadora y es un intento por sobornarla, ella puede sentirse manipulada y experimentar la misma conducta como negativa. En esencia, la conducta del compañero en una relación íntima, tiene gran significado, y no considerar los factores cognitivos puede limitar la efectividad del tratamiento.

Una extensa variedad de estrategias de intervención cognoscitiva pueden ser usadas. Estas intervenciones tienden a enfatizar una o dos de las aproximaciones generales: *Cuestionamiento Socrático* o *Descubrimiento Guiado*.

Algunas de estas intervenciones se enlistan en la tabla 6.

Tabla 6. Estrategias de intervención a nivel cognoscitivo.

Estrategias de Intervención Cognoscitivas Usadas Frecuentemente.
<ul style="list-style-type: none">• Evaluar las experiencias y el apoyo lógico del pensamiento.• Considerar las ventajas y desventajas del pensamiento.• Considerar los mejores y los peores resultados de las situaciones.• Proporcionar mini-lecturas y lecturas y videos educativos.• Usar el método inductivo “flecha descendente”.• Identificar los patrones de las respuestas situacionales.• Identificar a nivel macro los patrones en las relaciones pasadas.• Aumentar el pensamiento esquemático en la relación señalando los ciclos repetitivos en la interacción de pareja (Gurman, 2008).

Cuestionamiento Socrático.

La terapia cognoscitiva ha sido equiparada con el “Cuestionamiento Socrático”, el cual involucra preguntar una serie de cuestiones para ayudar a reevaluar individualmente la lógica de los pensamientos de la persona, para entender la cuestión subyacente que no se encuentra a primera vista. En el trabajo con parejas ansiosas, tal intervención puede ser efectiva pero debe usarse cautelosamente.

Descubrimiento Guiado.

El descubrimiento guiado involucra una amplia variedad de intervenciones en las cuales el terapeuta crea experiencias para la pareja, tales que uno o ambos miembros comienzan a cuestionar sus pensamientos y desarrollar una perspectiva diferente de su pareja o de la relación amorosa. Por ejemplo, si un hombre nota que su pareja se aleja y lo interpreta como que a ella no le interesa él, el terapeuta puede dirigir esa atribución de varias formas. Primero, el terapeuta puede utilizar el cuestionamiento Socrático y pedirle al hombre que piense en varias interpretaciones sobre la conducta de su pareja. El terapeuta podrá entonces preguntarle por la evidencia que apoya o refuta cada una de esas posibles interpretaciones.

Por otra parte, el terapeuta podría estructurar una interacción en la cual el hombre obtiene información adicional que puede modificar sus atribuciones. Por ejemplo, el terapeuta puede pedir a la pareja que tengan una conversación en la cual la mujer indique lo que estaba pensando y sintiendo cuando se apartaba. Durante la conversación, el hombre puede encontrar que el alejamiento de su pareja se debía a que se sentía lastimada y sin afecto. Su vulnerabilidad se debe a la falta de cariño, esto puede ser la base de su alejamiento. Esta nueva comprensión y experiencia puede cambiar la perspectiva del hombre, sin que el terapeuta cuestione directamente sus pensamientos.

Así, el terapeuta, en colaboración con la pareja, puede elaborar varias situaciones que ayuden a experimentar de forma diferente su relación de pareja, con o sin un cambio conductual adicional.

Algunos pensamientos implican estándares sobre cómo deben comportarse en una relación cercana. Estos estándares no se evalúan de forma lógica, porque no están basados en ella, sino con métodos que se centran en las ventajas y desventajas de vivir con ellos.

Estos estándares pueden involucrar la conducta individual, las formas de interacción entre los integrantes de la pareja, o cómo deben interactuar con su ambiente. En general para tratar estos estándares se procede de la siguiente forma:

- Aclarar que para cada persona existen estándares.
- Discutir las ventajas y desventajas de la existencia de estos estándares.
- Si los estándares necesitan modificarse, ayudar a crear estándares aceptables.
- Resolver el problema de cómo los estándares deben ser tomados en cuenta conductualmente.

- Si los estándares de cada uno de los integrantes de la pareja continúan difiriendo, discutir la aceptación de esas diferencias.

En esencia, se evalúa cómo cualquier estándar tiene consecuencias positivas y negativas para la pareja.

A nivel emocional.

Mientras las intervenciones conductuales y cognoscitivas influyen en las respuestas emocionales individuales dentro de la relación de pareja, se necesita poner más atención a los factores emocionales. Los terapeutas trabajan con parejas en las cuales uno o los dos miembros demuestran respuestas emocionales minimizadas o excesivas. Existen intervenciones apropiadas para cada dificultad que la pareja experimente en relación a las emociones.

Algunas veces, los individuos tienen dificultades para expresar ciertas emociones o para acceder a ellas, esto está relacionado con las experiencias de la vida en general o a la relación de pareja actual; en otros casos, las personas tienen fuertes experiencias emocionales, sin embargo no tienen la habilidad para diferenciar las emociones. Saben que se sienten bien o mal pero no saben cómo nombrar la emoción. La habilidad de hacer tales diferencias puede ayudar a ambos miembros de la pareja

Una diferenciación y expresión más explícita puede ayudar a la pareja a comprender y quizás sentirse más cercano al otro.

Algunos individuos evitan las “emociones primarias” (Grennberg & Safran, 1987), relacionadas con necesidades y motivaciones importantes, como la ansiedad asociada a que el compañero fallará en saber lo que su pareja necesita. A menudo los individuos evitan la experiencia o expresión de éstas emociones, porque se ven en peligro o vulnerables. Como resultado, Grennberg, indica que las personas cubren estas emociones primarias con emociones secundarias que parecen ser más seguras y menos vulnerables. De acuerdo con esto, prefieren experimentar sentimientos como la ira en lugar de experimentar miedo y ansiedad, lo cual es menos atemorizante y ayuda a sentirse menos vulnerable.

En la tabla 7 se enlistan algunas estrategias para ayudar a los individuos a acceder e incrementar la experiencia emocional; estas intervenciones son prolongadas principalmente en las terapias de pareja centradas en las emociones.

Tabla 7. Estrategias de Intervención a nivel Emocional.

Intervenciones Emocionales: Accediendo y Aumentando la Experiencia Emocional.
<ul style="list-style-type: none">• Normalizar la experiencia emocional, positiva y negativa.• Aclarar los pensamientos para luego relacionarlos con las emociones.• Usar preguntas, reflexiones e interpretaciones que ayuden a experimentar las emociones primarias.• Describir las emociones a través de metáforas e imágenes.• Desalentar cualquier intento de distraerse a sí mismo de la experiencia emocional.• Alentar la aceptación de la experiencia individual de la pareja.

En el otro lado del continuum, el terapeuta puede enfrentarse con parejas que tienen dificultad para regular la expresión de emociones. Esto es el caso de las parejas en donde uno o ambos miembros experimentan y expresan altos niveles de emociones negativas o expresan esas emociones en escenarios que no son apropiados. Al mismo tiempo, hay parejas en donde la extrema euforia y frecuencia al expresar fuertes emociones positivas de uno de los miembros puede volverse un problema.

Como se mencionó anteriormente, las intervenciones conductuales y cognoscitivas ayudan. Por ejemplo, si una persona se enoja frecuentemente porque su pareja tiene una conducta inapropiada, entonces el terapeuta posiblemente se centre en una intervención conductual que modifique la conducta inaceptable. De igual forma, si una persona se molesta frecuentemente porque mantiene estándares extremos que pocas parejas pueden satisfacer, entonces concentrarse en esos estándares es lo apropiado. A demás algunas intervenciones se centran más en dirigir las experiencias emocionales. La mayoría de éstas se enlistan en la tabla 8.

Tabla 8. Pautas para dirigir las experiencias emocionales

Intervenciones Emocionales: Contención de la Experiencia/Expresión de las Emociones Negativas.
<ul style="list-style-type: none">• Programar tiempos para hablar de las emociones en relación a los pensamientos de tu pareja.• Practicar la “categorización saludable”, es decir, experimentar emociones negativas frente eventos específicos y no generalizar la emoción a otros eventos.• Buscar alternativas que permitan comunicar los sentimientos y promuevan el apoyo.• Tolerar los sentimientos de angustia.

Los intentos de enseñar estrategias y habilidades a uno de los individuos en el contexto de la pareja pueden ser difíciles o imposibles. A menudo la presencia del compañero representa un fuerte estímulo negativo para quien tiene dificultad en la regulación de las emociones. Cuando esto ocurre, la terapia individual para la persona que tiene una pobre regulación emocional puede ser útil conjuntamente con la terapia de pareja.

A nivel contextual.

Esta es un área que ha sido descuidada en la investigación científica y en las intervenciones clínicas. Sin embargo, existe una clara conciencia de la necesidad de ponerle atención. Si las parejas y los terapeutas no consideran los factores contextuales, existe una gran posibilidad de que los avances en la comunicación de las parejas estresadas se reviertan. Particularmente es necesario identificar e intervenir en las siguientes áreas contextuales: a) las *familias de origen*; no debemos soslayar la importante influencia que las familias de origen tienen en el mantenimiento y/o ruptura de las parejas. b) los *amigos y compañeros de trabajo o escuela* y c) las *redes sociales* gestadas electrónicamente.

La decisión de mantener una pareja o separarse en muchas ocasiones es provocada por la influencia de estos factores. Además, no debemos perder de vista el papel que el propio terapeuta puede jugar como factor contextual. Debe cuidarse, como ya hemos insistido, las alianzas con un miembro de la pareja, la invalidación de la percepción de alguno de ellos y, sobre todo, la emisión de juicios descalificadores.

Como se pudo observar, el enfoque cognoscitivo-conductual ofrece una gran cantidad de técnicas para lograr una buena intervención, pues no sólo soluciona el problema actual, sino que brinda las habilidades para que la pareja pueda solucionar los problemas futuros, es decir, mediante el enfoque cognoscitivo-conductual, se educa a las parejas en el área de las relaciones amorosas, entre otros temas. Puede ser una terapia breve debido a que se centra en el presente principalmente, lo cual la hace práctica.

Dentro de las herramientas para el tratamiento de las relaciones de pareja, se encuentran, la entrevista, herramienta básica en toda intervención psicológica, pues es sumamente útil para recabar datos, además de poder ser terapéutica en sí por la expresión de la información y la situación por la que las parejas están atravesando.

Una herramienta más son los instrumentos o test psicométricos. Existen una amplia variedad de ellos, sin embargo también podemos encontrar pruebas que se han adaptado y estandarizado en población mexicana, dentro de las cuales se destaca el trabajo de Susan Pick y Patricia Andrade (1988) entre otros. Combinando estas dos herramientas de gran utilidad e importancia, con las técnicas que el enfoque cognoscitivo-conductual maneja a nivel de intervención, se obtiene un método eficaz para el tratamiento de las relaciones de pareja disfuncionales.

En el caso de este Taller, no se llevarían como tal las sesiones de entrevista, ya que no es una terapia, sin embargo tiene las bases del enfoque cognoscitivo-conductual, y se trabajan las tres áreas de la teoría de Sternberg a los cuatro niveles del enfoque.

Capítulo 3.

PROPUESTA DE UNA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN CON ENFOQUE COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL.

PRESENTACIÓN.

Como se ha visto en los capítulos anteriores, brindarle atención a los problemas de pareja y cómo resolverlos es de suma importancia. Las relaciones amorosas tienen una función muy importante en el desarrollo de las personas, si éstas son problemáticas, pueden causar graves impactos contra la salud física y psicológica de los individuos.

El problema más común en las relaciones de pareja es la *comunicación*. En la literatura se ha encontrado que los problemas comunes informados por los mismos pacientes están relacionados y se pueden agrupar en el área de la comunicación. Es por ello que el taller tiene como premisa central mejorar esta área del desarrollo humano -la comunicación-, aunque no es el único tema manejado en el taller.

Como el enfoque cognoscitivo-conductual marca, en el taller se interviene a nivel de cogniciones y de conducta, para lograr un cambio en las emociones negativas o inadaptadas que los individuos experimenten en las relaciones de pareja. Con ello se logra cambiar la percepción que se tenga sobre la relación amorosa, así como un cambio en la misma relación.

Sin embargo el taller tiene una función más informativa que de resolución de conflictos, una función de prevención. Es por ello que el taller puede resultar muy benéfico para jóvenes que se encuentren ingresando al mundo del amor y de la vida en pareja, ya que brinda la información básica para tener buenas relaciones

interpersonales al enseñar habilidades como la asertividad, el manejo de la ira, resolución de conflictos de manera conjunta, incluso la identificación de pensamientos distorsionados sobre las conductas de su pareja (medio social en general), creando una flexibilidad de pensamiento mayor y por lo tanto, pensamientos más adaptativos, así como habilidades de comunicación, habilidad necesaria para toda convivencia social.

Los temas que se manejan en el taller se han elegido con base en la literatura que existe sobre la terapia de pareja así como de la información empírica en el tratamiento de parejas.

El taller está planeado en 6 sesiones de dos horas cada una, en las cuales se revisa un tema diferente cada sesión. Al término de éstas se dejará una pequeña tarea relacionada con el tema revisado para crear mayor impacto en los individuos así como practicar la habilidad enseñada.

OBJETIVOS.

El taller tiene como principal objetivo la provención de los conflictos que puedan surgir en las relaciones amorosas, al ser un taller y no una terapia de pareja, no hay un seguimiento y entrenamiento como el que se da en una intervención terapéutica, sin embargo, es una fuente importante de información acerca de cómo tener buenas relaciones de pareja, por lo que crea un impacto en los individuos, pues abre las puertas a la reflexión y análisis de experiencias amorosas.

Al estar enfocado en la provención de los conflictos y factores que deterioran las relaciones de pareja, está dirigido a todos aquellos que deseen aprender habilidades para enfrentar los conflictos que puedan presentarse o se estén presentando en sus relaciones amorosas. Esto impacta no sólo en la forma de relacionarse con la pareja, sino también con el medio que le rodea, ya que brinda

herramientas para la creación de habilidades que permitan la buena convivencia e interacción social. El taller puede adaptarse a diferentes poblaciones, por lo que no se dirige a una población específica, puesto que su objetivo es la prevención de los conflictos.

CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER.

OBJETIVO GENERAL: La provención de los conflictos más comunes que surgen en las relaciones de pareja, proporcionando a los participantes estrategias para analizar su comportamiento e identificar las conductas específicas y estilos de comunicación que crean malestar en sus relaciones, proponiendo conductas alternas para el cambio de las mismas así como la creación de habilidades asertivas para la expresión de las emociones evitando las reacciones de ira y por lo tanto las conductas violentas.

No. de Sesión	Duración	Tema de Sesión
1	2 hrs.	Elementos básicos de las relaciones de pareja y factores que las deterioran.
2	2 hrs.	Estrategias para mejorar la comunicación en las relaciones de pareja.
3	2 hrs.	Estrategias para promover el cambio en las relaciones de pareja.
4	2 hrs.	Estrategias para enfrentar las peleas con la pareja y para controlar el enojo.
5	2 hrs.	Estrategias para recuperarse emocionalmente de una ruptura de pareja.
6	2 hrs.	Planeación de una sesión de desahogo, de reconciliación y compromiso.

PRIMERA SESIÓN. COMPRENSIÓN DEL MODELO COGNITIVO- CONDUCTUAL DE LAS EMOCIONES

Objetivo Específico: Que los participantes aprendan que sus pensamientos determinan sus emociones (modelo cognoscitivo-conductual de las emociones) e identifiquen aquellos que puedan intervenir en el deterioro de su relación de pareja

HORA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN
9:00 – 9:10	Encuadre	Presentaciones	-Hojas de rotafolio. -Plumones	10 minutos
9:10 – 9:25	Elementos de las relaciones de pareja.	Exposición.	Diagrama del triángulo del amor.	15 minutos
9:25 – 9:40	“Analizando mi relación: ¿qué elemento predomina?”	Discusión.	Diagrama del triángulo del amor.	15 minutos
9:40 – 9:55	Factores que deterioran la relación de pareja.	Discusión.		15 minutos
9:55 – 10:10	Modelo cognoscitivo-conductual de las emociones.	Exposición.	Modelo de las emociones.	15 minutos
10:10 – 10:25	Ubicación de los problemas de pareja en el modelo cognoscitivo-conductual.	Discusión.	Modelo de las emociones.	15 minutos
10:25 – 10:35	Clasificación de los problemas de pareja según el modelo de Sternberg.	Lectura Grupal.	Información impresa.	10 minutos
10:35 – 10:50	Alternativas de solución propuestas por los participantes.	Discusión.		15 minutos
10:50 – 11:00	Cierre de sesión.			10 minutos

SEGUNDA SESIÓN. ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

Objetivo Específico: Que los participantes analicen la forma de comunicarse con sus parejas, descubriendo los estilos coloquiales que pueden estar deteriorando su relación de pareja y apliquen estrategias de cambio para mejorar la comunicación.

HORA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN
9:00 – 9:10	Resumen de la sesión anterior.	Discusión.		10 minutos
9:10 – 9:20	La danza rítmica y armoniosa que significa una conversación.	Lectura grupal.	Información escrita.	10 minutos
9:20 – 9:35	“Teatro” escenas de conversaciones	Ensayo conductual.	Vestuario: diversos objetos para caracterizar a los participantes.	15 minutos
9:35 – 9:40	Hacer que la cortesía sea espontánea.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
9:40 – 9:50	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
9:50 – 9:55	Confusión entre ser directo y ser sincero.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
9:55 – 10:05	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
10:05 – 10:10	¿Para qué hablamos?	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
10:10 – 10:20	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
10:20 – 10:25	Mal uso o desuso del humor y la alegría.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
10:25 – 10:35	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
10:35 – 10:50	Representación conductual de las habilidades aprendidas.	Ensayo conductual.	Vestuario: diversos objetos para caracterizar a los participantes.	15 minutos

10:50 – 10:55	Comentarios sobre la actividad “Teatro”.	Discusión.		5 minutos
10:55 – 11:00	Cierre de sesión.			5 minutos

TERCERA SESIÓN. PROMOCIÓN DEL CAMBIO DE LA CONDUCTA EN LA PAREJA

Objetivo Específico: Que los participantes identifiquen las conductas específicas que generan malestar para cambiarlas por nuevas conductas que sean satisfactorias para ambos.

HORA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN
9:00 – 9:10	Resumen de la sesión anterior, reflexiones.	Discusión.		10 minutos
9:10 – 9:20	1. “Descongelar” la conducta que se desea cambiar.	Lectura Grupal.	Información impresa.	10 minutos
9:20 – 9:40	2. ¿Qué conducta nueva propongo?	Discusión.		20 minutos
9:40 – 9:50	3. Ensayo del comportamiento nuevo.	Lectura Grupal.	Información impresa.	10 minutos
9:50 – 10:10	Propuestas de los participantes.	Discusión.		20 minutos
10:10 – 10:20	“Recongelando”. Fortalecimiento de la nueva conducta.	Lectura Grupal.	Información impresa.	10 minutos
10:20 – 10:50	“A descongelar y recongelar”. Ejemplos por parte de los participantes.	Discusión.		30 minutos
10:50 – 11:00	Cierre de sesión.			10 minutos

CUARTA SESIÓN. CONTROL DEL ENOJO POR MEDIO DE LA RELAJACIÓN.

Objetivo Específico: Que los participantes puedan reconocer cuando se sientan enojados y aprendan a controlar la emoción por medio de la relajación y expresen su enojo de una forma asertiva.

HORA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN
9:00 – 9:05	Resumen de la sesión anterior, reflexiones.			5 minutos
9:05 – 9:15	Estrategias para enfrentar las peleas con la pareja y para controlar el enojo.	Lectura grupal.	Información impresa.	10 minutos
9:15 – 9:20	No mande dobles mensajes.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
9:20 – 9:30	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
9:30 – 9:35	Evite que sus peticiones se conviertan en armas para dañar.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
9:35 – 9:45	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
9:45 – 9:50	No ataque anticipadamente, pero detenga las agresiones de la otra persona.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
9:50 – 10:00	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
10:00 – 10:05	Busque múltiples explicaciones para cada conducta de su pareja.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
10:05 – 10:15	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión.		10 minutos
10:15 – 10:20	Póngase en el lugar del otro.	Lectura Grupal.	Información impresa.	5 minutos
10:20 – 10:30	Ejemplos de vida de los participantes.	Discusión.		10 minutos
10:30 -10:50	Aprenda a relajarse “Abriendo tus sentidos”.	Relajación.		20 minutos
10:50 -10:55	Comentarios de la actividad.			5 minutos
10:55 – 11:00	Cierre de sesión.			5 minutos

QUINTA SESIÓN. CÓMO RECUPERARSE EMOCIONALMENTE DE UNA RUPTURA DE PAREJA.

Objetivo Específico: Que los participantes aprendan algunas estrategias para pasar por un duelo menos tormentoso y recuperarse de una ruptura amorosa.

HORA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN
9:00 – 9:10	Resumen de la sesión anterior.			10 minutos
9:10 – 9:20	Supresión del pensamiento: osos blancos testarudos.	Exposición.	Información escrita.	10 minutos
9:20 – 9:30	Enfatice lo malo y sobrevalore lo bueno de la posible ruptura.	Lectura Grupal.	Información escrita.	10 minutos
9:30 – 9:35	Dándole sentido a la pérdida, buscando comprensión de lo ocurrido.	Lectura Grupal.	Información escrita.	5 minutos
9:35 – 9:45	Ejercicio A: describir pensamientos y sentimientos que generó la ruptura de pareja usando la primera persona del singular	Participación	-Hojas blancas. -Plumas	10 minutos
9:45 – 9:55	Ejercicio B: Lista de palabras para describir la experiencia de la ruptura de pareja	Participación.	Información escrita.	10 minutos
9:55 – 10:05	Ejercicio B: describir pensamientos y sentimientos con la lista de palabras.	Participación	-Hojas Blancas. -Plumas	10 minutos
10:05 – 10:15	Ejercicio C: como el ejercicio A y B pero de manera reflexiva.	Participación.	Información escrita.	10 minutos
10:15 – 10:25	Ejercicio D: “distanciamiento psicológico”, como el ejercicio A pero usando la tercera persona del singular.	Participación.	Información escrita.	10 minutos
10:25 – 10:35	Busque su propio bienestar emocional.	Exposición	Información escrita.	10 minutos
10:35 – 11:00	Reflexiones sobre la sesión.			25 minutos

SEXTA SESIÓN. PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE DESAHOGO.

Objetivo Específico: Que los participantes logren planear una sesión de desahogo con sus parejas para poner en práctica las habilidades adquiridas en las sesiones anteriores.

HORA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	MATERIAL	DURACIÓN
9:00 – 9:10	Resumen de la sesión anterior, reflexiones.			10 minutos
9:10 – 9:15	Aprendiendo a desarrollar peleas “justas”.	Lectura grupal	Información impresa	5 minutos
9:15 – 9:25	Crear las condiciones para llevar a cabo la sesión de desahogo.	Lectura grupal	Información impresa	10 minutos
9:25 – 9:35	Identificar <u>un</u> problema a resolver.	Lectura Grupal.	Información impresa	10 minutos
9:35 – 9:50	Ejemplos de la vida en pareja de los participantes.	Discusión		15 minutos
9:50 – 9:55	Jerarquía de necesidades.	Exposición	Tabla de necesidades	5 minutos
9:55 – 10:00	Promover el desahogo de manera socialmente adecuada.	Lectura grupal	Información impresa	5 minutos
10:00 – 10:10	Identificar y promover el comportamiento esperado.	Lectura grupal	Información impresa	10 minutos
10:10 – 10:20	Firmando los acuerdos para la convivencia pacífica, conduciendo el cambio conductual.	Lectura grupal	Información impresa	10 minutos
10:20 – 10:30	“Jerarquizar mis necesidades”.	Participación	Tabla de necesidades	10 minutos
10:30 – 10:40	Reflexión sobre la creación de la sesión de desahogo.	Discusión		10 minutos
10:40 – 11:00	Cierre de sesión. Despedida.		-Café -Galletas	10 minutos

MATERIALES DE LAS SESIONES

PRIMERA SESIÓN. COMPRENSIÓN DEL MODELO COGNOSCITIVO-CONDUCTUAL DE LAS EMOCIONES.

PLAN DE TRABAJO.

- Recolección de datos generales.
- Palabras de bienvenida.
- Presentaciones.
- Expectativas de los participantes.
- Objetivo, formas de trabajo y bases del taller.
- Desarrollo del primer tema.

REFLEXIÓN SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA Y EL BIENESTAR PERSONAL.

Puntos a discutir:

- El bienestar emocional individual: ¿una meta ególatra?
- ¿Para que las relaciones de pareja? Dar y recibir.
- ¿Cuánto dura el amor? La responsabilidad personal.
- La formación de una pareja: colisión de dos mundos.
- Un modelo sobre la estructura psicológica del ser humano.

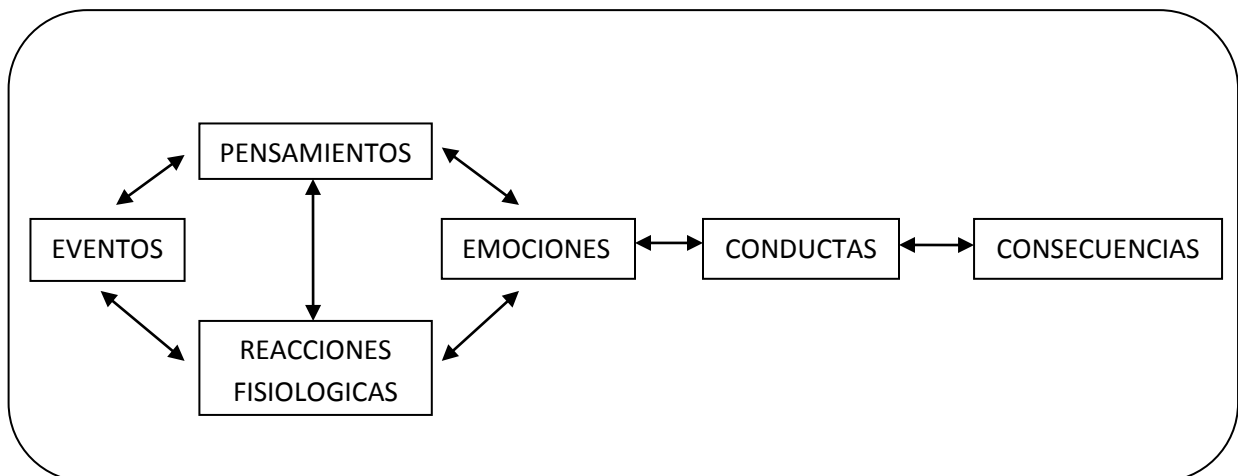


Fig. 1 Modelo de relaciones entre los procesos psicológicos

Elementos de las relaciones de pareja.

El modelo de Robert J. Sternberg afirma que las relaciones de pareja se constituyen por tres elementos:

- a) **La pasión.** Este componente incluye la atracción física, el romance, la actividad sexual, el afecto. El mecanismo que la fortalece es la *cercanía física y atractivo físico*.
- b) **La intimidad.** Es la existencia de acercamiento, comprensión, entendimiento, conexión, vínculo, compartir. El mecanismo que aumenta la intimidad es la *conversación*.
- c) **El compromiso.** Incluye el compañerismo, el apoyo material, moral o informativo, la presencia del integrante de la pareja, la solución conjunta de los problemas. El *respeto y la colaboración* fortalecen esta dimensión del amor.

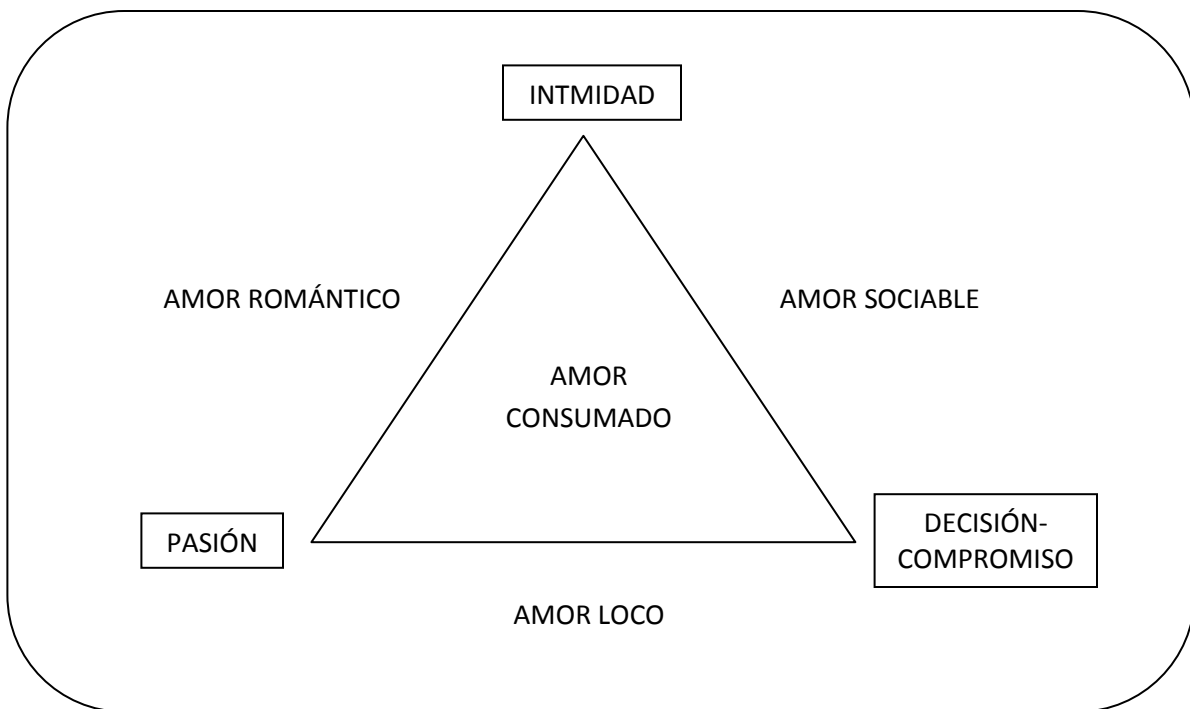


Fig. 2 Triángulo del amor de Robert Sternberg.

TIPOS DE AMOR.

1. AMOR CONSUMADO: “lo quiero, me gusta, lo respeto”.
2. CARIÑO: “es agradable estar con él, me cae bien”.
3. AMOR VACÍO: “seguiremos, pero sólo por los niños”.
4. ENCAPRICHADO: “lo deseo”.
5. AMOR SOCIABLE: “somos grandes amigos”.
6. AMOR LOCO: “lo necesito”.
7. AMOR ROMÁNTICO: “me gusta”.
8. AUSENCIA DE AMOR: “¿de quién hablan?”.

FACTORES QUE DETERIORAN LAS RELACIONES DE PAREJA.

❖ INTIMIDAD.

Ejemplos que afectan la comunicación en la pareja y que deben ser motivo de atención para evitar la erosión de la intimidad son:

- Atribuir intenciones negativas del comportamiento del otro.
- Desear que el otro adivine nuestros deseos.
- No decir lo que siente, no defender los derechos personales.
- No escuchar activamente las peticiones del otro.
- Quejarse, reclamar, demandar.
- Humillar, usar ironías, burlarse.
- Castigar al otro usando “la ley del hielo”.
- Ser demasiado franco, duro, crudo.
- No ponerse en el lugar del otro, no comprenderlo.
- Enojarse y expresarlo inadecuadamente.
- Miedo y/o inhabilidad para compartir experiencias personales.

❖ **DESICIÓN – COMPROMISO.**

Acciones que impactan en este factor son:

- Infidelidad.
- El miedo al compromiso.
- Acortar la independencia de los integrantes de la pareja.
- Expectativas irreales y, por lo tanto, demandas irreales.
- Ofensas, insultos, gritos
- Descalificar las acciones del otro.
- Invalidar la percepción de la realidad y de las relaciones de pareja, del otro.
- Dejar permear la presencia de otras personas en la dinámica de la relación (de las familias de origen, del trabajo, amigos, etc.).
- Egoísmo con los recursos materiales y financieros.
- Querer resolver todos los problemas.
- No querer participar en la solución de algún problema.
- No colaborar en asuntos de la casa.
- No colaborar para mejorar la calidad de vida de la pareja.

❖ **PASIÓN.**

Consecuentemente los sucesos que alejan físicamente a los integrantes de la pareja, afectarán también la solidez de la misma. Algunos acontecimientos que impactan este aspecto de la relación son:

- El paso del tiempo y el desgaste corporal normal.
- La rutina.
- Exceso de trabajo, estrés, preocupaciones.
- Falta de comunicación para pedir acciones específicas que generen deseo y lo satisfagan.
- La cercanía física con otras personas.
- La búsqueda de sensaciones que promueven relaciones de pareja alternas.
- Las crisis de la mediana edad o de la edad madura.

SEGUNDA SESIÓN.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

La danza rítmica y armoniosa que significa una conversación.

- Después de las relaciones sexuales, la *conversación* es el tipo de interacción que provoca más **intimidad** en una pareja. Como pasamos dialogando más tiempo del que utilizamos para “hacer el amor”, las buenas conversaciones son decisivas para el mantenimiento y crecimiento de la relación de pareja.
- Algunas personas ven en la **comunicación fluida**, la esencia de la relación y el signo más fuerte del amor. Me escucha, me entiende, por ende, me quiere.
- Otras personas desean que sin ser muy expresivos, su pareja comprenda sus necesidades, sus intereses, sus deseos. Sienten amor, cariño, apoyo y, sobretodo, **comprensión**, de la persona que es capaz de conocerle tanto que prácticamente adivina sus pensamientos y emociones. La comunicación casi oscura, insinuada, pero entendible, es para algunas personas una expresión de interés, de conocimiento, de amor.
- Uno de los elementos que más *deteriora* las relaciones de pareja es que la conversación se vuelva un **intercambio de quejas**, enojos, críticas, correcciones, amenazas, malentendidos.
- Cada persona construye, en su historia de aprendizaje, **un estilo coloquial de hablar**, de darse a conocer, de expresarse. Coloquial en el sentido de “informal”, “común”, “familiar” y coloquial en el sentido de una forma de hablar con los demás, un “coloquio”, un diálogo, una conversación.
- Cuando se construye una pareja, uno de los elementos que se tienen que reajustar, modificar, son precisamente los estilos coloquiales. **Compenetrarse**, expresarse, acercarse, **se hace a través del lenguaje, tanto verbal como corporal** (lenguaje corporal que implica la sonrisa, la mirada, el tomar de la mano, el abrazo, el beso, la caricia, el arreglo personal, la distancia que tomamos al sentarnos, al caminar...).

- El arte de la conversación consiste, entonces, en armonizar, en **establecer el ritmo**, como si fuera una danza en la que a veces uno da un paso hacia adelante y, por lo tanto, el otro lo da para atrás, pero también ocurre al contrario. Cada quien se deja llevar por la música (por la vida) como la siente, pero también comparte con su pareja los sentimientos y movimientos que esa música le genera.
- Hay pues, que **armonizar el diálogo**, como se acompañan los latidos del corazón del bebé y la madre, los de los enamorados cuando se piensan o se encuentran, los de los amantes al final de su unión pasional.

1. Hacer que la cortesía sea espontánea.

Problema. Muchas personas creen que una vez establecida la relación de pareja se debe ser espontánea, decir las cosas tal como se piensan y sienten inmediatamente. Piensan que esa es la función de la relación: estar en confianza de decir lo que uno piensa. Usan frases directas que pueden herir la susceptibilidad de la otra persona y provocar malestar emocional y rechazo.

Propuesta de solución.

- Aunque su relación de pareja sea estable, no deje de esforzarse por **ser diplomático**, por pensar en lo que va a decir, en hacer que los modos coloquiales de comunicarse sean corteses. Recuerde: una buena relación es producto de nuestro trabajo, y un trabajo importante es pensar constantemente que nuestra obligación es no hacer sentir mal y hacer sentir bien a nuestra pareja.
- **Escúchese continuamente para tener claridad en lo que se dice y en cómo lo dice.** En comunicación, las formas son tan importantes como el fondo del mensaje.
- **Pida a su misma pareja que le retroalimente** si sintió que fue duro o grosero. Haga lo mismo con otras personas de confianza. Piense bien lo que va a decir y en cómo lo va a decir.

- **Haga ejercicios de dirigirse a la pareja como a un huésped, un invitado, un cliente.** Después de practicarlo, la cortesía será el modo coloquial de comunicarse, la forma espontánea de ser, porque hace sentir bien a los dos integrantes de la pareja.

2. Confusión entre ser directo y ser sincero.

Problema. Muchas personas piensan que el deber de su pareja es *la aceptación incondicional*. Cuando reciben comentarios que evalúan su conducta (por ejemplo, “debiste hacerlo mejor de esta otra manera”) sienten que están siendo criticadas y se sienten desvaloradas e incluso, rechazadas. Se sienten mal, se enojan y terminan peleando. Otras personas más, piensan que cuando comparten un logro es sólo para compartir su alegría, no para analizarlo; algunas de las parejas se vuelven muy analíticas de la situación y no aceptan simplemente festejar el logro, sino en explicarlo. Esta situación hace que la otra persona se sienta incomprendida.

Propuesta de solución.

- Ser sincero siendo directo puede ser muy punzante. **Busque las palabras adecuadas para decir algo.** Una vez más: esfuércese por mantener una buena relación de pareja diciendo las cosas de manera que no dañe a su pareja.
- El **buscar una forma indirecta de decir su mensaje** no significa que no sea sincero; lo es, pero de manera cuidadosa. Sin embargo, procure que su manera indirecta de comunicación no termine siendo confusa, sin transmitir el mensaje que usted quería dar.
- Nuevamente decimos: **no olvidemos la forma en que decimos las cosas.**
- **No diga lo que no quiere decir cuando está enojado(a).** Intente aclarar las dudas cuando esté más tranquilo, porque si no, es probable que más bien busque ofender que aclarar.

- Cuando la pareja le pida un juicio o comentario a una acción que realizó (¿te gustó el escrito que elaboré?, ¿Qué tal me queda esta ropa?, ¿Hice bien esto?):
 - a. Siempre alabe el esfuerzo de haberse involucrado en el trabajo, a la intención de agradar.
 - b. Después haga preguntas para comenzar a crear las condiciones para establecer su punto de vista (¿Cuál era la finalidad de tu escrito? ¿Qué imagen deseas proyectar con esa ropa? ¿Qué buscabas al hacer esto?);
 - c. Anticipe que va a hacer un comentario crítico que pueda no ser del agrado de la persona;
 - d. Haga el juicio procurando que su pareja perciba su intención de mejorar las cosas y no de enjuiciarla y descalificar el esfuerzo y el producto de su acción
 - e. Si lo solicita la pareja, haga propuestas de cambio; si no es el caso, pregunte si desea que le haga una propuesta y entonces hágala.

No sienta que es su obligación corregir todo lo que su pareja haga. Eso significa que usted puede ser de las personas rígidas que desean que los demás hagan lo que usted cree que deben hacer (“¡y con mayor razón mi pareja!”). Entonces siempre estará juzgando a su pareja y habrá más probabilidades de tensiones y crisis.

3. ¿Para qué hablamos?

Problema. En general, se ha descrito que la mujer usa mucho el lenguaje para expresar sus emociones y el hombre para expresar sus razones. Por supuesto que en los tiempos que corren las mujeres han defendido más su derecho a expresar y defender sus razones y el hombre poco a poco comienza a ser más expresivo emocionalmente. El problema radica en que a veces los integrantes de la pareja están en canales de comunicación diferentes y, por lo tanto, están en un diálogo de sordos, no se comprenden. Cuando alguno expresa un sentimiento, simplemente desea externarlo y, en muchas ocasiones, ser comprendido.

Propuesta de solución.

- **Póngase en el lugar del otro.** Cuando se trata de compartir emociones, intente aceptarlas y comprenderlas aunque no esté de acuerdo en el proceso que las generó.
- Cuando se trata de participar en un diálogo más analítico, **procure que no lo(a) invadan las emociones**, que éstas no dirijan los argumentos.
- **Busque un equilibrio entre las razones y las emociones en el diálogo**, porque si no ocurre ello, es probable que se cierre la posibilidad de comunicarse (“siempre que hablamos te enojas, siempre que intento aclarar las cosas, terminas llorando”, etc.)
- Como consecuencia del argumento anterior, **no intente resolver los problemas en medio de una conversación árida y hostil.** No intente aclarar su punto en el calor de las emociones, en ese momento no se está en posibilidad de oír razones, de exponer sus puntos de vista, sino lo que se quiere es lastimar.
- **Dense un tiempo para calmarse y luego regresen al diálogo.** La crisis no se supera al interior de la crisis, hay que tener una distancia psicológica para analizarla mejor.

4. Mal uso o desuso del humor y la alegría.

Problema. Una de las razones que nos atrae de la pareja puede ser su capacidad de hacernos reír, de mejorar nuestro estado de ánimo con su buen humor. Dejar de intentar hacer reír a nuestra pareja es contribuir al fracaso de la relación. Una vez más: hacer sentir bien a nuestra pareja es nuestra obligación; lo bien que nos irá depende de lo que nosotros hagamos y no es obra del destino, del dejar que las cosas ocurran. A veces deseamos hacer reír a la persona haciendo bromas sobre ella. Ser el blanco de una broma puede llevar a sentirse descalificada. Entre broma y burla la diferencia es muy sutil, debemos cuidar nuestro tránsito sobre esta línea delgada. No hay que incomodar a nuestra pareja, se trata justamente de lo contrario.

Propuestas de solución:

- **Haga uso más frecuentemente del chiste** para propositivamente relajar a su pareja.
- **Busque chistes** en la red, en libros, en discos y dedique un espacio, espontáneo o planeado, para intencionalmente hacerla reír y hacerla sentir bien. Le aseguro que usted mismo recibirá los beneficios en la salud física y mental y en la relación de pareja de reír.
- **Haga bromas en las cuales el blanco de la misma sea usted** y no su pareja. La mejor ironía es la que empieza por reírse de sí mismo. Piense que no siempre su pareja está de ánimo para ser el blanco de la broma y puede sentirse atacada, humillada o descalificada.
- **Quítele el catastrofismo a la vida**; véala con relativa superficialidad, pero no tanta que deje de ser responsable sobre su acción en la vida.
- **Evite que su pareja lo juzgue como banal, trivial o insulso**, pero no deje de ser optimista y tener la mayoría de las veces buen humor.

En síntesis:

1. *Sintonícese en el canal de su pareja.*
2. *Escuche y no interrumpa.*
3. *Exprésese con diplomacia y cortesía.*
4. *Formule preguntas, no sea tan directo pero no deje de ser sincero (a).*
5. *Pero sobre todo: tenga siempre presente que una de sus responsabilidades cotidianas es trabajar para que su relación de pareja funcione. Haga cosas o todo se pierde, no deje los resultados al azar. Busque la felicidad de su pareja; su propia felicidad se va en ello.*

TERCERA SESIÓN.

PROMOCIÓN DEL CAMBIO DE LA CONDUCTA EN LA PAREJA.

La conducta depende de los pensamientos que las personas tienen y de las consecuencias que reciba. Si las consecuencias son positivas, la conducta se mantiene (y la persona se acerca a la fuente de las consecuencias agradables); si las consecuencias son negativas, la conducta se decrementa (y la persona se aleja de la fuente de las consecuencias desagradables).

La personalidad está compuesta de rasgos, los cuales pueden ser entendidos como conjunto de conductas específicas que las personas emiten ante situaciones específicas. La conducta de la gente parece estar “congelada” dentro de patrones fijos en situaciones fijas.

Para cambiar una conducta hay que descongelarla, entrenarla y volverla a congelar. Por ello, se propone que el cambio pasa por tres etapas:

ETAPA 1. “DESCONGELAR” LA CONDUCTA ACTUAL.

Se busca identificar el comportamiento a modificar.

- 1. Identificar los sentimientos de malestar asociados a conductas específicas.** La clave del cambio es dejar de sentir la incomodidad que genera el comportamiento antiguo. Para ello es necesario conocer claramente la conducta que genera el malestar personal y en la otra persona.

“La persuasión, la lógica, la fuerza o las amenazas no lograrán realizar cambio alguno en una persona a menos que ésta persona esté motivada debida a una insatisfacción con el comportamiento antiguo”.

Promover el cambio anticipando las consecuencias positivas del nuevo comportamiento. Estas consecuencias las controla la pareja. Puede dejar de hacer y puede hacer otras cosas.

2. **Presentarse como un agente de cambio confiable.** La pareja debe proponer el cambio sin enjuiciar, sin reclamos, sino señalando que la nueva conducta es en beneficio de los dos, de manera honesta y abierta.

a) El cambio es necesario y válido, b) Ayuda al desarrollo independiente de las personas, c) Mejora el compromiso en la relación.

Las soluciones las deben consensuar, no se deben imponer. Cada elemento de la pareja debe de contribuir con las soluciones. Cuando un elemento de la pareja aporta sus propias soluciones, como mayor probabilidad trabajará para promover y mantener los cambios.

La ventaja del otro integrante de la pareja es que desde otra perspectiva puede percibir conductas congeladas que el otro no ve y puede proponer comportamientos alternativos que no eran evidentes para esa persona.

3. **Aceptación de las conductas anteriores.** El cambio pasa por aceptar la responsabilidad personal de los patrones antiguos de comportamiento (y, a veces, ayuda el analizar y entender la formación y mantenimiento de dichas conductas). La definición y aceptación del error permite definir la conducta como un problema que hay que resolver (solución de problemas).

Si la gente atribuye lo positivo a sus acciones y lo negativo a las acciones del otro, habrá conflictos, enojo. Si la gente se atribuye lo malo y atribuye al otro lo bueno, siempre estará desesperanzada, triste y hasta deprimida. Hay que romper estos círculos viciosos: lo bueno y lo malo depende de lo que los dos hacen y dicen.

4. **Presentar una conducta alternativa por interés mutuo.** Se debe identificar claramente la conducta nueva. No se puede renunciar a un comportamiento si no se ve claro el comportamiento anterior. No se debe hablar del comportamiento en general (la persona siente que se le descalifica), sino que se debe referir a conductas específicas. Pensamientos generalizados, absolutistas, no contribuyen a la flexibilidad, a la salud mental, a la vida feliz en pareja.

Recuérdese: la conducta alternativa debe ser definida por las dos personas, no impuesta por un solo elemento de la pareja.

5. **Apoyo social para el cambio.** Para descongelar una conducta deben retirarse las situaciones que mantengan los comportamientos antiguos. La pareja debe dejar de hacer lo que provoca la aparición de la conducta a cambiar, no debe reclamar cuando se presenta y no deben recompensarla involuntariamente.

ETAPA II. ENSAYO DEL COMPORTAMIENTO NUEVO.

1. **Proponer situaciones específicas para probar la conducta a cambiar.** Al retirar presiones, al definir situaciones específicas y conductas específicas y al dar recompensas por participar en el ensayo, la persona se va a involucrar más en el proceso de cambio.

2. **Recompensar los esfuerzos y los pequeños avances en el aprendizaje y práctica de la nueva conducta.** Para que el cambio sea aceptado y fortalecido, se deben quitar las consecuencias negativas a la nueva conducta y se deben recompensar los pequeños avances en la adquisición de la nueva conducta.

Ambos elementos de la pareja deberán estar atentos para que las personas que los rodean (familiares, amigos) no actúen en contra del cambio y al contrario, ayuden a fortalecerlo.

ETAPA III. “RECONGELAMIENTO” FORTALECIMIENTO DE LA NUEVA CONDUCTA.

1. **Apropiación personal del comportamiento nuevo.** Pedir a la pareja que piense y hable en términos del nuevo comportamiento, “como si ya fuera suyo”. Ejemplo: “yo soy...”, “me siento...”.
2. **Resaltar los nuevos estados emocionales.** Sentirse mejor, en lo personal y con la pareja, es la mejor forma de fortalecer el nuevo aprendizaje. La

autoestima sube, la gente se siente más eficaz, con más orgullo, satisfacción, con la percepción personal (subjetiva y objetiva) de que el comportamiento nuevo es mejor que el antiguo.

3. **Nuevas relaciones sociales.** El nuevo comportamiento puede provocar ansiedad y enojo en la gente que los rodea y puede presionar para que la persona mantenga su antiguo comportamiento.

Es necesario asegurarse que el grupo mantiene el cambio y al menos lo tolera en su relación de pareja. Se puede anticipar y luego resaltar que se está en ese proceso de adquisición de nuevas conductas, para que la gente al menos lo respete, si no es que contribuyan activamente a ese proceso de crecimiento personal y de pareja.

CUARTA SESIÓN.

CONTROL DEL ENOJO POR MEDIO DE LA RELAJACIÓN.

Controlando la bestia interior y curándose del mal del grito.

- La comunicación humana se expresa a través de dos grandes modalidades: los mensajes verbales y los no verbales. La *comunicación no verbal*, la que se envía a través de la mirada, del gesto, de la intensidad de la voz, de la velocidad del habla, de la postura del cuerpo, es una forma de comunicación más primitiva y es a veces más persuasiva que las propias palabras.
- El enojo que sienten las personas y la consecuente agresión que manifiestan son sumamente expresivas a nivel no verbal (¿cómo sabemos que una persona está enojada sin que nos lo diga?). De manera que cuando vemos ciertas señales en la conducta y en la expresión facial y corporal de nuestros padres, podemos anticipar que viene un golpe, un grito, una descalificación, una amenaza a nuestra integridad física y/o a nuestro bienestar emocional.
- Así, desde pequeños aprendemos a reaccionar rápidamente a las señales no verbales del enojo de nuestros padres. Ante estas señales manifestamos una de tres posibles respuestas: nos quedamos callados y nos retiramos (lo que genera tristeza y frustración por la incapacidad de dar una respuesta positiva); o comenzamos a rebelarnos y también gritamos o agredimos (lo que genera enojo y a veces culpa); o finalmente, de una manera asertiva pedimos respeto y que no nos traten de forma agresiva.
- De las tres formas de responder a la agresión, la última, la asertiva, es la que tiene menor probabilidad de aparecer, ya que no hemos tenido modelos para observar y aprender este estilo de comunicación. Lo más probable es que aprendamos a evitar esas conductas (por nuestra propia seguridad, lo que nos puede deprimir) o a rechazarlas con igual magnitud de enojo y agresión (que es el modelo que más hemos observado).
- Por las anteriores razones, estamos acostumbrados a pelear como una forma de defendernos (además para imponernos) y para mantener un mínimo de dignidad. Damos rienda suelta a la bestia que tenemos dentro y que comienza

a formarse cada vez que sea necesario defendernos y atacar; nos ponemos tensos, sudamos, nos acaloramos, nuestro corazón se acelera, gritamos, golpeamos. Debemos aprender a controlar nuestra bestia interna, para convivir mejor.

- La relación de pareja y, en su momento la familia entera, se contagia del “mal del grito”, el cual se vuelve un intento por sobrevivir en un mar de descalificaciones y maltratos.

TIPS PARA CONTROLAR LA BESTIA Y VACUNARSE CONTRA EL MAL DEL GRITO.

1. No mande dobles mensajes.

Problema. Cuando vivimos una relación en la que se han ido acumulando los resentimientos por malos entendidos, cualquier solicitud o intercambio de palabras puede reflejar el malestar emocional acumulado por esos conflictos. Por lo tanto, nuestro lenguaje verbal puede reflejar nuestra incomodidad general. Si a ello agregamos nuestra inhabilidad para pedir las cosas directamente, sin herir a las otras personas, resulta que es probable que estemos mandando un doble mensaje: una petición válida pero hecha de un modo inadecuado. La otra persona va a responder, en primera instancia, a las señales no verbales, sin hacer caso del contenido de las palabras. *Respondemos más a la intensidad de la voz (y a los gestos asociados), que a las palabras mismas.*

Propuesta de solución. Cuando esté enojado(a):

- **Hable lentamente y procure hacerlo en voz baja.** Esta estrategia le ayudará a regular su propia expresión verbal del enojo.
- **Respire lenta y rítmicamente,** para que se tranquilice su corazón y toda la perturbación corporal asociada al ritmo cardíaco acelerado (¡hagamos una demostración!)

- **Haga *intervenciones verbales cortas***; si habla mucho hay más probabilidad de que su enojo se le salga de control.
- **Sea *directo(a)*** en sus solicitudes y piense cada palabra que va a decir, para evitar mensajes que puedan ser malinterpretados.
- **No pida a su cónyuge que le *diga si le entendió o no***, esta pregunta puede ser percibida como una descalificación (solo aclare cuando la pareja explícitamente se lo pida).
- **Cuando este enojado (a) dígallo directamente**, así su pareja sabrá como relacionarse con usted en ese momento y decidirá qué hacer.

2. Evite que sus peticiones se conviertan en armas para dañar.

Problema. Cuando percibimos que nos agreden, pensamos que las personas que lo hacen son malas porque tuvieron la intención de lastimarnos. Por tal motivo, deseamos lastimarlos también, “para que aprendan”. Así, utilizamos cualquier interacción con la pareja para reclamarle y para pedirle que deje de hacernos daño. Ello provoca enojo en el otro integrante de la pareja, se siente lastimado y también quiere lastimar. Caemos, de esta manera, en un círculo vicioso que nos mantiene siempre peleando y con resentimiento.

Propuesta de solución. Para empezar, tenga claro que es muy diferente hacer una solicitud o una petición, que un reproche o una amenaza.

- Si usted quiere que su pareja realice una conducta en particular, intente ***persuadir, no provocar***.
- **No amenace ni reproche**; no culpe, ni ataque, ni descalifique a su pareja para promover un cambio en ella. Recuerde, además, que usted promoverá cambios en su pareja haciendo que él (ella) sienta la necesidad de su propio cambio (Ver documento sobre estrategias para promover el cambio en la pareja).
- Repetimos: si la relación está muy tensa, elija las palabras que va a utilizar, piense en el efecto que provocarán.

- Piense también que las **palabras** aumentan la carga emocional de quien las dice (y de quien las escucha), así es que utilice aquellas **que no incrementen su enojo**.

3. No ataque anticipadamente, pero detenga las agresiones de la otra persona.

Problema. Cuando procedemos de una familia en la que las agresiones y descalificaciones son o fueron el pan nuestro de cada día, aprendemos a *agredir anticipadamente* como una estrategia para evitar ser violentados. Ofendemos, agredimos, para no ser ofendidos, agredidos. Ello nos impide recibir alguna crítica, alguna solicitud de cambio. Estas son consideradas como agresiones y las rechazamos porque no deseamos seguir sintiéndonos mal, como lo hemos sentido las múltiples veces que en nuestra vida nos han ofendido. Como conclusión, no cedemos a lo más mínimo y la relación, que significa cooperación, se deteriora rápidamente

Propuesta de solución.

- De entrada **esté dispuesto(a) a escuchar**. No piense que su pareja desea todo el tiempo dañarle y que usted debe de estar a la defensiva (o tomando adelantadamente la ofensiva). Como si fuera el comentario de cualquier otra persona, escuche, que algo aprenderá.
- **No se sienta descalificado(a) por cualquier comentario crítico**. Piense que esa crítica la pueden compartir más personas y puede que sea necesario cambiar algo su vida. Al contrario, habremos de agradecer la retroalimentación, aunque sintamos que lleva la intención de molestarnos.
- Piense que si de momento se quita la agresión con su ataque anticipado, las consecuencias a mayor plazo son más perjudiciales. Pero tampoco se trata de estar recibiendo constantemente agresiones y seguir pasivo. Mejor intente resolver el problema en ese instante, utilizando, si le sirve, la siguiente táctica:

- a. *Recuerde*: la meta es detener las agresiones de la otra persona. Uno de sus principales derechos humanos es no ser humillado ni mucho menos violentado.
- b. **No reproche directamente la agresión recibida**, cerrará el círculo de la agresión.
- c. Para contener asertivamente las ofensas (sin provocar más agresión), diga con serenidad y firmeza: *“lo que dices me hace sentir mal, me siento... (descalificado (a), agredido (a), humillado (a), triste, etc.). ¿Tú intención es hacerme sentir así?”*. Si el propósito de su pareja no era ese, inmediatamente su comentario le obligará a corregir la forma de comunicarse, aclarando el asunto y haciéndole sentir mejor. Es probable que este hecho ayude a aclarar las dudas existentes sobre la manera en que se comunican y mejoren la relación de pareja.
- d. Si el plan de su pareja era ofenderlo, al decirle lo anterior está explicitando su propósito y queda en evidencia que intenta hacerle sentir mal; queda desarmado(a) y al quedar explícita su meta, su propio enojo baja, ya que no cumplió su función. Si una vez puesta en evidencia la intención de dañar, la pareja la confirma y continúa haciendo esfuerzos por dañarle, lo más recomendable es que usted reconsidere si esa persona es la más conveniente para que siga siendo su pareja.

4. Busque múltiples explicaciones para cada conducta de su pareja.

Problema. El enojo, como cualquiera de las emociones más importantes del ser humano, está asociado a lo que pensamos. Si estamos tristes, es posible que pensemos que nadie nos quiere o que no somos buenos para algo; si estamos ansiosos, es porque esperamos que algo malo pueda ocurrir, si estamos enojados, es porque creemos que nos quieren controlar o, por el contrario, porque la gente no hace lo que nosotros creemos que deben de hacer. Muchos conflictos entre las parejas, provienen de esa dinámica: creo que me quieres molestar o no haces lo que te pido, porque tu intención es hacerme sentir mal. Terminamos sintiéndonos mal más por nuestras

interpretaciones de lo que el otro (la otra) hace, que por lo que realmente hizo. Todo surge porque intentamos adivinar las intenciones de la otra persona.

Propuesta de solución. Use la táctica mencionada en el punto anterior, para que la persona le diga directamente su propósito. Sin embargo, también puede hacer lo siguiente:

- *Recuerde:* partimos de la base de que lo que pensamos está asociado a lo que sentimos.
- Debemos, entonces, generar muchos pensamientos para que tengamos muchas emociones. Para lograr esto **piense en muchas posibles causas que expliquen el comportamiento** aparentemente agresivo de su pareja. Cada causa genera un pensamiento y cada pensamiento genera un sentimiento.

Si su pareja levantó la voz y pidió inadecuadamente apoyo para algo, piense que no necesariamente está enojado (a) con usted; piense, “es posible que esté enojado con otras personas y lo expresa conmigo” (“¡pero no me tengas tanta confianza!”, diríamos); es probable también que esa sea su forma de ser y no significa necesariamente que este molesto con nosotros (aunque nosotros diríamos “¿qué culpa tenemos que tu mamá te educó así?”); también puede darse el caso de que estuvo muy tensa la jornada laboral y viene cansado(a); o puede ser..., o puede ser.... Cada explicación nos lleva a diferentes emociones, no todas necesariamente placenteras, pero al menos, tenemos interpretaciones diferentes del comportamiento y *no nos atribuimos toda la responsabilidad de la conducta* de la pareja y no nos enojamos o nos ponemos tristes.

- No se trata de justificar el comportamiento de su pareja, sino de **flexibilizar las formas en que usted analiza su realidad** en general y el comportamiento de su pareja en particular. Ello le dará flexibilidad emocional también y mayor capacidad de controlarse.

5. *Póngase en el lugar del otro.*

Problema. La relación de pareja supone un choque de dos mundos, un ajuste entre dos personas producto de dos educaciones, lo que nos lleva a tener perspectivas diferentes (y a veces contradictorias) de la realidad. Si tan solo por tener diferentes lugares físicos vemos de diferente modo las cosas (por ejemplo una “m” para algunos es percibida como “w”, si la ven de cabeza, una “E” o un “3” dependiendo del lado en que se ubiquen), ¡cuánto no será diferente nuestras perspectivas en torno a asuntos clave de la vida y de la pareja! (por ejemplo, en asuntos políticos, religiosos, éticos o, en su caso, en las responsabilidades y derechos de cada uno de los integrantes de la pareja). Las peleas entre las parejas reflejan falta de comprensión, una inhabilidad para ponerse en el lugar del otro, una carencia de *empatía*.

Propuesta de solución.

- Dado el contacto de dos mundos, la estabilidad de una pareja precisa de un proceso de **negociación** que les permita acercar esos dos mundos.
- Para estar en condiciones de “ganar-ganar”, **ambos integrantes de la pareja deben conceder y pedir**. Para ello es necesario generar la conciencia de la empatía, de entender las razones del otro y estar dispuesto a la negociación.

Para ejercitar la empatía, si usted es el (la) enojón(a), el (la) ofensor(a), el (la) que molesta, se sugiere lo siguiente:

- a. Identifique una interacción conflictiva (piense en la situación, en las personas involucradas, en el lugar, hora, fecha y, sobre todo, situación).
- b. Analice la interacción conflictiva identificando la conducta con que usted ofendió a su pareja, los pensamientos y emociones que le generó a ella, las conductas que ella realizó y las consecuencias que usted tuvo.
- c. Identifique el daño causado a su pareja por su actuación.
- d. Piense en lo que sintió la otra persona.

- e. Tome clara conciencia en lo que piensa y siente su pareja.
- f. Cuando sienta la necesidad de humillar, de sacar su resentimiento, de agredir, piense en lo que siente y piensa su pareja y evite hacerlo.

6. Aprenda a relajarse.

Problema. Las peleas son conductas que la gente manifiesta, La conducta depende de varios factores: de saber qué hacer, de tener consecuencias positivas a mi conducta, de lo que pienso y del control que tenga de mis emociones. Si no controlo mis emociones, éstas tendrán un papel importante en la regulación de lo que hago. El enojo es particularmente destructor, cuando lleva la intención de dañar al otro. Esto contribuye a tener peleas constantes. Es conveniente aprender a controlar nuestras emociones.

Propuesta de solución. Una respuesta corporal claramente asociada al enojo es la tensión muscular. Tensamos mandíbulas, puños, cuello, espalda, pies e incluso estómago. Toda esa tensión es indispensable para preparar a la persona enojada para atacar. La evolución nos dio esta herramienta para nuestra sobrevivencia. Para controlar el enojo debemos aprender a relajar también los músculos de nuestro cuerpo.

Hay varias técnicas de relajación. Use, como se indicó arriba, la respiración lenta y rítmica para relajarse. Aquí le daremos una nueva técnica.

“Abriendo tus sentidos”, a diferencia de otras técnicas que piden concentración sobre sensaciones internas del cuerpo, esta comienza promoviendo concentración en los sentidos externos y termina, como las demás, con visualización interna.

Grabe con su voz y una melodía suave de fondo las siguientes instrucciones:

- “Elija un punto de su ambiente en el cual pueda concentrar sus ojos, su mirada, sin cansar su cabeza por una mala posición.

- Mire detenidamente ese punto, ese objeto...concéntrese en su objeto, como si quisiera tocarlo con los ojos...como si quisiera saber su textura, su temperatura...como si penetrara en la materia de que está hecho. (Pausa).
- (Cinco segundos después): ahora escuche con detenimiento los sonidos del ambiente...las voces, el ruido de los coches, el canto de las aves, la música (y todo lo que se pueda escuchar en ese momento)... ponga atención y escuche claramente los ruidos del ambiente. (Pausa).
- (Cinco segundos después): ahora quiero que intente sentir la temperatura del ambiente...sienta con sus manos y con su cara la temperatura de este cuarto...perciba claramente la temperatura que hay en este momento. (Pausa).
- (Cinco segundos después): *cierra sus ojos para que pueda descansar* y quiero que ahora se concentre en su postura, en la manera en que está sentado (a)...en las zonas de su cuerpo que tocan el sillón... (Pausa).
- (Cinco segundos después): sienta en este momento su ropa, tanto interior como externa...sienta como toca su cuerpo...sienta incluso sus zapatos como tocan sus pies...concéntrese en esas sensaciones. (Pausa).
- (Cinco segundos después): le pido que ahora sienta su respiración, el aire que entra por los orificios de su nariz...respire lenta, pausadamente, y sienta cómo entra el airé por los orificios de su nariz...relájese, respire tranquilamente y sienta como entra y sale el aire por los orificios de su nariz. (Pausa).
- (Cinco segundos después): quiero que ahora imagine y sienta como se inflan sus pulmones...como con el aire se llenan sus pulmones...y sienta como al inflarse sus pulmones, empujan sus costillas hacia afuera...y al inflarse sus pulmones también empujan hacia afuera los músculos de su pecho...sienta

como se inflan sus pulmones y empujan hacia afuera sus costillas y los músculos de su pecho. (Pausa).

- (Cinco segundos después): ahora vea y sienta su corazón, como trabaja rítmicamente, alegremente, tranquilamente...y sienta su estómago y sus intestinos y vea como trabajan relajadamente, alegremente...respire lenta y tranquilamente (Pausa).
- (Cinco segundos después): Sienta como en sus manos circula la sangre...como sus manos están calientes....calientes y pesadas..., vea como claramente siente en las yemas de sus dedos la circulación de la sangre, los latidos de su corazón...su cuerpo está descansado.
- (Cinco segundos después): ahora observe los músculos de su cuerpo, todos están relajados, quietos, tranquilos...piense, sienta, los músculos de su cara...todos están relajados...su frente, sus cejas, sus sienes, sus pómulos, los músculos que caen en el hueso de la nariz, las mejillas, labios, lengua y mandíbula, todos los músculos de su cara están relajados. (Pausa).

(Diez segundos después): haga una respiración honda y profunda y recuerde que está en... (decir el nombre del escenario)...recuerde el color de las paredes...recuerde los muebles que hay (describa algunos)...recuerde cómo viene vestido (a)...recuerde que se está relajando. Voy a contar de 3 a cero y cuando llegue a cero podrá abrir lentamente sus ojos. Tres...dos...uno... ¡cero! Abra los ojos y estírese.

QUINTA SESIÓN. CÓMO RECUPERARSE EMOCIONALMENTE DE UNA RUPTURA DE PAREJA.

Dado que la cultura le ha encargado a la relación de pareja la satisfacción de la mayoría de las necesidades personales, una ruptura de la misma puede tener efectos devastadores para la persona, puesto que implicará, en muchos casos, la interrupción de proyectos de vida. Por supuesto que mientras más comprometidos estemos con la relación y apostemos a que ella satisfaga todas nuestras necesidades, más catastrófica será una ruptura o la pérdida de la confianza por una infidelidad.

Debemos recordar que una de las bases que apoya todas nuestras sugerencias en este taller es que **lo que pensamos está fuertemente ligado a lo que sentimos; si quiero cambiar lo que siento, debo conocer lo que pienso y hacer algo por controlarlo.**

Además recuerde: nuestro cambio hacia el bienestar emocional requiere que hagamos cosas diferentes.

Estrategia I. Los efectos paradójicos de la supresión de pensamientos (*la presencia de los osos blancos testarudos*).

Una de las estrategias más comunes que utilizamos cuando queremos superar un recuerdo desagradable es *intentar no pensar en él (recordar es volver a vivir y, por lo tanto, volver a sufrir)*. Sin embargo, la experiencia cotidiana y la investigación científica demuestran que cuanto más nos esforzamos por no pensar en algo, más tendemos a pensarlo. A esto se le conoce como el efecto paradójico de la supresión de pensamientos. La forma más común en que se demuestran estos efectos lo diseñó Daniel Wegner con su famoso ejercicio de los osos *blancos*.

Vamos a demostrar como esforzarse por no pensar hace que pensemos más. Siga las siguientes instrucciones:

“Cierre los ojos y piense en un oso blanco...imagínelo como usted lo desea...puede ser de caricatura... de alguno que vio en un zoológico... de un comercial... de un documental... de un peluche... imagínelo como usted quiera... vea sus fauces, su nariz, sus ojos, sus orejas, su cuerpo completo... imagínelo haciendo lo que usted quiera... ¿ya lo tiene muy claro?... pues ahora le voy a pedir que haga un esfuerzo por no pensar en su oso blanco... a partir de este momento y durante dos minutos **intente no pensar** en su oso blanco”.

Pasados dos minutos pregúntese si pudo dejar de pensar en su oso blanco y qué intentó para dejar de hacerlo. Cuesta trabajo dejar de pensar en el oso blanco, aunque con un poco de esfuerzo, si se puede mantener relativamente controlado.

- Al igual que en los ejemplos de los “atrapa-novios” y del insomnio, en los pensamientos indeseables que se nos aparecen cuando rompemos con una pareja se controlan mejor cuando no luchamos por dejar de pensar en ello, sino dejar que los pensamientos sigan su curso
- En el caso de las personas que lograron reducir la presencia del oso blanco nos damos cuenta que es porque se concentraron en otro pensamiento, en algo importante para ellos. En la ruptura de pareja debemos intentar distraernos de los pensamientos desagradables.
- En primera instancia hágalo activándose físicamente y hablando mucho con otras personas de temas que no tengan que ver con la separación. Si intenta distraerse con actividades muy intelectuales (por ejemplo leer), es probable que no pueda concentrarse porque los pensamientos regresan. En esos primeros momentos todo debe ser más activo.

Estrategia II. Enfatices lo malo y sobrevalore lo bueno de la posible ruptura.

- Aunque sienta muy ajena esta idea en este momento en que sus emociones están muy alteradas y usted está muy confundida(o), cada vez que se acuerde de él (ella) intente recordar las cosas malas que impulsaron la separación, normalmente pensaríamos en las cosas buenas que nos pasaron y que estamos dejando, pero insista en recordar lo malo en que acabó todo y la necesidad de que usted se sienta mejor, que es el objetivo final.
- Sobrevalore las cosas buenas que el momento de ruptura le está dando, no sabemos qué depara el destino a la relación, pero concéntrese en los beneficios de su estado actual. Haga una lista para que revise constantemente las ventajas de la separación. Imagínese en esas circunstancias disfrutando de todo lo bueno que le espera.

Estrategia III. Dándole sentido a la pérdida. Buscando comprensión de lo ocurrido.

Un acontecimiento en la vida de las personas potencialmente traumático puede llegar a serlo si cumple con las siguientes condiciones: ser *incontrolable*, *impredecible*, *amenazante para la integridad física o psicológica e incomprensible*, es decir, *carente de significado para la persona*. Para algunas personas una infidelidad o una ruptura de pareja llegan a cumplir con estas características y esta experiencia afecta su bienestar emocional. Para intentar controlar los efectos emocionales de esta situación proponemos utilizar una técnica que consiste en **poner en palabras las emociones**.

Esta consiste en expresar, vía escrita, los pensamientos y las emociones que generan estas vivencias. En la Facultad de Psicología de la UNAM hemos probado la eficacia de la siguiente estrategia. Supone escribir las experiencias desagradables durante cuatro momentos, cada uno con su objetivo. Las instrucciones que se utilizan para cada momento son las siguientes:

1. EJERCICIO "A".

“A partir de este momento escriba sobre los pensamientos y los sentimientos que le generó la ruptura de la pareja (o la vivencia de la infidelidad). Escriba utilizando la primera persona del singular (yo pienso, me paso, sentí que, etc.) De manera continua y sin hacer pausas”.

“Mientras escriba, hágalo con sinceridad y con la confianza de que su escrito no será divulgado. No se preocupe por la claridad de su letra ni por la ortografía, gramática o sintaxis. Recuerde: no se concentre únicamente en describir lo que pasó, sino, sobre todo, lo que pensó (y piensa) de lo que ocurrió y lo que siente (sintió) al pensar y vivir aquello. Utilice aproximadamente 20 minutos para realizar esta actividad”.

En este primer ejercicio, se busca que el participante escriba voluntaria y libremente sobre su problema, utilizando la primera persona del singular para que se involucre directa y verdaderamente. De la misma forma, es importante que el texto no sea racional, objetivo, ni estructurado, con la finalidad de que se dejen llevar, así como asegurar la confidencialidad para que las personas se abran y se despreocupen de posibles juicios sociales.

2. EJERCICIO "B". Las instrucciones para el segundo ejercicio son iguales a las del primero, excepto que se agregan las siguientes:

“En esta ocasión le presentamos una lista de palabras; intente describir su experiencia utilizando el mayor número de las que le acomoden a su propio escrito”.

En una hoja se les presenta una serie de palabras para que los participantes las usen para elaborar su ejercicio. La finalidad de este segundo ejercicio es ayudar al participante a identificar sus emociones y a encontrar las razones de su problema, forzando de cierta manera a los participantes para que utilicen palabras

con carga emocional (fundamentalmente la negativa) y a que reflexionen sobre sus problemas con las llamadas "frases causales". De otra forma se necesitarían muchos escritos para lograr llegar a esta meta. Se ha descubierto que el uso de palabras "negativas" es uno de los agentes activos en la expresión de las emociones y la reflexión ayuda a entender mejor el problema, darle una lógica y con ello tomar la perspectiva adecuada para asimilarlo. Este ejercicio procura agilizar el cambio. Las palabras que se les presentan son las siguientes:

PALABRAS POSITIVAS	PALABRAS NEGATIVAS	FRASES CAUSALES
• AMOR	• ODIO	• DESCUBRÍ QUE...
• AFECTO	• FRACASO	• AL FIN COMPRENDÍ QUE...
• FELICIDAD	• FEALDAD	• DESPUÉS DE UN TIEMPO...
• BIENESTAR	• INTRANQUILIDAD	• ESTOY BUSCANDO...
• PAZ	• INSOPORTABLE	• ESTOY CERCA DE...
• ARMONÍA	• DESTRUCTIVO	• SOSPECHO QUE...
• BONITO	• DESHONESTO	• PRESIENTO QUE...
• SERENO	• TERRORÍFICO	• POR FIN ENCONTRÉ QUE...
• VIGOROSO	• INTOLERABLE	• LA RAZÓN DE...
• AMABLE	• DAÑINO	• AHORA SE...
• SATISFACTORIO	• SUFRIMIENTO	• EL SENTIDO ES...
• DISFRUTAR	• QUEBRANTOS	• AHORA ESTA MAS CLARO...

3. EJERCICIO "C". El ejercicio "C" da la oportunidad para que el participante nuevamente escriba de manera libre. Por lo tanto, las instrucciones vuelven a ser las mismas que en el ejercicio "A". La idea de este tercer ejercicio es que los participantes, una vez que ya han utilizado palabras con alta carga emocional y frases que los "encaminan" a enfrentar y reflexionar sobre sus problemas, ahora libremente las vuelvan a utilizar para favorecer el último proceso "catártico" y reflexivo.

4. EJERCICIO "D". El último ejercicio procura lograr la superación final del problema al buscar generar un proceso de "distanciamiento psicológico" del mismo. Para lograr este objetivo se dan las siguientes instrucciones:

“A partir de este momento haga su escrito evitando utilizar la primera persona del singular. En esta ocasión escriba sus recuerdos utilizando la tercera persona del singular (por ejemplo: el sintió, ella pensó)”.

Estrategia IV. Busque su propio bienestar emocional.

Aquí se manifiestan claramente algunas de las ideas en las que hemos insistido mucho a lo largo del curso. Piense que su felicidad depende de las acciones que usted realiza. No le encargue a la relación de pareja su felicidad, porque sus emociones parecerán hojas que se lleva el viento a donde quiere: usted intente hacer cosas por su propio bienestar.

Regrese a:

- Realizar actividades que seguramente dejó para compartir más tiempo con su pareja.
- Atienda a otros elementos de la familia (papás, hermanos, abuelos, hijos, etc.).
- Vea a sus amistades.
- Distráigase y busque realizar actividades placenteras.
- Haga nuevos planes a corto plazo y trabaje por ellos.
- Imagine el futuro, con mucha felicidad y oriéntese porque se cumpla.

Sé que de momento no se siente uno bien, pero piense que la vida continúa y que a la larga terminará por recuperarse de estos momentos que parecen terroríficos.

SEXTA SESIÓN. PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE DESAHOGO.

Aprendiendo a desarrollar peleas “justas”, hacer una tregua en la guerra y llegar a acuerdos para la convivencia pacífica.

- A veces la situación de las parejas se ha vuelto tan tirante y la comunicación se ha visto tan afectada, que llegamos a pensar que no nos podemos llevar con la persona elegida y que vamos a sufrir mucho pensando en cómo sobrellevar esa situación o en cómo dar por terminada la relación (con los costos emocionales negativos que esto pueda traer consigo). Por ello, tenemos que poner manos a la obra e intentar hacer algo distinto, algo que nos ayude a resolver los problemas y, por lo tanto, que reduzca las tensiones existentes y el malestar emocional que esta situación genera a ambas personas.
- Recuerde: *nuestra felicidad depende de lo que nosotros mismos hagamos*. No pongamos la responsabilidad de nuestro bienestar en manos de nuestra pareja. También pensemos que la mejor forma de sentirnos mejor, es decir, de controlar nuestro malestar emocional, es cambiando el estado de las cosas que provoca ese malestar. Si mantenemos una relación neurótica es porque siempre hacemos lo mismo, pensando que algún día nuestras acciones tendrán un resultado diferente (¡pongamos ejemplos de cómo esto ocurre en la relación de pareja!). Siempre intentamos resolver nuestros problemas de la misma manera, aunque veamos que eso no las resuelve. Cambiar el estado de las cosas implica hacer cosas diferentes.
- El primer paso es romper las *inhibiciones* existentes que impiden a las personas intentar arreglar la situación. *Una de las principales inhibiciones es la creencia de que nada se puede hacer*, que haga lo que haga un elemento de la pareja el otro no va a cambiar, que la situación no se va a arreglar. Este

pensamiento de entrada ya derrota a quien lo tiene, le impide hacer algo propositivamente para mejorar la relación. Debemos confiar en que nosotros podemos cambiar y que la gente puede cambiar; que si nos esforzamos, el cambio viene al aprender a relacionarnos de otra forma.

- Si, como ya hemos discutido antes, el cambio debe surgir de uno mismo y que esto significa que estamos a disgusto con el estado de las cosas, entonces estamos en posibilidad de proponer acciones para remediarlo. Ese integrante de la pareja, consiente de la problemática y deseoso de mejorarla, debe seguir estos pequeños tips para planear propositiva, intencional y activamente una sesión para reducir los malos entendidos que se han ido acumulando, los “nudos de comunicación” que han ido deteriorando las relaciones de pareja.
- El mensaje es muy sencillo: hagamos una tregua en esta guerra, aclaremos nuestros desacuerdos de uno en uno y comprometámonos a promover una mejor relación de pareja, una convivencia en la paz. Una vez recuperada la confianza de que se puede superar problema por problema, las tensiones bajarán y poco a poco se puede trabajar en reconstruir los elementos básicos del vínculo (intimidad, confianza, afecto, convivencia), que mejoren el lazo afectivo. Primero hay que sanar heridas y acordar una sana coexistencia.
- Partamos de una premisa: nos involucramos en una relación de pareja para buscar satisfacer una serie de necesidades que, aunque se puedan cubrir de otra manera, asumimos que es en el encuentro íntimo y afectivo en donde se satisfarán de mejor manera. Por lo tanto, le pedimos, le exigimos a la relación misma, que nos ofrezca un escenario en donde estas necesidades queden satisfechas. Si el otro (la otra) nos cumple esas necesidades, entonces seremos felices.
- Pero atendamos también una segunda premisa: la falta de satisfacción mutua de las necesidades de los hombres y las mujeres se debe más a problemas de

conocimiento y comprensión, que a una egoísta renuencia a ser atentos a esas necesidades.

ETAPA I. CREAR LAS CONDICIONES PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN.

La idea básica de la propuesta es que uno de los integrantes de la pareja debe planear e invitar al otro integrante a una sesión cuyo objetivo es *ventilar las emociones de una manera segura, identificar los problemas que impiden una buena comunicación y llegar a acuerdos mínimos de convivencia sin conflictos*. Para lograr esta meta, es conveniente realizar los siguientes preparativos:

1. **Planear los tiempos y lugares.** Elija un lugar en el que puedan hablar sin que otras personas (familiares, amigos, extraños) puedan oír e incomodar a uno o a los dos integrantes de la pareja. Impida que otra persona intervenga; este es un asunto de dos, de una pareja. Programe un día y hora en que usted sepa que no hay otro asunto que interfiera con la sesión. Es necesario que cuenten con el tiempo suficiente por si la sesión se alarga.
2. **Invite a su pareja.** Proponga directamente a su pareja, sin engaños, la posibilidad de realizar una sesión de aclaración. Señale que se trata de mejorar la comunicación entre los dos para evitar que los problemas se agudicen más y que cada vez se sientan peor. Intente que su pareja vea que los dos tendrán ganancias y no solo usted. Aclare además, con mucho énfasis, que habrá ciertas reglas básicas, para evitar que ese se convierta en otro escenario más que termine en conflicto. Proponga el día, la hora y el lugar que usted pensó y sométalo a su consideración, para que lleguen a un acuerdo final.

No indique que se trata de una sesión de desahogo, puesto que su pareja puede pensar que habrá nuevas quejas, nuevos reclamos, y que prefiere no participar para evitarse problemas. Indique claramente que es una sesión para aclarar malos entendidos.

3. **Establecer normas mínimas de intercambios verbales en la sesión.**

Comparta con su pareja las siguientes normas mínimas para que funcione la sesión:

- a. **Cada uno tendrá oportunidad de hablar.** No ponga necesariamente tiempo límite para la intervención de cada persona, pero si asegúrese que el tiempo y numero de participaciones sea equitativo para los dos.
- b. **No se vale interrumpir.** Una vez iniciado su turno de hablar, la persona deberá tener la certeza de que podrá terminar de presentar su argumento.
- c. **No agredir ni descalificar a la otra persona.** Aunque no se esté de acuerdo con lo que se dice, se deberá respetar la forma en que cada uno ve las cosas.
- d. **La idea es concentrarse en la solución de los problemas y llegar a acuerdos, no en descubrir quién tiene la razón.** Dadas las formas diferentes en que fuimos criados, tendremos maneras diferentes de entender la realidad, lo que no significa que una sea mejor que la otra; son simplemente distintas y tenemos que respetar la forma de pensar del otro y tratar de entenderlo.

Anote en una tarjeta los títulos de estas cuatro normas mínimas y póngala cerca para que las tengan presentes y cuando sea necesario, se levantará la tarjeta para hacer ver a la persona que exige ya su derecho a hablar, que el otro está interrumpiendo, que se siente agredido o que se pierden de la idea de resolver el problema.

ETAPA II. IDENTIFICAR UN PROBLEMA A RESOLVER.

Un grave error que todos cometemos cuando intentamos resolver los conflictos que tenemos con nuestras parejas es meter en un solo recipiente todos los problemas acumulados a lo largo del tiempo. Eso impide su solución. Por ello, en las sesiones de desahogo y reconciliación es necesario definir sólo *un* problema a resolver. Para no dar pasos en balde y evitar incrementar los conflictos, se requiere que toda la sesión sea dedicada solamente a resolver *un* problema.

Varios son los pasos a llevar a cabo para identificar el problema a debatir y aclarar:

1. **Identificar el área de conflicto.** El integrante de la pareja que está planeando y conduciendo la sesión lleva por escrito la lista de necesidades que abajo se enuncian. La comentará con su pareja para que ambos comiencen a identificar las áreas en las que existe conflicto. Se puede hacer entonces una jerarquía, poniendo en primer lugar al área de mayor conflicto, en segundo lugar a la que le sigue en grado de conflicto y así sucesivamente. Cada integrante de la pareja puede hacer por su lado su propia jerarquía y luego la comparan. De entrada, las diferencias que aparezcan en la jerarquía dará un indicador de la falta de comprensión que hay en la pareja. Cada una le da diferente valor a las necesidades propias y del otro.

Deberán, entonces, llegar a **un primer acuerdo**: cuál de las áreas ha generado mayores problemas a los dos. Ello convierte a esa área en un buen candidato a ser tema de la sesión (aunque dicha área no sea la más importante para alguno o para ambos miembros de la pareja).

2. **Identificar conductas específicas que generan problemas en el área seleccionada.** Una vez que hay consenso sobre una de las áreas en la cual los dos tienen conflictos, cada uno de los integrantes de la pareja deberán identificar un intercambio de comportamientos y palabras muy específico, que haya generado enojo, tristeza, miedo u otra emoción negativa parecida.

Cada uno dirá en su orden lo siguiente: el lugar en que ocurrió, el día y la hora aproximadamente en que recuerda lo que ocurrió, las personas involucradas, la situación involucrada y **lo que hizo la pareja** que le provocó el malestar emocional.

ETAPA III. PROMOVER EL DESAHOGO DE MANERA SOCIALMENTE ADECUADA.

1. **Ventilar los pensamientos y los sentimientos provocados por el comportamiento de la pareja.** Una vez ubicados los dos integrantes de la pareja en la situación que uno de ellos está recordando, el integrante que se sintió agraviado deberá decir lo que el comportamiento de su pareja **le hizo pensar y sentir**. De esa manera, de forma directa, le está diciendo lo que le hizo enojar (ponerse triste, angustiarse, etc.) y ambos están identificando la interpretación, el pensamiento, que tuvo el agraviado, que fue provocado por su pareja y que le produjo esa reacción emocional.

En este momento es importante enfatizar que hay que *escucharse activamente* (es decir, no estar pensando en la manera en que se va a defender, sino en tratar de comprender la postura del otro), *no hay que involucrar otros problemas* y *no hay que hurgar en el pasado*. Se trata de comprender y de buscar solucionar. Se trata de poner en la discusión una experiencia que permita a uno aprender a exponer su pensamiento y su emoción y al otro a tratar de ponerse en su lugar y a aprender a ver el mundo como su pareja lo hace. **Se trata de corregir errores de interpretación** (“pensé que no me quisiste ayudar”), **no de enjuiciar ni desacreditar a las personas como un todo** (“nunca me apoyas, no me quieres, eres una desagradecida”).

Si al compartir las emociones, el agraviado siente que puede salirse de control, deberá *realizar una pausa*, respirar lenta y rítmicamente, calmarse y regresar a decir lo que quiere decir, sin sobresaltos emocionales ni reclamos, que solo agudizan los problemas.

ETAPA IV. IDENTIFICAR Y PROMOVER EL COMPORTAMIENTO ESPERADO.

1. **Validar la interpretación y la emoción que generó el conflicto.** La persona agraviada deberá preguntar a su pareja si la intención de su conducta era hacerle pensar y sentir como finalmente ocurrió. Hemos reflexionado ya que deseamos que la intención de lastimar propositivamente a su pareja aparezca en un porcentaje menor y que éste sea más producto de desconocimiento o inhabilidad en la comunicación, que de maltrato propositivo.
2. **Especificar la conducta deseada.** Para finalizar su intervención, la pareja agraviada deberá *señalar la conducta* que él o ella hubiesen esperado de parte del otro. De esa manera, le está informando y tal vez hasta modelando la conducta que espera que su pareja realice. Esta información es valiosa para que el otro tenga elementos para saber cómo comportarse en futuros encuentros similares (que tienen una alta probabilidad de convertirse en situaciones problemáticas).

ETAPA V. FIRMANDO LOS ACUERDOS PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA. CONDUCIENDO EL CAMBIO CONDUCTUAL.

1. **Establecimiento de un contrato conductual.** Ya sea de manera verbal, o si las condiciones de la relación de pareja permiten que sea por escrito, se debe buscar llegar a un acuerdo sobre la forma específica en que se deben resolver los problemas que esa área provoca en la pareja. Específicamente hay que definir lo que hay que hacer, lo que no se debe hacer y las formas de remediar cuando inevitablemente se hizo algo que no se acordó y no se debía hacer.
2. **Condiciones que facilitan el cambio y mantenimiento de la conducta.** El recibir indicaciones asertivas sobre la conducta que esperan de él o ella, el no recibir quejas ni reclamos, el no provocar emociones negativas y el recibir recompensas ayudarán a que la pareja que agravia intente cambios en su conducta. Pero lo que finalmente motivará el cambio y lo mantendrá es que se

sienta emocionalmente bien al emitir conductas que promuevan encuentros menos aversivos, sino es que más placenteros, con su pareja.

Una vez terminado el análisis y los compromisos para dar respuestas diferentes, la otra persona pondrá a debate, con la misma metodología, la situación aversiva que había recordado ya. De esa manera, ambos aprenderán a hacer “análisis situacionales” de sus interacciones, lo que les permitirán conocerse y entenderse mejor, así como a su pareja. Este hecho los hará más flexibles y les llevará a mejorar sus relaciones de pareja.

NECESIDADES QUE SE LLEVAN A LA RELACIÓN, CON LA PRETENSÓN DE QUE SEAN SATISFECHAS POR LA PAREJA:

JERARQUÍA DE UN INTEGRANTE DE LA PAREJA	NECESIDADES	JERARQUÍA DEL OTRO INTEGRANTE DE LA PAREJA
_____	Afecto. Consiste en expresar, de múltiples maneras, el aprecio, cariño o amor que los integrantes de la pareja se tienen. Para muchas personas, esta es la necesidad básica a cubrir en la vida de pareja.	_____
_____	Conversación. Esta es la vía regia que promueve la intimidad. Hay que saber escuchar y saber platicar. La persona que se toma tiempo para hablar y escuchar a su pareja, tiene abierto el camino a su corazón.	_____
_____	Confianza. Es la necesidad de tener una relación basada en la sinceridad y en la franqueza, da un sentido de seguridad. Hay ocasiones en que la mentira duele más que el engaño.	_____
_____	Compromiso. Los integrantes deben trabajar por el bienestar mutuo. Los esfuerzos por cambiar, por ponerse en el lugar del otro, por comprenderse, son señales que cada uno recibe como demostración de interés, de cariño.	_____
_____	Satisfacción sexual. La pasión, pero también la intimidad en la vida de pareja, se fortalecen con demostraciones de interés sexual, desde las caricias, los abrazos o los besos, hasta una compenetración sexual total. Hay muchas discusiones sobre el valor que las parejas le dan a la vida sexual, pero es un área de la vida que no puede dejarse de lado.	_____
_____	“Compañerismo recreativo”. Buscamos que nuestras parejas nos acompañen a las actividades que nos son placenteras. Requerimos que ésta sea una relación equilibrada, en la cual cada una de las partes satisfaga sus necesidades de recreación con la compañía del otro. Lo anterior no niega la posibilidad de que cada uno pueda realizar actividades satisfactorias por su cuenta, pero debemos ser conscientes que también existe un peso importante de la recreación conjunta.	_____
_____	Atracción física. Cada elemento de la pareja requiere que el otro tenga un mínimo de cuidado en su apariencia. Así como nos esforzamos por arreglarnos para ir al trabajo, esta necesidad indica que para relacionarnos con nuestra pareja debemos hacer también un esfuerzo para parecerle siempre una persona atractiva.	_____
_____	Apoyo material. Ambos integrantes de la pareja aprecian mucho la ayuda que el otro le puede proporcionar para hacer las actividades cotidianas más llevaderas y que, al mismo tiempo, se demuestren verdadero interés y afecto.	_____

Capítulo 4.

REFLEXIONES E IMPLICACIONES FUTURAS DEL TALLER PARA MEJORAR LAS RELACIONES DE PAREJA.

La pareja como precursora de la estructura social básica que es la familia, tiene un papel de gran importancia para el buen funcionamiento de la humanidad, manteniendo el orden social y para un desarrollo y desempeño personal e individual dentro de la sociedad. Además de la principal función, a mi juicio, la preservación de la especie.

Tan solo por estas tres razones, brindarle especial atención a este tema, debe ser de gran interés. Si bien existen programas sociales para disminuir y evitar la violencia en el noviazgo, en el matrimonio, familiar, etc., hay otros temas que son de gran importancia para mantener una relación más sana, temas como desarrollo de la habilidad para comunicarse adecuadamente, habilidad para controlar el enojo, así como técnicas para modificar la conducta de la pareja y de uno mismo, que son tratados en la propuesta de intervención que se expresa aquí.

Un factor muy importante para la atención primaria de la pareja, es otra de sus tantas funciones, como es el de satisfacer las necesidades psicológicas básicas, como la necesidad de protección, de entrega, de emparejamiento, de compartir, etc., ya que estos permiten “...*el bienestar psíquico del individuo y su adaptación al medio en la interacción cotidiana*” (Yela, 2000).

Por lo que resulta un factor más que se suma a la lista de las razones por las cuales centrar nuestra atención en este punto. Aunque son pocos en número, son enormes en importancia.

Un factor más que considero incluso como una motivación personal, es la importancia que un compañero (a) tiene, para el autoestima, para sentirse importante, sentir que la vida tiene un sentido más allá de la vida misma. Tener una pareja es una motivación pues uno se siente integrado en la sociedad, ya que es ésta la que marca que debemos tener novio (a), esposo (a). Aunque no es la única razón que nos puede hacer sentir autorealizados ni “completos”, pues existen otros ámbitos que pueden satisfacer esas necesidades psicológicas básicas.

Una de las premisas que este taller propone es que tener una pareja no es absolutamente necesario para el bienestar individual, sin embargo la mayoría queremos tener una persona con la cual compartir nuestra vida o por lo menos gran parte de ella, una persona a quien ofrecerle todo lo que somos y tenemos y que también nos lo ofrezca, pues las emociones que se crean alrededor de las relaciones amorosas son enormemente gratificantes, sin embargo no es una condición necesaria para sobrevivir.

Aunque la función de la pareja se ha modificado a través del tiempo, y las expectativas que se tienen de la pareja, del amor, y todo lo que rodea este tema, han cambiado, incluso la idea de un amor romántico no es tan antigua, ya que antes las uniones matrimoniales se realizaban para el intercambio de bienes y servicios entre dos familias, por ello en estos momentos lo verdaderamente importante, es que las relaciones de pareja sean una alianza para lograr la felicidad mutua, a través de diversos factores y acciones que cada uno de nosotros aporta.

Hacer un esfuerzo por tener relaciones de pareja más satisfactorias vale totalmente la pena. No es un trabajo sencillo pues como se mencionó antes, es cuestión de educación sobre ésta área, y las personas tienen una historia de vida que no es fácilmente modificable, sin embargo logrando este cambio, brindando estas reglas básicas de respeto y cortesía, no solo habrá un cambio en la relación amorosa, sino en toda relación interpersonal.

Es equiparable a una cadena, si una persona modifica sus conductas y pensamientos por alternativas que sean más asertivas y menos agresivas, las personas con las que ese individuo interactúe, podrán sentirse más comprendidas y respetadas por lo que también actuarán de esta forma con otros y así sucesivamente se irán transmitiendo estas nuevas pautas de conducta, que podrían tener un fuerte impacto a grandes niveles. No es una tarea sencilla, pero valdría la pena intentarlo, en primera instancia por uno mismo y nuestra situación amorosa y de ahí reproducir ese comportamiento a otras esferas de la vida.

En un acercamiento de esta propuesta de taller aplicado a la vida real, logré observar el comportamiento y la problemática de los matrimonios, que se centra principalmente en la comunicación, la falta o la mala comunicación; y va desde las cosas más sencillas como no lavar los platos, no limpiar la casa, hasta la crianza de los hijos y la intromisión de la familia de origen en la relación de pareja.

La mayoría de las parejas que formaron parte de este primer acercamiento y aplicación del taller, parecían tener problemas en el área de la intimidad pues, algunos en lugar de expresar su enojo, preferían callarlo y esperar a que pasara, pero esto ocasionaba un gran conflicto a su pareja; en una segunda pareja, el

esposo prefería no discutir, dándole la razón a su esposa, y aunque momentáneamente “resolvía” el problema de seguir discutiendo, el esposo no expresaba su opinión ni sus emociones y entonces el problema por el cual originalmente discutían pasaba a segundo plano pues ahora el problema era que no podía expresarse.

La mayoría de los casos, tenían problemas para comunicarse pues sus discusiones eran agresivas y aunque algunos de ellos lo veían normal, a su pareja no le parecía igual, por lo que las formas de decir las cosas se estaban volviendo un problema.

Otro de los errores que pude observar es el reclamo, la comunicación está basada en reclamos. Pude observar la reacción de las parejas al leer los factores que contribuyen al deterioro de la relación y cada vez que se leía uno, la mayoría expresaba vergüenza, pues a más de uno le habían ocurrido y siendo ellos los que realizaban esas acciones. Uno de los elementos más útiles fue el modelo cognoscitivo-conductual de las emociones, pues las parejas lograron hacer un primer análisis de la problemática que se les presentaba y podían, aunque no en la práctica, contemplar diferentes alternativas de su comportamiento para obtener resultados distintos y realmente resolver el problema. Para lograr un cambio significativo, es necesaria la práctica.

En una de las parejas, la esposa, parecía muy renuente a un cambio, pues su argumento era que si su esposo la había conocido así y había decidido casarse con ella, era porque así le gustaba, para ella el amor era incondicional y no tenía por qué modificar su conducta, estas formas agresivas de relacionarse habían sido un continuo en su relación y habían durado varios años así, hasta hace algunos meses, pues su manera fuerte y sin un gramo de cortesía, comenzaba a ocasionar problemas, pues a su esposo ya no le gustaba que le hablará así.

El esposo sabía que ella hablaba con un tono muy fuerte y eso era algo que le gustaba, pues representaba una mujer decidida, sin embargo, con el paso de los años, esa decisión pareció convertirse en órdenes y mandatos y dejó de ser agradable para él. Después de mucha discusión, logró comprender que podía utilizar otros recursos para lograr que su esposo hiciera algo que ella quería, sin ser agresiva, incluso propuso alternativas para esos casos.

El taller mostro despertar inquietudes en las parejas, logró hacerlas reflexionar sobre su relación actual y cómo han sido los patrones de conducta de sus otras relaciones. Finalmente ese es uno de los propósitos del taller, ya que está contemplado a un nivel de provención, lo cual fue gratificante para mí.

En épocas actuales, el desarrollo tecnológico tiene diversos logros. Uno de estos avances es la creación de redes sociales. Este medio de comunicación con los amigos y la familia que se encuentran en otros países o estados es de gran ayuda, sin embargo parece que también puede ser una forma de crear malentendidos entre las parejas, pues a través de estas redes se pueden conocer nuevas personas y tener acceso a los perfiles de los amigos de la persona que se esté observando, enterándose de cualquier noticia que los usuarios de los perfiles, publiquen.

En estas redes sociales se pueden encontrar amigos de la infancia, ex parejas, negocios, básicamente de todo. Los amigos tienen acceso a todo lo que se encuentra en el perfil, y ocurre que la pareja actual se entera de que uno de los amigos de su novio (a), es su ex novia (o), siendo esto una fuente de malestar, pues a través de estas redes te puedes comunicar por medio de mensajes a los que solamente tienen acceso las dos personas (emisor y receptor).

Por lo que utilizando este medio se pueden crear relaciones alternas, esto ocurrió en un caso real.

Un matrimonio con varios años de casados, con tres hijas, se incorporó a estas redes sociales, encontrando amigos de escuelas donde habían estudiado, el esposo, encontró a una expareja y se fue con ella, dejando a su esposa e hijas, y pidiendo el divorcio.

El significado de las redes sociales para la esposa no es muy positivo, incluso puede representar una estímulo altamente estresante.

Las redes sociales tal vez puedan considerarse un factor más que puede deteriorar las relaciones de pareja. Aunque el uso que se le dé a estas redes depende totalmente de los usuarios por lo que hay que tener cuidado con lo que se publica, y siempre manteniendo respeto hacia la pareja.

Estas redes podrían tenerse en cuenta a la hora de darles a conocer a los asistentes los factores que pueden dañar las relaciones de pareja, mencionando que debido al impacto que tienen pueden ser una herramienta para mejorar la relación o perjudicarla, y darles alguna información que les pueda ser útil para aprovechar este espacio en internet a favor de la relación amorosa.

Aunque el taller se realizó con el objetivo de provención de conflictos y si los hay, cómo resolverlos, no se llevó a la práctica en su totalidad, valdría la pena reproducirlo y hacer una evaluación de su eficacia. Se presume que el taller tenga buenos resultados pues es un tema que hoy en día parece tener gran aceptación pues en la mayoría de las relaciones de pareja hay conflictos, muchos de los cuales nos cuesta resolver porque no tenemos las habilidades adecuadas para

ello. En consecuencia, este taller responde a estas urgencias de la vida, tomando en cuenta como se vio al principio de este proyecto, el incremento en los divorcios y sus consecuencias en los hijos y la pareja misma.

Vale la pena poner un granito de arena para mejorar las relaciones de pareja y dejar huella en la vida de las personas.

ANEXOS.

Escala de Satisfacción Marital.

(Pick y Andrade, 1988).

Cada uno de nosotros espera diferentes cosas de su matrimonio, y con base en lo que espera, le gusta o no le gusta lo que está pasando. A continuación se presenta una lista con tres opciones de respuesta. Por favor conteste cada una de las preguntas con base en la siguiente lista de opciones.

1 = Me gustaría **muy** diferente.

2 = Me gustaría **algo** diferente.

3 = Me gusta cómo está pasando.

1. La decisión acerca de cómo gastar el dinero	1	2	3
2. El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio.	1	2	3
3. El interés que mi cónyuge demuestra en mis actividades.	1	2	3
4. La atención que mi cónyuge pone a su apariencia.	1	2	3
5. La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito.	1	2	3
6. El grado al cual mi cónyuge me atiende.	1	2	3
7. La dedicación que mi cónyuge le da mantener las cosas limpias y en orden.	1	2	3
8. La frecuencia con que mi cónyuge me abraza.	1	2	3
9. La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia.	1	2	3
10. El tiempo en que mi cónyuge dedica a sus amigos.	1	2	3
11. La comunicación con mi cónyuge.	1	2	3
12. La conducta de mi cónyuge enfrente de otras personas.	1	2	3
13. El tiempo que le dedica mi cónyuge a su trabajo.	1	2	3
14. La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.	1	2	3
15. El manejo del dinero de mi cónyuge.	1	2	3
16. Las relaciones que mi cónyuge tiene con su familia.	1	2	3
17. Las relaciones que mi cónyuge tiene con mi familia.	1	2	3
18. El tiempo que dedica a sí mismo.	1	2	3
19. El tiempo que me dedica a mí.	1	2	3
20. El tiempo que dedica a mi familia.	1	2	3
21. La forma en que se comporta cuando esta triste.	1	2	3
22. La forma en que se comporta cuando está enojado (a).	1	2	3
23. La forma en que se comporta cuando está preocupado (a).	1	2	3
24. La forma en que se comporta cuando esta de mal humor.	1	2	3
25. La forma como mi cónyuge se organiza.	1	2	3
26. Las prioridades que mi cónyuge tiene en la vida.	1	2	3
27. La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales.	1	2	3
28. La forma como pasa el tiempo libre.	1	2	3
29. La puntualidad de mi cónyuge.	1	2	3
30. El cuidado que mi cónyuge tiene a su salud.	1	2	3
31. El interés que mi cónyuge pone en lo que yo hago.	1	2	3
32. La tolerancia que mi cónyuge me tiene.	1	2	3
33. Las restricciones que me impone mi cónyuge.	1	2	3
34. El tiempo que pasamos juntos.	1	2	3
35. La frecuencia con la que discutimos.	1	2	3
36. La forma con la que mi cónyuge trata de solucionar sus problemas.	1	2	3
37. Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa.	1	2	3

Escala de Satisfacción Marital

(Roach, Browden y Fraizier, 1981; versión castellana de Nina Estrella, 1985).

1= Totalmente de acuerdo

2= De acuerdo

3= Indeciso (a)

4= En desacuerdo

5= Totalmente en desacuerdo

*1.Yo sé lo que mi esposa (o) espera de nuestro matrimonio.	1	2	3	4	5
2. Mi esposa (o) podría hacerme la vida más fácil si quisiera.	1	2	3	4	5
3. Me preocupa mi matrimonio.	1	2	3	4	5
4. Si pudiera volver a empezar me casaría con otra persona.	1	2	3	4	5
*5.Siempre confío en mi esposa (o).	1	2	3	4	5
*6.Mi vida estaría vacía sin mi matrimonio.	1	2	3	4	5
7. Mi matrimonio es demasiado rígido.	1	2	3	4	5
8. Siento que mi matrimonio se ha estancado.	1	2	3	4	5
*9.Sé que mi esposa (o) me valora.	1	2	3	4	5
10.El matrimonio me está deteriorando la salud	1	2	3	4	5
11. Me siento perturbado(a), molesto(a) o irritable por cosas que pasan en mi matrimonio.	1	2	3	4	5
12. Tengo la capacidad para sacar adelante mi matrimonio.	1	2	3	4	5
13. No me gustaría prolongar mi actual matrimonio para siempre.	1	2	3	4	5
*14.Creo que mi matrimonio me dará satisfacción mientras dure.	1	2	3	4	5
15. Es inútil tratar de conservar mi matrimonio.	1	2	3	4	5
*16.Considero que mi situación marital es muy placentera.	1	2	3	4	5
*17.El matrimonio me ofrece más satisfacciones que cualquier otra cosa que yo hago.	1	2	3	4	5
18. Pienso que mi matrimonio se dificulta más con el pasar del tiempo.	1	2	3	4	5
19. Mi esposa(o) me altera y me pone nerviosa(o).	1	2	3	4	5
*20.Mi esposa(o) me permite expresarme y opinar.	1	2	3	4	5
*21.Hasta la fecha mi matrimonio ha sido un éxito.	1	2	3	4	5
*22.Mi esposa(o) me considera con igualdad.	1	2	3	4	5
23. Debo buscar las cosas interesantes y de valor en la vida fuera del matrimonio.	1	2	3	4	5
*24.Mi esposa(o) me alienta para que haga un mejor trabajo.	1	2	3	4	5

25. Mi matrimonio restringe mi personalidad.	1	2	3	4	5
*26.El futuro de mi matrimonio es prometedor.	1	2	3	4	5
*27.Realmente me interesa mi esposa(o).	1	2	3	4	5
*28.Me llevo bien con mi esposa(o).	1	2	3	4	5
*29.Tengo miedo al divorcio.	1	2	3	4	5
30. Mi esposa(o) me exige injustamente que me ocupe de ella (él) en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5
31. Mi esposa(o) parece actuar sin fundamento en su trato conmigo.	1	2	3	4	5
*32.Mi matrimonio me ha permitido obtener las metas que me he propuesto.	1	2	3	4	5
*33.Mi esposa(o) está de acuerdo en querer mejorar nuestra relación.	1	2	3	4	5
*34.Mi esposa(o) y yo nos ponemos de acuerdo en asuntos de diversiones.	1	2	3	4	5
*35.Las demostraciones de afecto son mutuamente aceptables en mi matrimonio.	1	2	3	4	5
36. Nuestra vida sexual no es satisfactoria.	1	2	3	4	5
*37.Mi esposa(o) y yo estamos de acuerdo respecto a lo que significa la conducta apropiada.	1	2	3	4	5
38. Mi esposa(o) y yo no tenemos la misma filosofía de la vida.	1	2	3	4	5
*39.Mi esposa(o) y yo disfrutamos de algunas actividades que son mutuamente satisfactorias.	1	2	3	4	5
40. A veces deseo no haberme casado con mi esposa(o) actual.	1	2	3	4	5
41. Mi matrimonio actual definitivamente es infeliz.	1	2	3	4	5
*42.Espero con placer la actividad sexual con mi esposa(o).	1	2	3	4	5
43. Mi esposa(o) me falta al respeto.	1	2	3	4	5
44. Se me dificulta realmente confiar en mi esposa(o).	1	2	3	4	5
*45.La mayoría del tiempo mi esposa(o) entiende cómo me siento.	1	2	3	4	5
46. Mi esposa(o) no escucha lo que yo le digo.	1	2	3	4	5
*47.A menudo tengo conversaciones placenteras con mi esposa(o).	1	2	3	4	5
*48.Estoy definitivamente satisfecho(a) con mi matrimonio.	1	2	3	4	5

Nota: A mayor puntuación, más satisfacción. Los reactivos marcados con * deben calificarse en sentido inverso.

Escala Triangular del Amor de Sternberg (1990).

INSTRUCCIONES

Los espacios en blanco representan a la persona con quien usted mantiene una relación. Califique cada afirmación dentro de una escala del 1 al 9, en la cual el 1= “en absoluto”, 5= “moderadamente” y 9= “extremadamente”. Utilice las puntuaciones intermedias de la escala para indicar niveles intermedios de sentimientos.

1. Apoyo activamente el bienestar de _____.
2. Tengo una cálida relación con _____.
3. Puedo contar con _____ en momentos de necesidad.
4. _____ puede contar conmigo en momentos de necesidad.
5. Estoy dispuesto a entregarme y a compartir mis posesiones con _____.
6. Recibo considerable apoyo emocional por parte de _____.
7. Doy considerable apoyo emocional a _____.
8. Me comunico bien con _____.
9. Valoro a _____ en gran medida dentro de mi vida.
10. Me siento próximo a _____.
11. Tengo una relación cómoda con _____.
12. Siento que realmente comprendo a _____.
13. Siento que _____ realmente me comprende.
14. Siento que realmente puedo confiar en _____.
15. Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo con _____.
16. El solo hecho de ver a _____ me excita.
17. Me encuentro pensando en _____ frecuentemente durante el día.
18. Mi relación con _____ es muy romántica.
19. Encuentro a _____ muy atractivo personalmente.
20. Idealizo a _____.
21. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como _____.
22. Prefiero estar con _____ antes que con ninguna otra persona.
23. No hay nada más importante para mí que mi relación con _____.
24. Disfruto especialmente del contacto físico con _____.
25. Existe algo casi “mágico” en mi relación con _____.
26. Adoro a _____.
27. No puedo imaginarme la vida sin _____.
28. Mi relación con _____ es pasional.
29. Cuando veo películas románticas y leo libros románticos, pienso en _____.
30. Fantaseo con _____.
31. Debido a mi compromiso con _____ no dejaría que otras personas se interpusieran entre nosotros.
32. Tengo confianza en la estabilidad de mi relación con _____.
33. No dejaría que nada se interpusiera en mi compromiso con _____.

34. Espero que mi amor por _____ se mantenga durante el resto de mi vida.
35. Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia _____.
36. Considero sólido mi compromiso con _____.
37. No puedo imaginar la ruptura de mi relación con _____.
38. Estoy seguro de mi amor por _____.
39. Considero mi relación con _____ permanente.
40. Considero mi relación con _____ una buena decisión.
41. Siento responsabilidad hacia _____.
43. Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con _____ permanezco comprometido con nuestra relación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- AMATO, P. R., y Booth, A. (1997). *A generation at risk: Growing up in an Area of family upheaval*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- ARIAS-GALICIA, F. (1981). *El Inventario de Relaciones entre Familia y Trabajo*. Manuscrito Inédito.
- ARIAS-GALICIA, F. (1989). Una investigación sobre la Escala de Satisfacción Marital. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 21(3), 423-436.
- ARIAS-GALICIA, F. (2003). La Escala De Satisfacción Marital: Análisis de su Confiabilidad y Validez en una Muestra de Supervisores Mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología*, 37(1), 67-92.
- BECK, A. T. (1991). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- DATTILIO, M, F, y Padesky, A, C. (1995). *Terapia Cognitiva con Parejas*. España: Desclée de Brouwer.
- DIAZ-GUERRERO, R. y Spielberger, C. D. (1975). *Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. México: Manual Moderno.
- DIAZ-LOVING, R, y Sánchez, A, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- ELLIS, A. (1980). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- EPSTEIN, N., y Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. Washington, DC: American Psychological Association.
- ESTRELLA, R. V. N. (1985). *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*. Tesis inédita para obtener el grado de Maestra en Psicología Social: Universidad Nacional Autónoma de México.

- GREENBERG, L. S., y Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. New York: Guilford Press.
- GURMAN, A. S. (2008). *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: The Guilford Press.
- HENDRYCK, C. y HENDRYCK, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.
- INEGI, (2011, 3 de Marzo). INEGI Estado conyugal: población por sexo y estado conyugal 1950 a 2010. <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo73&s=est&c=23552>. Extraído el 14 de septiembre de 2011.
- KIECOLT-GLASER, J. K., Malarkey, W. B., Cacioppo, J. T., & Glaser, R. (1994). Stressful personal relationships: Immune and endocrine function. In R. Glaser & J. K. Kiecolt-Glaser (Eds.), *Handbook of human stress and immunity* (pp. 321–339). San Diego, CA: Academic Press.
- LEBOW, Jay L. (Ed.), (2005). *Handbook of Clinical Family Therapy*. Hoboken, New Jersey: WILEY.
- MARTÍNEZ Torres, María Isabel. Talleres Comunitarios desde la terapia de reencuentro: Una experiencia con un grupo de educadoras comunitarias. (Tesis de Maestría). Maestra Pastor Fasquelle, Roxanna. México: UNAM, pp. 77
- MEICHENBAUM, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- MORAL de la Rubia, J. (2009). Estudio de Validación de la Escala de Ajuste Diádico (DAS) en población mexicana. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*. 19(1), 113-138.
- ROACH, A. Browden, R. y Frazier, T. (1981). The Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and The Family*, 43, 941-955.

- OBLITAS, Luis. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. México: Cengage Learning.
- PAPADIMITRIU, C. y Romo, R. (2006). *Capacidades y competencias para la resolución noviolenta de conflictos*. México: McGraw-Hill
- Pareja En: MENÉNDEZ, P. R. (1980). Diccionario general ilustrado de la lengua española. Barcelona. BIBLOGRAF, pp.1162
- PICK, S. y Andrade, P. (1988). Desarrollo y validación de una Escala de Satisfacción Marital. *Psiquiatría*, 4(1), 9-20.
- SANZ, F. (2002). *Los laberintos de la vida cotidiana*. Barcelona: Kairós.
- STERNBERG, R. J. (1990). *El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso*. México: Paidós Mexicana.
- STUART, R. B. (1980). *Helping couples change: A social learning approach to marital therapy*. New York: Guilford Press.
- WEISS, R. L., Hops, H., y Patterson, G. R. (1973). A framework for conceptualizing marital conflict, a technology for altering it, some data for evaluating it. In M. Hersen y A. S. Bellack (Eds.), *Behavior change: Methodology, concepts and practice* (pp. 309–342). Champaign, IL: Research Press.
- YELA, G. C. (2000). *El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales*. Madrid: Pirámide.