



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

## **TESIS**

**“LA NEGOCIACIÓN DEL PODER EN LA  
RELACIÓN DE PAREJA”**

**P R E S E N T A :  
VERÓNICA LORELAI GARCÍA PELAGIO**

**DIRECTORA:**

**DRA. MARÍA DE LOS ÁNGELES CRUZ ALMANZA**

**REVISORES:**

**DR. JUAN JOSÉ SÁNCHEZ SOSA**

**LIC. RAÚL TENORIO RAMÍREZ**



**MÉXICO, D. F. 2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**

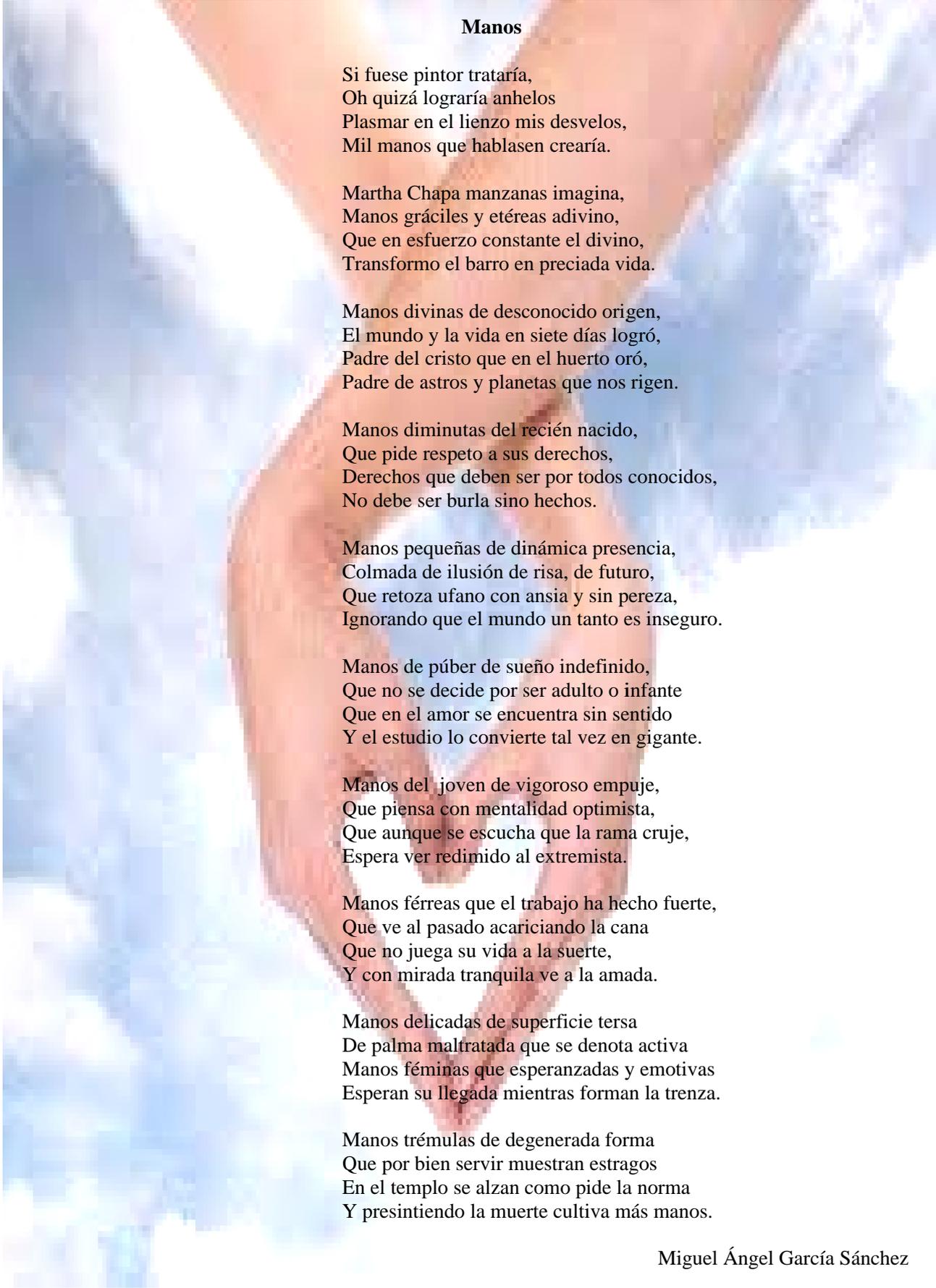


**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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



## Manos

Si fuese pintor trataría,  
Oh quizá lograría anhelos  
Plasmar en el lienzo mis desvelos,  
Mil manos que hablasen crearía.

Martha Chapa manzanas imagina,  
Manos gráciles y etéreas adivino,  
Que en esfuerzo constante el divino,  
Transformo el barro en preciada vida.

Manos divinas de desconocido origen,  
El mundo y la vida en siete días logró,  
Padre del cristo que en el huerto oró,  
Padre de astros y planetas que nos rigen.

Manos diminutas del recién nacido,  
Que pide respeto a sus derechos,  
Derechos que deben ser por todos conocidos,  
No debe ser burla sino hechos.

Manos pequeñas de dinámica presencia,  
Colmada de ilusión de risa, de futuro,  
Que retoza ufano con ansia y sin pereza,  
Ignorando que el mundo un tanto es inseguro.

Manos de púber de sueño indefinido,  
Que no se decide por ser adulto o infante  
Que en el amor se encuentra sin sentido  
Y el estudio lo convierte tal vez en gigante.

Manos del joven de vigoroso empuje,  
Que piensa con mentalidad optimista,  
Que aunque se escucha que la rama cruje,  
Espera ver redimido al extremista.

Manos férreas que el trabajo ha hecho fuerte,  
Que ve al pasado acariciando la cana  
Que no juega su vida a la suerte,  
Y con mirada tranquila ve a la amada.

Manos delicadas de superficie tersa  
De palma maltratada que se denota activa  
Manos féminas que esperanzadas y emotivas  
Esperan su llegada mientras forman la trenza.

Manos trémulas de degenerada forma  
Que por bien servir muestran estragos  
En el templo se alzan como pide la norma  
Y presintiendo la muerte cultiva más manos.

Miguel Ángel García Sánchez

## **Dedicatorias**

A mi esposo e hijas por tolerar mis ausencias y motivar este sueño.

A mi madre quién siempre fomento el estudio y la superación.

A mis hermanos Flor y Miguel quienes me alientan a continuar y espero verlos pronto en la  
misma situación.

A Chava, quién ha puesto muchas expectativas sobre mí, espero no fallarte tío.

A Chabelito por toda su sabiduría.

A mis “ausentes” Miguel Ángel y Mechita donde quiera que se encuentren sé que estarán  
muy orgullosos de observar este logro.

## **Agradecimientos**

A mi mentora, amiga y directora de tesis: doctora María de los Ángeles Cruz Almanza por toda su enseñanza, colaboración y disposición a lo largo de toda mi carrera.

Al cuerpo sinodal:

Dr. Juan José Sánchez Sosa; por el apoyo incondicional para la realización de la tesis.

Lic. Raúl Tenorio Ramírez por sus atinadas observaciones y el papel importantísimo que realizó en el proyecto.

Mtra. Francisca Cruz Serrano quién ha sido testigo del crecimiento profesional de una servidora y me ha apoyado siempre en los momentos de crisis.

A mi tutor: Mtro. Manuel González Oscoy quién con su conocimiento y palabras orientaron mi trabajo académico y personal.

Al Lic. Marcos Verdejo Manzano por su valiosa cooperación y apoyo en la parte estadística así como manifiesto mi gratitud por sus enseñanzas y por su valiosa amistad.

A la Dra. Sofía Rivera Aragón por la facilidad que otorgó para el empleo de sus pruebas psicométricas.

A mis compañeros del programa formación en la práctica: Oswaldo, Cristina, Alejandra y Zamara por su colaboración.

A todas las personas que directa o indirectamente participaron en este trabajo.

Y principalmente agradezco a mis pacientes quienes me llenaron de conocimiento acerca de este tema tan importante para ellos.

Hace demasiados meses  
Que mis payasadas no provocan tus  
Ganas de reír  
No es que ya no me interesen  
Pero el tiempo de los besos y el sudor  
Es la hora de dormir

Duele verte removiendo  
La cajita de cenizas que el placer  
Tras de si dejó  
Mal y tarde estoy cumpliendo  
La palabra que te di cuando juré  
Escribirte una canción

Un dios triste y aburrido nos castigó  
Por trepar juntos al árbol  
Y atracarnos con la flor de la pasión  
Por probar aquel sabor.

El agua apaga el fuego  
Y al ardor los años  
Amor se llama el juego  
En el que un par de ciegos  
Juegan a hacerse daño  
Y cada vez peor  
Y cada vez más rotos  
Y cada vez más tú  
Y cada vez más yo  
Sin rastro de nosotros.

Ni inocentes ni culpables  
Corazones que destroza el temporal  
Carnes de cañón  
No soy yo ni tú ni nadie  
Son los dedos miserables que le dan  
Cuerda a mi reloj

Y no hay lágrimas que valgan para volver  
A meternos en el coche  
Donde aquella noche en pleno carnaval  
Te empecé a desnudar.

El agua apaga el fuego  
Y al ardor los años  
Amor se llama el juego  
En el que un par de ciegos  
Juegan a hacerse daño  
Y cada vez peor  
Y cada vez más rotos  
Y cada vez más tú  
Y cada vez más yo  
Sin rastro de nosotros.

Joaquín Sabina

## INDICE

## INTRODUCCIÓN

Capítulo 1. ANTECEDENTES	1
Capítulo 2. VIOLENCIA EN LA RELACION DE PAREJA	5
Tipos de violencia	7
Ciclo de la violencia	9
Violencia emocional	10
Violencia y poder	12
Capítulo 3. PODER EN LA PAREJA	15
Modelos y teorías del Poder	17
Estilos de Poder	19
Estrategias de Poder	20
Negociación del Poder	22
Capítulo 4. SATISFACCIÓN Y COMUNICACIÓN MARITAL	25
Satisfacción Marital	25
Comunicación en la pareja	28
Comunicación de calidad	28
Capítulo 5. TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PAREJAS	30
Terapia Cognitiva de Beck	33
Esquemas (pensamientos subyacentes)	33
Pensamientos automáticos	33
Distorsiones cognitivas	34
Principios básicos de la terapia cognitiva de Beck	34
Fases de la terapia Cognitivo-Conductual	36
Técnica de resolución de problemas	37
Terapia de pareja	40
Terapia grupal	43
Capítulo 6. METODOLOGIA	47
Planteamiento del problema y justificación	47
Objetivo general y específicos	48
Procedimiento	55
Capítulo 7. RESULTADOS	66
RESULTADOS CUALITATIVOS	86
Capítulo 8. DISCUSIÓN	92
CONCLUSIONES	98
REFERENCIAS	103
ANEXOS	

# Introducción

Encontrar a la pareja adecuada y convivir por tiempo indeterminado es una aspiración de todos los seres humanos, sin embargo la vida en pareja implica siempre conflictos, los cuales traen consecuencias negativas a la vida integral de los miembros de la misma. La comunicación, la sexualidad, el amor, los roles y poder son componentes importantes en la relación de pareja que si bien son fuente de satisfacción marital también pueden ocasionar conflictos e insatisfacción. El dinero, la violencia y agresión son expresiones de poder generadores de conflicto así mismo los celos y la infidelidad.

Las personas cuando eligen pareja y deciden formalizar su relación, utilizan lo aprendido en sus familias de origen basados en su experiencia familiar, esto genera conflicto porque dichas familias son diferentes; por eso, es importante notar que la nueva pareja no tiene porque reproducir los comportamientos y conflictos de sus propias familias, sino a partir de lo aprendido ajustarse a esta nueva experiencia de comprometerse y compartir con el otro, crear nuevas estructuras de relación en pro de establecer un hogar cálido, armonioso y proveedor de seguridad emocional en cada uno de sus miembros. El desarrollo del individuo desde su nacimiento, crecimiento y elección de pareja, hasta la

estructura de su familia, requiere de un enorme compromiso como: ser individual, con capacidades de dar afecto y recibirlo, reconocer fallas y encontrar soluciones, como individuo social capaz de crear un sistema familiar y comprometerse a llevar relaciones con otros individuos sin buscar culpables de sus conflictos. De lo contrario aparecerán graves problemas individuales y sociales como lo es la violencia domestica y más específicamente la violencia conyugal y esto puede convertirse en lo que Jorge Corsi (1994) denomina “Caldo de Cultivo de la Violencia”, por el desequilibrio del poder que implica control y dominio. A esta situación se le puede incluir un círculo patológico con procesos de dobles mensajes, relaciones destructivas, familias desintegradas donde la comunicación y satisfacción estarán ausentes.

La familia es la base de la sociedad y debemos formar familias solidas a partir de relaciones estables y satisfechas donde la comunicación figure como alternativa de resolución de problemas y generadora de ejercicio positivo del poder en las relaciones. Todas las personas ejercemos poder pero no todas las personas lo ejercen de forma positiva y la finalidad de este trabajo es otorgar herramientas a los participantes de formas de ejercicio de poder positivo para construir relaciones basadas en la equidad y satisfacción marital.

*“Cuando una persona va a elegir pareja, debe contar con las herramientas necesarias afectivas para establecer una relación sana; de lo contrario, cuando se carecen de estos elementos, la pareja irá al fracaso” (Satir 1980).*

# Capítulo 1

## ANTECEDENTES

Los conflictos de pareja repercuten en todas las áreas de la vida de un individuo ya sea laboral, social, sexual, familiar, etc., viéndose también reflejado en la afección a los hijos o hasta la disolución de la pareja, esto constituye un problema social, ya que la pareja es la unidad que permite la constitución de la familia y ésta a su vez de la sociedad. (Sanchez Valdez, 2003).

De este modo entendemos que la relación de pareja es importante para la sociedad y la formadora de futuras generaciones de hombres y mujeres que se unirán y reproducirán las formas de relacionarse de sus padres. Al respecto Greeff & Bruyne explican que el mantenimiento de una pareja depende de la habilidad de hacer buen uso de manejo de conflictos, es decir; si manejan el conflicto constructivamente, si hay flexibilidad, si a los miembros de la pareja les importa la relación y no el aspecto individual, si existe intento de aprender, etc., la pareja crecerá; por el contrario si la pareja maneja el conflicto destructivamente, tendrá una relación insatisfactoria, estará llena de manipulación, amenazas, inflexibilidad, rigidez, competencia, dominancia, subordinación y degradación verbal. (Greff & Bruyne, 2000).

Entonces el manejo positivo del conflicto en la relación de pareja otorgará la posibilidad de una negociación de las necesidades individuales, como la necesidad de poder; el poder como potencialidad, como capacidad de hacer, de lograr objetivos o cosas. Pero; ¿cómo lograr ejercer el poder en la relación de pareja sin que éste represente una amenaza para el cónyuge?

Al respecto los alumnos de la universidad de Madrid realizaron un estudio que (Exposito & Moya, 2010) ha sugerido que las mujeres expresan emociones no poderosas como la culpa, tristeza o miedo y los hombres, por el contrario, expresan en mayor medida emociones poderosas como furia o desprecio. Entonces tomando en cuenta este estudio podemos ver que el poder es algo que se percibe y las diferencias individuales son significativas: Las esposas perciben un mayor nivel de poder por parte de sus esposos asociado con el uso de la agresión verbal y la violencia. (Sagrestano, Heavey, & Chistensen, 1999)

En este sentido se realizó un estudio para comprobar la participación de la mujer en la violencia doméstica. El objetivo fue conocer qué estrategias de poder y de enfrentamiento emplea la mujer que ha sufrido violencia doméstica en su relación; tal estudio aplicó tres escalas a 450 mujeres. Encontrando que la mujer no necesariamente está indefensa, sino que puede ejercer el poder de una manera distinta al hombre, como el chantaje. Cuando quiere obtener algo de la pareja, suele utilizar estrategias negativas como autoritarismo (enojo, gritos, críticas,) coercitiva, (usa amenazas para conseguir lo que quiere); hace uso de emociones negativas dolorosas que pretendan lastimar a la pareja. Son mujeres que se enfrentan al marido cuando las agrede. Por otra parte se inclinan por la estrategia directo-racional, tratan de convencer a su pareja de que no las agrede, utilizando argumentos racionales como que hay que analizar la situación, sugieren ir al psicólogo o justifican la violencia del marido. (Vargas Nuñez, Pozos Gutierrez, López Parra, & Díaz Loving, 2009)

Se puede observar que el ejercicio de poder en la relación de pareja tiene consecuencias para ambos cónyuges, si bien se han realizado trabajos en torno a las relaciones conyugales, aun no se logra que exista el equilibrio de poder dentro de las relaciones de pareja, y a pesar de ello las parejas continúan en este círculo de poder y violencia. Al analizar algunos estudios para comprender este fenómeno se ha descubierto una relación entre la dependencia emocional, satisfacción y violencia donde existe una posible explicación a la interrogante del porque las personas que se encuentran en una relación de maltrato permanecen dentro de ella. Los resultados indicaron que existe una relación positiva entre violencia y dependencia emocional y que únicamente en el caso de los hombres, la satisfacción marital se ve relacionada con ciertos componentes de la dependencia emocional. (Oropeza Lozano, 2011).

En la Universidad de Yucatán se pretendió determinar el mejor predictor de la satisfacción marital a partir de la comunicación y la percepción de los conflictos en la pareja en hombre y mujeres. El análisis de regresión múltiple paso a paso mostró que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital. (Flores Galaz, 2010)

También se ha encontrado la relación entre estilos y estrategias de poder en la satisfacción marital hallando que ambos integrantes de la pareja son más satisfechos cuando se realiza la negociación del poder con estilos y estrategias positivas. (Reyes Torres, 2006)

Al respecto se han realizado intervenciones para disminuir la violencia marital y así aumentar la comunicación y satisfacción dentro de la relación de pareja, tal es el caso de la publicación de un tratamiento cognitivo-conductual en el manejo de la violencia, satisfacción, comunicación y la solución de problemas conyugales; en parejas y consortes con problemas asociados al consumo de alcohol en modalidad grupal donde la violencia emocional fue la manifestación presente en los participantes. Al término de la intervención se pudo observar una disminución de la violencia y mayor interacción, organización y satisfacción en la relación, lograron comunicarse más después de la intervención. (Cruz Almanza, Gaona Marquez, & Sanchez Sosa, 2006).

Bajo este contexto la explicación de cómo se ejerce el poder en la relación de pareja deriva de la necesidad de conocer las causas que impiden que las relaciones se conduzcan de forma sana, los estudios mencionados permiten incursionar en las teorías que favorecen los tratamientos a favor de esta premisa de tal forma que surja una propuesta de tratamiento para las parejas que desean modificar la forma negativa de relacionarse por formas positivas de ejercicio de poder, erradicando la violencia bidireccional de la que ambos son partícipes.

Así ante lo anteriormente señalado se propone un programa de intervención que permita a la pareja reconsiderar el manejo negativo del poder dentro de la relación, la comunicación como resolución alterna a la violencia que se utiliza como medio para la solución de problemas, la modificación de comportamientos y cogniciones, para establecer nuevas formas positivas de comunicación y satisfacción marital.

# Capítulo 2

## VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

La violencia es un tema que se ha tratado a lo largo de la historia de la humanidad; sin embargo, en las últimas décadas se ha dado énfasis a los derechos humanos y la violencia hacia la mujer. En la relación de pareja, la violencia doméstica ha sido protagonista en un gran porcentaje de los hogares mundiales y en su mayoría la víctima es la mujer; aunque existen reportes de hombres maltratados, estos permanecen en una minoría y las cifras de violencia doméstica son alarmantes, observemos algunos datos.

La Organización Mundial de la Salud (2011) reporta que la violencia doméstica entendida como “violencia infligida por la pareja” de tipo emocional es más devastadora que la violencia física que incluyen actos como ser insultado o hacer sentir mal sobre sí mismo, ser humillado delante de los demás, ser intimidado o asustado a propósito y ser amenazado con daños físicos de forma directa o indirecta. En los países encuestados por la OMS en 2006, entre el 20% y el 75% de las mujeres habían experimentado como mínimo, uno de estos actos, en su mayoría en los últimos 12 meses previos a la entrevista. Los que más mencionaron fueron insultos, humillación e intimidación. Las amenazas con daños físicos fueron menos frecuentes, aunque casi 1 de cada 4 mujeres en las provincias de Brasil y Perú declaró que había sido amenazada. Entre las mujeres que informaron haber

sido objeto de este tipo de violencia, al menos 2/3 partes había sufrido la experiencia más de una ocasión.

Los datos en México arrojan en el 2011 que alrededor de 24 millones de mujeres mayores de 15 años que habían experimentado al menos un acto de violencia a lo largo de su vida, ya sea por parte de su actual pareja, de su ex-esposo, de alguna persona de su familia, en la escuela, en el trabajo y en espacios públicos o comunitarios, lo que representa el 67 %. En el ámbito donde ocurren mayores incidentes de violencia contra las mujeres es en las relaciones de pareja, y por ende el principal agresor es o ha sido el esposo, pareja o novio. El 48.7% de las mujeres, es decir cuatro de cada diez mujeres han sido agredidas por su pareja en algún momento de su vida. Así lo muestran los resultados de la última encuesta, que estima que por cada 100 mujeres casadas, unidas, separadas, divorciadas o viudas, 49 ha vivido situaciones de violencia emocional, económica, física o sexual durante su actual o última relación marital o de cohabitación. (INEGI, 2011) y el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias (CRIM) de la UNAM (Casique Rodriguez, 2012).

La primera mirada hacia los datos que dan cuenta de la violencia ejercida por la pareja, indican que las agresiones más ampliamente experimentadas por las mujeres son las de carácter emocional, ya que el 41.6% ha vivido al menos una vez a lo largo de su relación insultos, amenazas, humillaciones y otras ofensas de tipo psicológico o emocional. A éstas les siguen las de tipo económico, tales como el control o el chantaje, mientras que las agresiones corporales y sexuales se ubican por debajo de aquellas.

Alrededor de la mitad de las mujeres que enfrentan violencia, creen que provocan el enojo o malestar de sus esposos o parejas porque opinan diferente o lo desmienten; no le obedecen; no le piden permiso; no le dedican suficiente tiempo o atención; o no muestran interés o deseo por tener relaciones sexuales.

Como se puede observar las cifras son altas y es necesario trabajar en ello proponiendo programas para la erradicación de la violencia doméstica con el fin que se eleve la calidad de vida de las personas y que las estadísticas disminuyan, incluso lleguen a anularse. Es necesario también para comprender el tema de la violencia vincularla con el manejo del poder, conocer algunas definiciones y clasificaciones al respecto.

De acuerdo al Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud publicado en 2002 por la Organización Mundial de la Salud, la OMS define la violencia como “el uso deliberado de la fuerza física y el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales y que ponen en peligro la salud.”

La Norma Oficial Mexicana NOM-190-SSA1-1999, Prestación de Servicios de Salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar, define violencia familiar como “el acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia, en relación de poder en función del sexo, la edad o la condición física, en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar el espacio físico donde ocurra el maltrato físico, psicológico, sexual o abandono.”

Entonces como se puede ver el concepto de violencia doméstica permite comprender la dinámica del proceso que garantiza el control de las vidas de los sujetos a través del ejercicio del poder. Este término incluye todos los actos de violencia psicológica, física, sexual etcétera, ejercida sobre cualquiera de las personas que comparten un espacio de convivencia cotidiana. Se trata de un ambiente de angustia, miedo, terror donde todos, de una u otra forma, ejercen la fuerza para doblegar, someter, subordinar; se puede ejercer sobre diferentes integrantes de la familia y cuando es la pareja se conoce como violencia conyugal o en la pareja. Existen varios tipos de violencia, estos se explicaran mas adelante y nos enfocaremos en la violencia emocional por ser la mas susceptible e invisible.

**TIPOS DE VIOLENCIA:**

**Violencia física.** Se refiere al uso de la fuerza física en ataques que lesionan o hieren como golpear, asfixiar, morder, arrojar objetos contra la otra persona, patear, empujar, utilizar armas como revólver, cuchillo u objeto punzo cortante. El abuso físico suele agravarse a lo largo del tiempo y puede culminar con la muerte de la persona.

Violencia psicológica o emocional. Es el abuso emocional, verbal, maltrato y menoscabo de la estima hacia una o unas personas, mediante críticas, amenazas, insultos, comentarios despectivos, descalificaciones y manipulación por parte del agresor.

Es preciso destacar que frecuentemente las diferentes expresiones de la violencia se presentan de manera combinada, sobre todo con la psicológica que acompaña al resto de las formas de agresión.

Algunos ejemplos de abuso psicológico son:

- Menospreciar o humillar frente a otras personas.
- Gritar, insultar, ofender.
- Celar, ejercer control.
- Aislar de la familia y amigos.
- Amenazar o dañar a personas o cosas queridas.
- Maltratar o dar muerte a los animales domésticos.
- Amenazas de golpes o muerte.
- Amenazar con quitar los hijos y las hijas.

Abandono. “Es el acto de desamparo injustificado, hacia uno o varios miembros de la familia”

Maltrato sexual. “la acción u omisión mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas o respecto de las cuales se tiene incapacidad para consentir.” La violencia sexual es la que permanece más oculta, particularmente la que ocurre en la familia contra las mujeres y niños o niñas.

Violencia Económica. Se refiere al control del dinero, a no informar el monto de los ingresos familiares y a impedir el acceso a ellos.

Violencia Patrimonial. Se refiere al control del patrimonio, herencia o bienes materiales de la pareja o hijos.

Violencia Institucional. Este tipo de violencia ha sido definido como una forma específica de abuso que las instituciones, privadas o públicas, cometen hacia las personas.

CICLO DE LA VIOLENCIA



La violencia tiene distintas formas de manifestarse y se pueden presentar juntas o en combinación, tiende a ser cíclica, esto es decir, que una vez que ocurre pasa no se detiene y tiende a repetirse, por lo cuál sea este proceso en el cuál la violencia incrementa y disminuye aparentemente pero nunca desaparece, a este proceso se le conoce como ciclo de la violencia. La teoría del ciclo de la violencia de Walker (1984 en Martínez Rodríguez, 2011) plantea este fenómeno en tres fases principales que son la acumulación de tensión, violencia explícita y luna de miel que se explican a continuación.

Acumulación de tensión: se caracteriza por una escalada gradual de la tensión, se comienza con agresiones sutiles, ira contenida, indiferencia, sarcasmos, largos silencios o amenazas. La tensión va creciendo con explosiones cada vez más agresivas. Por lo regular, la tensión sube de tal forma que un incidente menor o inventado hace estallar la presión.

Violencia explícita: La etapa de violencia explícita puede ocurrir en cualquier momento y por cualquier motivo. Cuando la violencia estalla se pueden mezclar todas sus formas: agresiones corporales, insultos, humillaciones y abuso sexual.

Luna de Miel: En la etapa de remordimiento el agresor parece darse cuenta de lo ocurrido y puede sentirse avergonzado o temeroso de las consecuencias. Sin embargo, tiende a negar o a desestimar su actuación y a evadir su responsabilidad. Es común que diga que la pareja provocó tal situación, y que no sabía lo que hacía. Promete no volver a ser violento y hasta puede llegar a ser cariñoso. Si la pareja menciona o decide terminar la relación después del incidente, el agresor tratará por todos los medios retener o hacer que regrese. Se mostrará atento, generoso y volverá con las promesas de cambiar y de no volver a lastimar jamás.

Cuando ocurre la reconciliación la pareja puede experimentar una relación íntima muy intensa en la cuál no quieren recordar el sufrimiento de la violencia y niegan las dificultades que tenían anteriormente. El agresor puede mostrarse comprensivo y atento a las necesidades de su pareja, lo cuál la hace pensar en que sí ha cambiado.

A medida que transcurre el tiempo en una relación abusiva, la etapa de la reconciliación o la “Luna de miel” tiende a desaparecer hasta que el ciclo queda reducido a las etapas de tensión y explosión, en cuyo caso la víctima corre el riesgo más alto de ser atacada mortalmente (Shedd, 2001). Sin embargo, en las relaciones violentas el ciclo no se detiene ya que los círculos de poder y control se mantienen latentes y otra vez, la relación empieza a acumular tensión.

## **VIOLENCIA EMOCIONAL**

La violencia de tipo psicológico o emocional es la que se da en mayor medida, está presente en todas las demás formas de maltrato; es necesario identificarla cuando se presenta de manera única, puesto que es a la que se le pone menos atención y requiere un tratamiento específico.

El abuso emocional o psicológico es el tipo de violencia al que nos enfocaremos en este trabajo ya que se reporta como el principal tipo de violencia en las familias por su invisibilidad esto conlleva a una lucha de poder entre las parejas y una comunicación y satisfacción deficientes.

Corsi señala tres formas amplias y características del maltrato emocional en este sentido:

- La desvalorización, que consiste en restarle valor a las opciones de la víctima, a las tareas que realiza y a su cuerpo, haciendo uso de bromas, ironías o mensajes descalificadores.
- La hostilidad, que se expresa en reproches, acusaciones e insultos permanentes, que muchas veces se traducen en gritos y amenazas.
- La indiferencia, que se manifiesta cuando se ignora a las necesidades afectivas y a los estados de ánimo de la víctima, por ejemplo, la tristeza, el dolor, el miedo, los cuales son desestimados y reprimidos. (Corsi, 2006)

Ortiz y Hernández (en Martínez Rodríguez, 2011) consideran que el maltrato emocional, en la relación de pareja se produce en escalada con el tiempo, de modo que incrementan su insensibilidad y adquieren un matiz que va acercándose poco a poco a la violencia física o a la sexual. De tal forma que en sus inicios se caracteriza por prohibiciones o condicionamientos, pasando por menosprecios, ridiculizaciones e intimidaciones, con el tiempo se exacerbaban dichas manifestaciones de manera que llega a hacerse presente el uso de la coacción. Del mismo modo, mediante amenazas y abusos de poder, se le obliga a la víctima a realizar, permitir o presenciar eventos no deseados o denigrantes así como hacerle dudar de su realidad. La víctima llega incluso a recibir un trato de “enfermo mental”.

Las víctimas de abuso emocional comparten una serie de características de personalidad tales como baja autoestima, asertividad deficiente y escasa capacidad de iniciativa, que facilitan la cronificación del problema y la adopción de conductas de sumisión. Éstas se refuerzan, además, por la continua evitación de consecuencias desagradables, humillaciones y conflictos de toda índole. La habituación al maltrato crónico, no preserva a la víctima sino que le genera una serie de repercusiones emocionales negativas; las conductas de ansiedad extrema, son fruto de una situación de amenaza incontrolable a la vida y a la seguridad personal.

También pueden aparecer algunos rasgos de personalidad acentuados en los agresores, tales como dependencia emocional, agresividad generalizada, problemas en el control de la ira, autoestima deficiente, impulsividad, celos, etc., parte de los maltratadores pueden ser personas con un trastorno psicopatológico. Se han identificado trastornos de personalidad que pueden estar implicados en la adopción de conductas violentas en el hogar, tales como: el trastorno antisocial, trastorno paranoide y trastorno narcisista, consumo de drogas y alcohol, que han sido asociados con la emisión de conductas de mayor riesgo. La violencia repetida e intermitente, entremezclada con períodos de arrepentimiento y ternura, suscita en las personas respuestas de alerta y de sobresalto permanentes. El maltrato emocional es una conducta que no suele denunciarse debido a la ambivalencia del agresor.

#### **VIOLENCIA Y PODER.**

La violencia siempre es una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza y que cuando se trata de ejercer el poder, la sociedad crea una situación que legitima la desigualdad e invisibiliza los violentamientos que se producen entre los sexos. Debido a este proceso los hombres se asumen así mismos como portadores de poder, siendo la sociedad quien los impulsa en su búsqueda y quien los conduce a ejercerlo con las personas quienes pueden dominar. La dominación esta fundamentada en la asimetría existente entre el hombre y la mujer, empezando en las relaciones de parentesco y el matrimonio (Hernandez, 2000; Ulloa Cisneros, 2005).

Al respecto Kaufman (2000), y Corsi (2003), argumentan que la violencia es producto de las inseguridades y del temor al fracaso por no poder demostrar debidamente la masculinidad, lo cual llega a generar sentimientos de miedo, aislamiento, ira, autocastigo, inseguridad y agresión. El fin último de la violencia es la obtención del poder para manipular y controlar al otro aunque para conseguirlo se haga daño.

Por ello, cuando las relaciones de pareja son conflictivas, contradictorias, con comunicaciones distorsionadas, surge la violencia como resolución de conflictos que implica aquella forma de interacción que, enmarcada en un contexto de desequilibrio de poder, incluye conductas de una de las partes que por acción u omisión, ocasionan daño

físico o psicológico a otro miembro de la relación y que nunca o casi nunca son espontáneas o accidentales (Corsi, 2006).

La violencia es ejercida unidireccionalmente, es decir; de un miembro de la pareja hacia otro y bidireccionalmente; donde ambos miembros de la pareja participan recíprocamente en las situaciones violentas.

Deschner (1984 en Vargas- Núñez 2009) propone tres supuestos en torno a los participantes en la violencia.

1. La violencia se construye entre dos, ya que cada uno hace algo para producir o recibir la violencia. El que la violencia se construya no significa que ambos cónyuges tengan la misma responsabilidad, el agresor siempre tiene una responsabilidad mayor por la que tendrá que responder.
2. La violencia se construye siguiendo un patrón circular y forma parte de su repertorio de patrones de interacción de la pareja. Puede ser utilizado para comunicar cosas o para controlar situaciones.
3. Para finalizar la violencia es preciso que los dos actores hagan algo diferente. La finalización de la violencia se concibe como un cambio de un patrón interaccional y no como cambio de la conducta de una persona.

En la relación de pareja se da la conformación de un vínculo en el que se establecen reglas y formulas de poder y enfrentamiento, que adquieren un único y común acuerdo. Por lo tanto se puede considerar que el poder es un atributo de las interacciones sociales entre las personas y no de un individuo en particular (Rivera-Aragón y Díaz-Loving, 2002). La investigación sobre la violencia se ha centrado en el abuso que hace el hombre hacia la mujer; sin embargo en la relación de pareja crea ciertas estrategias de cómo la mujer enfrenta diferentes situaciones y ejerce su poder. (Díaz Guerrero 1979; Díaz-Loving 1996, Reyes Lagunes, 1998 cit. en Vargas Nuñez, Pozos Gutierrez, López Parra, y Díaz Loving, 2009).

De acuerdo con lo mencionado, las formas violentas de interacción son el resultado de un modelo familiar y social que las acepta como estrategias adecuadas para resolver conflictos. Por un lado, la identidad masculina en nuestra sociedad está configurada por un

aprendizaje temprano de ciertas creencias, valores y actitudes. Para el caso de la violencia podríamos destacar el ocultamiento de las emociones, la preocupación central por el éxito profesional y el ejercicio del poder como forma de control a todos los niveles. Por otro lado, aún cuando en forma consciente se pretenda evadir o acabar con estas reacciones, las mujeres han construido una identidad que se engarza perfectamente con la de los hombres al tolerar, permitir o incluso propiciar este tipo de conductas.

Así las parejas violentas suelen estar afectadas por numerosos sesgos cognoscitivos relacionados, por una parte, con creencias equivocadas sobre los roles sexuales y la inferioridad de la pareja, y por otra, con ideas distorsionadas sobre la legitimación de la violencia como forma de resolver conflictos. Suelen ser individuos muy vulnerables frente a las frustraciones, con habilidades de comunicación muy limitadas y sin estrategias adecuadas para solucionar problemas. Todo ello contribuye a que en muchas ocasiones los conflictos y contratiempos cotidianos, actúen como desencadenantes de los episodios violentos contra su pareja.

Se deben fortalecer a las parejas con herramientas de comunicación, resolución de conflictos y la concientización de la participación activa en los roles sexuales, con la finalidad de construir hogares armoniosos con amplias estrategias de poder positivos.

# Capítulo 3

## PODER EN LA PAREJA

Se llama poder al predominio moral y psicológico de una persona (López 1990). En psicología significa la habilidad de afectar, cambiar e influir a otras personas (Hoffs 1984 en Díaz-Loving 2002).

De acuerdo con diferentes postulados en Psicología, para Adler (1974, citado en Rivera, 2000) el Poder surge como una necesidad o pulsión del hombre por superar los sentimientos de inferioridad, a través de la dominación del otro, en términos de control y dominio físico, emocional e intelectual, surgiendo a consecuencia, un sentimiento de superioridad.

Para autores como Foucault (Ceballos 2000, en Garcia Barragán, 2010) el poder no es algo que se adquiera, arranque o comparta, que se conserve o deje escapar, sino que se ejerce desde distintos puntos en las relaciones móviles y no igualitarias, así mismo es intencional, no subjetivo, el poder se ejerce con objetivos y donde hay poder hay resistencia.

Del mismo modo Foucault señala, que el poder es ejercitado con una determinada intención. Son acciones sobre otras acciones a fin de interferir con ellas. El autor no recurre a la violencia, sino que afirma que el poder presume libertad, el poder no es forzar, sino formas de hacer que la gente se comporte por sí misma de modo distinto de cómo lo hubiesen hecho de otra manera; un modo de realizar esto es mediante la amenaza con violencia.

Entonces la violencia como señala Corsi (2006), es el medio para obtener el poder. *“El fin último de la violencia es la obtención del poder”*. El poder tiene un doble efecto; opresivo y configurador que se conceptúa en dos acepciones con la palabra poder: una es la capacidad de hacer, el poder personal de existir, decidir, autoafirmarse; que requiere una legitimación social que lo autorice y otra es; la capacidad y la posibilidad de control y dominio sobre la vida o los hechos de otros, para lograr obediencia; requiere tener recursos que carezca aquella persona a quien se quiere controlar y medios para sancionar y premiar a la que obedece. (Corsi, 2006).

Díaz-Guerrero y Díaz-Loving (2002) hablan de que no se sabe en que momento de la historia, de manera consciente o inconsciente en la relación hombre-mujer se decidió que todo el poder quedaría en manos del hombre y todo el amor en manos de la mujer, desde entonces, el varón obtiene el amor de la mujer mediante una mezcla de poder y amor, y, si la mujer adquiere algún tipo de poder este es mediante una conducta amorosa.

El poder es un proceso dinámico, interactivo, recíproco; influenciado por el transcurso del tiempo y por las situaciones, de tal manera que cualquier persona tiene poder y un miembro de una familia no puede tener control total. (Beckman-Brindley & Tavormina, 1978 en Díaz-Rivera 2006) La desigual distribución del ejercicio del poder sobre otros u otras conduce a la asimetría relacional. En una relación de pareja existe la conformación de reglas y fórmulas de poder que adquiere un único y común acuerdo, que sintetiza un lenguaje propio y altamente cifrado; implica la imposición o dominio de ideas, actitudes o sentimientos de un cónyuge hacia otro sin importar su opinión o su decisión. En la relación de pareja es donde discurren las desigualdades de poder, y la familia, uno de los ámbitos en que se manifiesta.

Reeves plantea que la relación de pareja sea definida en términos de poder como una dependencia económica forzada, la cual deja a las mujeres con un rango limitado de crecimiento personal, en sus conductas y en sus experiencias. (Castañeda 2002).

Podemos observar que el poder en la relación de pareja, se refiere a quien toma las decisiones, quien plantea ideas o soluciona problemas, a quien recibe mayor acuerdo o quien participa más en discusiones. (Rivera, 2000).

Los cónyuges violentos informan que a veces se sienten impotentes en las relaciones y algunos investigadores han sugerido que debido a ese sentimiento, los miembros que son violentos con sus parejas pueden hacerlo a fin de recuperar poder en la relación (Neena & M., 2006).

#### **MODELOS O TEORÍAS DE PODER:**

Se han realizado investigaciones con respecto a la explicación de cómo se ejerce el poder en la relación de pareja y derivan de ellas algunas como la teoría de los sistemas de Watzlawick, Beavin & Jackson (1991) que concluyeron que existen dos tipos principales de relación de pareja a partir del manejo que se hace del poder: la simétrica y la complementaria.

Keltner *et. al.* (2003) desarrollan la idea de que el poder no ejerce un efecto consciente en los individuos, sino que activa la conducta de los poderosos sin que estos tengan conciencia de sus efectos. Estos autores piensan incluso que los poderosos podrían elaborar peor, desde el punto de vista cognitivo, la información social que los no poderosos. El modelo que estos autores proponen es que existe un grupo de variables que constituyen los determinantes del poder: variables individuales, diádicas, intragrupal e intergrupales; cuyas consecuencia sociales serian bien de aproximación hacia los estímulos sociales en el caso de los individuos con alto poder o bien la evitación en el caso de los sujetos de bajo poder.

Pratto & Walker (2004) proponen la existencia de cuatro pilares fundamentales para basar las diferencias de poder entre los géneros:

- A) La fuerza o violencia tanto de tipo físico como psicológico (la amenaza con la violencia puede inducir a que otros obedezcan a nuestras demandas)
- B) El control de los recursos (poder económico y control de los recursos básicos)
- C) Las obligaciones sociales (en una relación, la parte que más depende de la otra está en una situación de inferioridad en cuanto al poder)
- D) La ideología (conjunto de creencias que justifican la desigualdad o las diferencias de poder). (Morales Marente, 2006)

El poder depende en parte de lo que otros necesitan (Wilmont & Hocker, en Eguiluz, 2007). El valor relativo de estas cualidades suele provocar conflicto entre dos personas, pues uno puede creer poseer una característica que el otro en realidad no desea y viceversa. Es lógico pensar entonces que el poder potencial de una persona puede ser utilizado para ganar, perder o equilibrar el poder en una relación.

Para Díaz-Loving las formas de ejercer el poder implican el empleo de estrategias positivas y negativas, definidas como el medio que surge de entre un conjunto de actos que pueden usarse en el intento de influenciar al otro, al tratar de conseguir lo que se desea (Rivera 2000). Las estrategias de poder negativo se asocian a correlatos y formas de ejercerla que impulsan a centrarse en las ganancias de quien lo ejerce. Las estrategias de poder positivo se empalman con el amor, en el sentido que la persona ama a otra y se deja llevar y trata de satisfacer los deseos del que ama (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Los estudios reportados por Rivera-Aragon (1999); Díaz-Loving y Rivera Aragón, (2000) muestran que los hombres definen el poder como la fuerza, dinero, mando, dominio, responsabilidad, compartir, seguridad, autoritarismo y amor. En el caso de las mujeres, estos autores encuentran que el poder sigue siendo mando, fuerza, autoridad, dinero, dominio, pero aparecen con más del doble de fuerza, el amor y el querer.

Para estos autores ambos miembros tienen y necesitan cierto control sobre su propia vida y la naturaleza de la relación. De acuerdo a las características individuales formamos estilos y estrategias de poder que son utilizadas a este fin. Los estilos expresan la forma en que se transmite la comunicación, mientras que las estrategias se refieren al medio que se utiliza para ejercer poder. El estilo y la estrategia están íntimamente vinculados. En México se encontró que el estilo, la forma en la cual se transmite la información de pareja, lleva implícita una estrategia de poder.

### **ESTILOS DE PODER**

- 1) Autoritario. La persona hace uso de conductas directas, autoafirmativas, tiránicas, controladoras y hasta violentas, y somete a la pareja al yugo de su dominio.
- 2) Afectivo. El sujeto se dirige a su pareja con comportamientos social, emocional y racionalmente aceptables, siendo amable, respetuoso y afectuoso.
- 3) Democrático. Existe un compromiso con la pareja que trae beneficios mutuamente aceptables.
- 4) Tranquilo-conciliador. Es una manera extraordinaria de manejar la situación sin que se perciba la influencia o el control sobre el otro.
- 5) Negociador. La forma de pedir a la pareja se entiende como una decisión de dos, en intercambio en la posesión de la influencia
- 6) Agresivo-evitante. El sujeto ejerce poder a través del distanciamiento y actitud evasiva y negligente.
- 7) Laissez faire. Otorga la libertad y permiso al dominado.
- 8) Sumiso. Es una forma de resistencia pasiva; se basa en el descuido, desgano, necesidad y olvido, sin que ocurra jamás el enfrentamiento directo.

**ESTRATEGIAS DE PODER**

Estrategias	Definición	Indicadores
1. Autoritario	El sujeto utiliza recursos que le demuestran desaprobación a su pareja, en respuesta a las negativas de lo deseado	Enojo, caras, gritos, críticas, evitación, exigencias, majaderías.
2. Afecto positivo, carismático	El sujeto se dirige a su pareja con comportamientos amables y cariñosos para conseguir su meta.	Cariños, regalos, reconocimiento, cooperar, amar.
3. Equidad-reciprocidad	El sujeto ofrece un intercambio a su pareja en términos de beneficios mutuamente aceptables, aunque establece prioridad a su petición	Justicia, tolerancia, apoyo, dialogo, ejemplificar
4. Directo racional	El sujeto trata de convencer a su pareja de cumplir su petición utilizando argumentos racionales.	Exponer, sugerir, analizar, explicar, justificar, discutir
5. Imposición-manipulación	El sujeto se dirige en forma represiva e inflexible a su pareja en su intento por lograr influencia en el criterio de esta.	Prohibir, restringir, reprimir, condenar.
6. Descalificar	El sujeto actúa hostil y tirano con su pareja en respuesta a sus peticiones no gratificadas	Perjudicar, humillar, devaluar.
7. Afecto negativo	El sujeto hace uso de emociones afectivas dolorosas e hirientes que pretenden lastimar a su pareja al no ser consolidadas sus peticiones	Castigo, uso de temores, quitar afecto.
8. Coerción	El sujeto usa la fuerza física y la amenaza al intentar conseguir sus fines	Forzar, ordenar, amenazar, imposiciones
9. Agresión pasiva	El sujeto actúa contrario a lo que su pareja valora, le hace sentir descalificado o inexistente	No colaborar, indiferencia, rechazo
10. Chantaje	Al tratar de convencer a sus pareja, el sujeto hace uso de justificaciones que pretenden hacerla sentir responsable y hasta culpable	Incapacitado, indefenso, temeroso, triste.
11. Afecto petición	El sujeto actúa de forma respetuosa y halagadora con su pareja para que atienda sus peticiones.	Comprensión, importancia, atención, apoyo.
12. Autoafirmativo	El sujeto enuncia sus peticiones abiertamente, con la certeza de un deber implícito o explícito existente.	Directo, decisivo, informativo

13. Sexual	El sujeto retira afectos sexuales y emotivos en respuesta a la no gratificación de su petición.	Evitación de un acercamiento sexual.
14. dominio	El sujeto se comporta punitivo, muy directo sobre lo que ha identificado le es molesto a su pareja.	Antipático, descalificar, violentar.

El poder tiene carácter unidireccional, es decir, solo un miembro de la pareja ejerce el poder como en el autoritarismo y manipulación; y bidireccional como en la negociación y el intercambio que implica la participación activa de los dos miembros. Dentro de estos estilos encontramos que algunos son considerados positivos y otros negativos, es importante conocer la diferencia ya que para la intervención de este proyecto será necesario modificar estilos y estrategias de poder negativos por la gama de estilos y estrategias positivas.

ESTILOS DE PODER	
Estilo negativo	Estilo positivo
Autoritario	Afectuoso
Agresivo- Evitante	Democrático
Sumiso	Negociador
	Tranquilo-conciliador
	Laissez-faire

ESTRATEGIAS DE PODER	
Estrategia negativa	Estrategia positiva
Autoritario	Afecto positivo
Imposición-manipulación	Equidad-reciprocidad
Descalificar	Directo racional
Afecto negativo	Afecto petición
Coerción	Autoafirmativo
Agresión pasiva	
Chantaje	
Dominio	

COMPARACION ENTRE ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE PODER	
Estrategia	Estilo
Autoritario	Autoritario
Afecto positivo	Afectuoso
Equidad-reciprocidad	Democrático
	Negociador
Directo-racional	Tranquilo-conciliador
Imposición-manipulación	
Descalificar	
Afecto negativo	
Coerción	Agresivo-evitante
Agresión pasiva	
Chantaje	
Afecto-petición	
Autoafirmativo	
Sexual	
Dominio	Laissez-faire
	Sumiso

### NEGOCIACIÓN DE PODER

El poder implica casi siempre enfrentamiento y conflictos, por lo general estos terminan ya sea en acuerdo, con resentimiento, o bien conducen al desafío violento, a las reacciones esporádicas o a una resistencia latente y prolongada. Esto a su vez, conduce a un nuevo conflicto y se constituye la base del ciclo del poder. Algunas veces lo que aparenta superficialmente ser un tema de conflicto sencillo, en realidad es el reflejo de algo más importante, como luchas de intimidad y poder. (Dreikurs, 1953, en Lane & Alford, 1999 en (Castañeda Meza, 2002)). La mayoría de los conflictos directa o indirectamente involucran poder, como una fuerza para alcanzar las metas propias, como un medio de buscar o mantener el equilibrio o desequilibrio del poder en la relación, o como una expresión simbólica de la identidad propia.

El conflicto en la relación de pareja se caracteriza por una intensa carga afectiva, donde se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas tanto positivas como negativas, el conflicto acompaña la intimidad y la interdependencia de la pareja (Braiker & Kelley, 1979 en (Arnaldo Ocadiz, 2001)).

Peterson (1983 en Arnaldo Ocádiz, 2001) define el conflicto como un proceso interpersonal que ocurre cuando las acciones de una persona interfieren con las acciones de otra. Un conflicto es dos o más opiniones acerca de un tema que pueden ser contrarias y desestabilizan el pensamiento individual o entre dos o más individuos. En las relaciones personales siempre existen los conflictos, lo que hace la diferencia es la forma en que se resuelven. La negociación tiene que ver con una buena comunicación y el manejo del poder compartido.

En una investigación llevada a cabo por el instituto politécnico nacional en 1998, se concluyó que solo aquellos hombres que aceptan la negociación con sus esposas en la solución de conflictos construyen matrimonios satisfechos, felices y estables; siendo fundamental para la solución de conflictos el tener un esposo que comparta el poder con la mujer, aceptando algunas de las demandas hechas por ella; hipótesis que se confirma en la investigación. (Reyes Torres, 2006).

Raush 1974 (en Rivera y Díaz-Loving 2002) encontró que las parejas infelices se caracterizaban por una larga y duradera escena de conflicto, y por usar actos coercitivos que incluían inducir culpa, amenazar, usar un poder externo de fuera para inducir al esposo a estar de acuerdo. Siendo que en las parejas felices usaban frecuentemente argumentos racionales, enfriando en conflicto, tratando de reconciliarse emocionalmente de forma mutua, la coerción y los actos de rechazo fueron usados con menor frecuencia. (Reyes Torres, 2006)

Las interacciones conllevan ciclos de poder, conflicto y violencia cuando no hay formas apropiadas de enfrentamiento. Al intentar dilucidar el proceso, Velasco, Rivera y Díaz-Loving (2008) llevaron a cabo una investigación para conocer como el poder se vincula con el conflicto. Aplicaron la escala del conflicto de Arnaldo (2001) que mide las áreas de conflicto en temas como personalidad, hijos, actividades de la pareja, actividades propias, celos, religión, intereses y gustos diferentes, dinero, orden y cooperación, familia y relaciones sexuales y la escala de estilos de poder (Rivera y Díaz-Loving, 2002). Los resultados permiten ver como lo planteaba Coleman & Satraus (1986) y Leonard & Senchak (1996) que la mayoría de los conflictos directa o indirectamente involucran el

poder (Rivera y Díaz-Loving, 2002), en este caso se puede ver que las personas que usan un estilo positivo de poder, como el afecto, la conciliación y la permisividad conllevan menos conflictos. Sin embargo, los estilos de poder negativos llevan a muchos conflictos en las relaciones.

Sayers *et. al.* (2008) encontró en un análisis a las interacciones y los ciclos de conflicto y poder que los altos niveles de culpa hacia la pareja durante y después del conflicto están asociados a comportamientos mas hostiles, estrategias y estilos de poder negativos.

De acuerdo a lo anterior el poder no debe ser necesariamente corrosivo o dañino. Por el contrario las parejas comprometidas y satisfechas frecuentemente usan su poder para beneficiar a su compañero y para enriquecer, más que para deteriorar la relación y la satisfacción que tienen acerca de ella. Lo que sucede es que se vuelven más generosos con sus compañeros.

De esta forma podemos observar que el adecuado manejo del poder es importante para las relaciones interpersonales y en el caso de la pareja, es prescindible tener un ejercicio del poder que permita beneficiarse de los estilos y estrategias positivos para una relación comprometida y satisfecha.

De estas investigaciones tomamos como modelo el trabajo de Rivera y Díaz-Loving, (2002) para la intervención de este proyecto, de tal manera que los participantes adopten estilos y estrategias de poder positivos a la forma violenta de resolución de conflictos que estaban manejando.

# Capítulo 4

## SATISFACCIÓN Y COMUNICACIÓN MARITAL

### SATISFACCIÓN MARITAL

La satisfacción marital es definida como la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge, que incluye la satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí y aspectos estructurales como la organización, y el establecimiento y cumplimiento de reglas en la pareja. (Díaz-Loving, Ruiz, Cárdenas, Alvarado y Reyes, 1994 Cit. en Reyes Torres, 2006; Díaz Loving, Rolando, 2011).

El principal componente de la satisfacción marital radica en el cumplimiento de las expectativas, tanto de uno como de otro, que se crearon en la etapa del enamoramiento. (Benítez 2002). Es un concepto que se encuentra estrechamente vinculado al amor, en el cual interviene la interacción y afectos entre ambos miembros de la pareja. Con frecuencia al hablar del amor es inevitable hablar de poder, ya que culturalmente se piensa que la persona que ama a la otra se deja influir y trata de satisfacer los deseos de quien ama.

Marshall et. al (2000) indican que las mujeres que son violentadas pueden percibir su relación como satisfactoria ya que su pareja no siempre muestra patrones negativos de conducta, sino que también positivos. Esto también se puede deber a que las personas se involucran en una relación de pareja para obtener y dar amor; sin embargo este amor se presenta en forma de dependencia, sobre todo cuando la persona vive en una situación de violencia con su pareja con el objetivo de no perder el cariño de su pareja por lo que evalúan su relación como grata ya que las necesidades demandadas, como el mantenerse junto con su pareja, son satisfechas. (Oropeza Lozano, 2011)

Muchas parejas terminan separándose a partir de la creencia de que con otra pareja sería distinto, encontrándose después en situaciones similares y concluyendo que el mismo conflicto es parte integral del amor, teniendo que concebir la relación con sus conflictos y tratando de dejar de lado la fantasía de una pareja ideal, sin problemas y enamorados permanentemente.

Sánchez Sosa (1997), en uno de sus estudios exploratorios sobre la satisfacción marital, menciona algunos factores psicosociales del fracaso conyugal, el cual describe como multifactorial ya que su resultados arrojaron una correlación entre la escolaridad y la situación económica, de lo cual podría suponerse que al tener menor escolaridad, existen menos oportunidades de empleo y un mal manejo del capital; ya que en el grupo de baja escolaridad, el manejo del dinero surgió como la fuente mas importante de insatisfacción marital, y deterioro de la relación. (Sánchez Sosa, Hernández Guzmán y Romero 1997 Cit. en Reyes Torres 2006).

Los conflictos de pareja van desde la inadecuada negociación, las diferentes formas de pensar de cada integrante de la pareja y la distinta forma de manejar los conflictos y el poder. Autores como Alvarado, Ojeda, Rivera y Díaz-Loving (1996 en Díaz-Loving 2006) encontraron que los hombres necesitan más de la expresividad femenina tradicional para estar satisfechos (abrazos, besos, caricias y el interés en las relaciones sexuales. etc.); mientras que para las mujeres es importante ser expresivas para poder sentir satisfacción.

Existen diversos modelos de satisfacción marital como el de Bradbury & Finchman que menciona la relación entre la conducta que es lo que se observa y la satisfacción que es lo que se siente. Entonces existen conductas, formas y medios de obtener la satisfacción en la pareja, aunque también existen formas y medios de obtener la insatisfacción, encontrando dentro de dichas formas y medios, el inadecuado manejo del poder, entendiendo por este las formas y los medios que se utilizan para influenciar al otro, lo cual puede resultar favorable si se lleva a cabo una apropiada negociación del poder.

En estudios realizados en las últimas décadas por Díaz-Loving y Rivera-Aragón se ha encontrado una correlación entre estilos y estrategias de poder positivos con la satisfacción marital y estilos y estrategias de poder negativos con la insatisfacción marital.

## **COMUNICACIÓN EN LA PAREJA**

La comunicación es el medio por el cual una persona influye sobre otra y a su vez es influida por ella se convierte en el portador de un proceso social, haciendo posible la interacción. La comunicación es el mejor medio para que surja la resolución del conflicto y así se eleve la satisfacción de la pareja. Una comunicación clara y objetiva es primordial para el intercambio y solución de problemas en todo grupo social.

Rivera y Díaz-Loving (1998) hablan de dos formas (verbal y no verbal) y dos dimensiones de la Comunicación (estilo y el contenido). De la misma manera Rivera y Díaz proponen el estilo (como se dicen las cosas) y no el contenido (que se dice) como alternativas de solución del conflicto.

Nina Estrella (1998), considerando que la comunicación marital es predictor para la satisfacción conyugal, realizó un inventario con el objetivo de conocer de que conversan los esposos entre si. Encontró que es muy frecuente el conversar de sentimientos positivos, así como de la vida sexual en pareja, educación de los hijos, economía y tiempo libre. Pasando a segundo termino temas sobre vida laboral, familia extendida, la reacción ante la negativa de no tener relaciones sexuales, el número de hijos deseados y el uso de métodos anticonceptivos. (Benítez 2002)

## **COMUNICACIÓN DE CALIDAD**

La calidad en la comunicación en la relación de pareja es descuidada en gran cantidad de ocasiones, las parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge, pero una comunicación adecuada implica autoestima, actitud adoptada, modo de hablar, palabras que se emplean, tono de voz etc. (Ulloa 2005).

Autoestima: Satir (1986) menciona que es importante poseer un alto nivel de autoestima para sentirse lo suficientemente seguro y valorado como para poder relacionarse con los demás sin temores. Cuando una persona se siente inferior a su pareja maltrata para

sentir que tiene el poder.

Actitud que se adopta al entablar comunicación: minusvalía (tratar de complacer a los demás, disculparse, necesidad de aprobación), agresividad (actitud que impide el vínculo y aleja a las personas), superrazonable (hablar de una manera exageradamente lógica sin mostrar sentimientos) e irrelevante (forma infantil que perturba y confunde evadiendo problemáticas). (Satir 1986, cit. en Ulloa 2005).

Modo de hablar: la forma en la que se exponen las opiniones y las quejas originan graves disgustos en la pareja.

Palabras que se usan en la comunicación: Al comunicarse la pareja emplea palabras que en ocasiones provocan serios enfrentamientos. Hernández (2000), menciona que hay palabras que provocan irritación, entre ellas se encuentran: siempre, nunca, deberías, pero y tú.

Tono que se emplea durante la comunicación: Casi toda la gente reacciona al tono de voz con que se le habla.

Muchas personas no se percatan del tono de voz que usan para comunicarse, hay parejas que usan un tono frío e inclusive agresivo y violento o también tonos lastimeros y quejumbroso o sumisos, observándose una relación impregnada de agresión y manipulación en la que es imposible una comunicación abierta, pues para lograr comprensión y la armonía es necesario convencer y no vencer a base de agresiones o violencias que solo producen resentimiento y distanciamiento.

# Capítulo 5

## LA PAREJA EN TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL MODALIDAD GRUPAL

El enfoque cognitivo-conductual destaca el papel de los procesos cognitivos en el desarrollo, mantenimiento y modificación de la conducta. Es un conjunto de enfoques y técnicas que conviven hoy en día, cada uno con sus peculiaridades y puntos distintivos, pero todos con un elemento común: el reconocimiento del papel mediador de la cognición en la conducta. (Olivares Rodríguez & Méndez Carrillo, 2006)

Se han desarrollado técnicas específicas para modificar componentes cognitivos en el ser humano tales como: las percepciones, creencias, expectativas, atribuciones, interpretaciones, auto instrucciones y los esquemas cognitivos.

Este enfoque surgió en los años 60's y supone un desplazamiento desde los enfoques iniciales basados en el condicionamiento operante y clásico hasta otros que resaltan la importancia de las variables cognitivas en el control de la conducta humana.

Las terapias cognitivo-conductuales incorporan procedimientos conductuales y cognitivos en su aplicación a los distintos problemas. Se han propuesto tres clases principales de terapias cognitivo-conductuales. (Mahoney, 1974; Caballo V. E., 1991; Olivares Rodriguez & Méndez Carrillo, 2006).

a) Técnicas de reestructuración cognitiva: Se encaminan a identificar como modificar las cogniciones desadaptativas del cliente poniendo en relieve su impacto perjudicial sobre la conducta y las emociones

b) Entrenamiento en habilidades de enfrentamiento: Su finalidad es adquirir habilidades para hacer frente de forma activa a una variedad de situaciones estresantes.

c) Técnicas de resolución de problemas: Avía 1984 en (Olivares Rodriguez & Méndez Carrillo, 2006) denomina una metodología sistemática para abordar diferentes problemas. El proceso comprende el concurso de diversas habilidades.

- ψ Análisis de los problemas
- ψ Formulación de objetivos
- ψ Generación de alternativas
- ψ Valoración de las alternativas
- ψ Selección de las más adecuadas
- ψ Ejecución de las alternativas elegidas
- ψ Valoración de los resultados

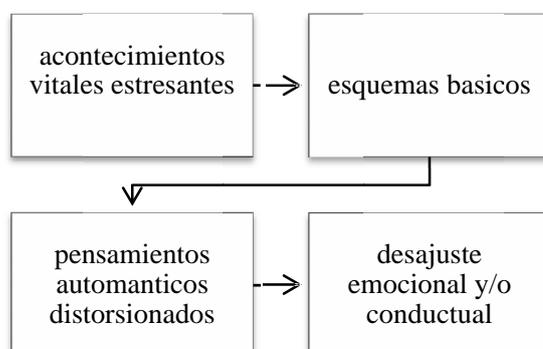
<b>Clasificación de técnicas cognitivo-conductuales</b>		
<b>Enfoque</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Variantes</b>
<b>Técnicas de reestructuración cognitiva</b>	Identificar y modificar cogniciones desadaptativas	ψ Terapia racional-emotiva de Ellis ψ <b>Terapia cognitiva de Beck</b> ψ Reestructuración racional sistemática de Goldfried ψ Entrenamiento autoinstruccional de Meichenbaum 1977
<b>Entrenamiento en habilidades de enfrentamiento</b>	Adquirir habilidades para hacer frente de forma activa a una variedad de situaciones estresantes	ψ <b>Inoculación de estrés de Meichenbaum</b> ψ Entrenamiento en manejo de la ansiedad de Suinn y Richardson ψ Desensibilización de autocontrol de Goldfried
<b>Técnicas de resolución de problemas</b>	Entrenar en una metodología sistemática para abordar diferentes problemas	ψ Modelado encubierto de Cautela ψ <b>Terapia de resolución de problemas de D’Zurilla y Goldfried</b> ψ Técnica de resolución de problemas interpersonales de Spivack y Shure ψ Ciencia personal de Mahoney.

#### TERAPIA COGNITIVA DE BECK

Los trastornos emocionales y conductuales son resultado de una alteración en el procesamiento de la información fruto de la activación de esquemas latentes. Los elementos centrales de este modelo para la alteración emocional y conductual son los que siguen:

- a) Las personas desarrollan en la infancia una serie de esquemas básicos que le sirven para organizar su sistema cognitivo.
- b) Las personas pueden tener pensamiento o representaciones mentales de modo automático, sin la intervención de un proceso de razonamiento previo.
- c) Las personas pueden cometer distorsiones cognitivas o errores en el procesamiento de la información.
- d) Los acontecimientos vitales estresantes pueden activar esquemas básicos disfuncionales.

Estos elementos se relacionan entre si de un modo jerárquico.



**ESQUEMAS (PENSAMIENTOS SUBYACENTES)** Los esquemas hacen referencia a las estructuras cognitivas que nos permiten integrar y dar sentido a los hechos. Se desarrollan a lo largo de la primera infancia y determinan que situaciones serán consideradas como importantes y que aspectos de la experiencia serán los relevantes para la toma de decisiones. Estos esquemas se desarrollan a través de la interacción con el medio físico y social. Los esquemas tienen amplitud, flexibilidad y densidad.

**PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS** Beck (1996 en Olivares Rodriguez & Méndez Carrillo, 2006) define los pensamientos automáticos como cogniciones negativas que tienen una serie de características distintivas.

- ψ Aparecen como si fuesen reflejas, sin procesamiento previo
- ψ Son irracionales e inadecuadas
- ψ Al paciente le parecen totalmente plausibles y las acepta como validas
- ψ Son involuntarias al paciente le cuesta “detenerlas”.

Los pensamientos automáticos contienen, a menudo, distorsiones cognitivas que es preciso aislar y corregir.

**DISTORSIONES COGNITIVAS** Las distorsiones cognitivas son errores sistemáticos en el procesamiento de la información (Beck 1983 en Olivares Rodriguez & Méndez Carrillo, 2006). Entre las más frecuentes inferencias arbitrarias, la personalización, la abstracción selectiva, la sobregeneralización, la magnificación/minimización, pensamiento dicotómico, el razonamiento emocional, la descalificación de la propia valía. Estos errores suponen la aplicación rígida e inapropiada de esquemas pre-existentes dando lugar a respuestas desadaptativas.

### **PRINCIPIOS BASICOS DE LA TERAPIA COGNITIVA DE BECK**

1. Se basa en un modelo cognitivo de los trastornos emocionales: Afirma que la manera en que las personas estructuran sus experiencias (como perciben, interpretan y asignan significado a los sucesos), juega un papel importante en la determinación de sus respuestas emocionales y conductuales a esos sucesos. Es decir; lo que la gente piensa, afecta como se siente.
2. Método socrático: también llamado “descubrimiento guiado” es una estrategia que consiste en hacer una serie de preguntas para ayudar a los pacientes a identificar pensamientos que se asocian con sentimientos y les ayuda a cuestionar y evaluar sus propios pensamientos. El punto principal del método socrático consiste en dejar que los pacientes integren un cuidadoso interrogatorio sobre sus cogniciones con su propio monólogo interno con el fin de comprobar si están siendo realistas, para lograr esto, el terapeuta actúa como un modelo mas activo al principio de la terapia y gradualmente, se vuelve mas pasivo conforme el paciente va aprendiendo a hacerse preguntas.
3. La terapia es breve y de tiempo limitado: la naturaleza del tiempo limitado de la terapia ayuda a desalentar la dependencia del paciente.

4. Condición necesaria; una buena relación terapéutica: el terapeuta debe ser cálido, genuino, sincero en su relación con el paciente, aceptación y autenticidad, sumamente necesarios para que la terapia consiga sus objetivos, por lo que cada terapeuta debe de prestar especial atención en su conducta con cada uno de los pacientes. El terapeuta debe contribuir en el establecimiento de esta alianza terapéutica.
5. La terapia es un esfuerzo de colaboración entre el terapeuta y el paciente: la meta común es identificar y modificar las distorsiones, creencias y suposiciones cognoscitivas que representan un problema para el paciente
6. La terapia es estructurada y directiva: las sesiones de terapia están estructuradas. Empiezan con una revisión las tareas asignadas en la última sesión, le sigue llevar un orden para la sesión presente, cubrir los objetivos de esta, finalizando con una revisión y el establecimiento de tareas para casa.
7. La terapia se orienta a los problemas: se identifican los problemas actuales que se deben de atender y se corrigen los pensamientos y conductas desadaptadas que mantienen estos problemas.
8. Se basa en un modelo educativo: el paciente aprende a manejar situaciones y problemas específicos a medida que surgen, a través de la autoevaluación por medio del método socrático.
9. Basada en el método científico
10. Importancia del trabajo para casa: las tareas tienen la finalidad de proporcionar evidencia del progreso del paciente y retroalimentación.

## FASES DE LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL

Las etapas en las que puede ser dividido el proceso de la terapia cognitivo-conductual son cuatro:

- ψ **Educativa:** instruir al paciente en el modelo que la terapia ofrece para el trastorno que él padece
- ψ **Entrenamiento:** entrenamiento en la observación y registro de pensamientos automáticos
- ψ **Aplicación primera fase:** examinar y someter a prueba de realidad las imágenes y los pensamientos automáticos
- ψ **Aplicación segunda fase:** detección y modificación de esquemas básicos.

**EDUCATIVA:** Intentar conocer las creencias que tiene el paciente sobre lo que le está pasando y porque, ya que estas pueden interferir con la aplicación de las técnicas cognitivas. La idea principal que debe comunicarse es que sus emociones y sus pensamientos automáticos que se disparan a partir de una serie de condiciones previas, tales como los esquemas subyacentes y los eventos estresantes que potencialmente pueden activarlos. Para ello es suficiente con un par de ejemplos bien adaptados a su nivel intelectual y lingüístico. No debe estar muy relacionado con su problema para que le sea más fácil establecer una perspectiva. Su misión es descubrir conjuntamente con el paciente que pensamientos automáticos se disparan y en que situaciones lo hacen. Su objetivo es buscar evidencias a favor y en contra de dichos pensamiento, para determinar su validez.

**ENTRENAMIENTO EN LA OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS:** Lograr que el paciente observe y registre cuidadosamente sus pensamientos automáticos es esencial para el buen curso de la Terapia Cognitiva.

**APLICACIÓN PRIMERA FASE (examinar y someter a prueba de realidad las imágenes y los pensamientos automáticos):** El objetivo es que el paciente obtenga una visión más realista del mundo y de sí mismo, una interpretación de la realidad más apoyada en evidencias y datos empíricos. Analizar distorsiones cognitivas que tienen lugar y someter a prueba las creencias básicas contenidas en sus esquemas. (Cuestionario socrático).

APLICACIÓN SEGUNDA FASE (detección y modificación de esquemas básicos): Cuando no son evidentes los patrones de pensamiento, se puede indagar sobre los supuestos básicos del paciente a través de diferentes estrategias, como:

- ψ Determinar los acontecimientos o situaciones ante los cuales se experimenta especial alegría o bienestar, lo que permitirá averiguar los criterios de éxito que baraja el paciente y consecuencias emocionales tienden no alcanzar dichos criterios.
- ψ Pedir al paciente que intente explicar porque pueden sentirse bien o mal otras personas, ello permitirá arrojar luz sobre los supuestos básicos sostenidos. La tarea de terapeuta irá dirigida siempre a ayudar al paciente a darse cuenta de cómo este construye el mundo que percibe y como ese modo de construir el mundo se encuentra en la base de sus emociones y conductas.

El paciente se debe dar cuenta de su papel activo en el control de sus emociones y conductas e introduzca la correspondiente modificación cognitiva (en esquemas y pensamientos automáticos) (Olivares Rodriguez & Méndez Carrillo, 2006).

#### **TECNICAS EN RESOLUCION DE PROBLEMAS**

La resolución de problemas consiste en disminuir al máximo la posibilidad de errar al tomar una decisión. El modo en que las personas enfrentan y resuelven las situaciones conflictivas, no depende únicamente de la situación externa, sino de otros muchos factores, como el grado de amenaza percibida por el sujeto, las habilidades con las que cuenta para superarla, la experiencia que posea, el tiempo de que disponga para tomar una decisión etc.

D’Zurilla y Goldfried publicaron en 1971 “solución de problemas y modificación de conducta” en el cual aparece un modelo de entrenamiento en habilidades de solución de problemas como medio de facilitar la competencia social. (Nezu, Nezu, & Lombardo, 2006; Olivares Rodriguez & Méndez Carrillo, 2006)

- ψ Hace que estén disponibles una variedad de alternativas de respuesta potencialmente eficaces para enfrentarse a situaciones problema
- ψ Aumenta la probabilidad de escoger la respuesta más eficaz entre las distintas alternativas.

ORIENTACION DEL PROBLEMA: Alude al conjunto de respuestas orientadores (por ejemplo, creencias religiosas, suposiciones, valoraciones y expectativas) con las que se compromete el individuo cuando pretende entender y reaccionar ante los problemas en general. (Nezu, Nezu, & Lombardo, 2006)

- ψ Aceptar los problemas como parte de la vida diaria, y sentirse capaz de resolverlos
- ψ Reconocer las situaciones problema
- ψ No ser impulsivos

FORMULACION Y DEFINICION DEL PROBLEMA: El objetivo es el identificar una solución realista. Que el sujeto posea una comprensión precisa del problema y elimine en lo posible las percepciones distorsionadas del conflicto.

- ψ Buscar toda la información relacionada con el problema
- ψ Especificar operacionalmente el problema, empleando términos claros y concretos
- ψ Identificar las variables realmente relevantes
- ψ Intentar determinar las causas que favorecen la aparición y mantenimiento del problema
- ψ Formular y fijar objetivos concretos y realistas

GENERACION DE ALTERNATIVAS: el objetivo es crear una lista de posibles soluciones con el fin de aumentar la probabilidad de identificar en última instancia las ideas más eficaces. Para conseguir los objetivos de esta fase se utiliza la técnica del torbellino de ideas o brainstorming.

TOMA DE DECISIONES: Tiene como objetivo elegir la o las alternativas mas apropiadas

- ψ Valorar las consecuencias positivas y negativas a corto medio y largo plazo
- ψ Estimar la Probabilidad de ocurrencia de las consecuencias de cada alternativa
- ψ Comparar los resultados

EVALUACION DE RESULTADOS: El objetivo es poner en práctica las alternativas que ha escogido y valorando en que grado resuelven el problema. La eficacia de la solución debe comprobarse empíricamente, aplicándola en la vida real y observando y registrando resultados.

## TERAPIA DE PAREJA

El termino “pareja” se alude a una relación romántica entre dos adultos ya sea que estén o no casadas por la ley o que son del mismo genero.

Salir con alguien en una cita se caracteriza por emoción y novedad; sin embargo, conforme pasa el tiempo, suceden cosas que generan angustia en la relación, los problemas o estresores son inevitables y a menudo operan para aumentar el conflicto en la pareja. Los conflictos con frecuencia destacan las diferencias de afrontamiento entre los miembros de la pareja. Es posible que lleguen a presentarse algunos patrones cognitivos conductuales desadaptativas durante épocas difíciles, lo que aumenta dicha angustia. (Nezu, Nezu, & Lombardo, 2006).

Al trabajar con parejas, las metas de resultados finales son reducir los conflictos y la conducta negativa, así como aumentar la cercanía y la intimidad. La terapia de pareja se dirige a promover el compañerismo, es decir; a trabajar juntos para resolver problemas con eficacia, propiciar un mejor entendimiento mutuo y aumentar el interés.

Esto se da a través del trabajo emocional y conductual, reduciendo el afecto negativo, las conductas negativas como la agresión verbal y las deficiencias en habilidades de afrontamiento también son trabajadas. Más que aumentar la intimidad una meta final es decidir el mejor curso de acción para la pareja. En el transcurso de la terapia tal vez se decida de manera mutua que lo mejor es la separación.

La terapia de pareja cognitivo-conductual lleva el procedimiento mencionado anteriormente de acuerdo con Dattilio (Dattilio & Padesky, 1995) el cual será expuesto a continuación:

Metas del tratamiento cognitivo-conductual en parejas:

- ψ Incrementar los comportamientos positivos
- ψ Mejorar la comunicación adaptativa y la resolución de problemas
- ψ Disminuir las ideas disfuncionales
- ψ Aumentar la aceptación

FASES DE LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL CON PAREJAS

- Entrevistas conjuntas
- Administración de inventarios y cuestionarios de evaluación
- Entrevistas individuales
- Establecimiento de un contrato de tratamiento
- Identificación de áreas problemáticas
- Identificación de pensamientos automáticos de la pareja
- Empleo de pensamientos automáticos para descubrir pensamientos subyacentes (esquemas)
- Identidad de la familia de origen
- Educar a la pareja en el modelo cognitivo
- Identificación y etiquetado de las distorsiones cognitivas
- Conexión de las emociones con los pensamientos automáticos
- Eliminación, reformulación y análisis de pensamientos automáticos.

ψ Técnicas conductuales

- Representación de papeles o role-playing
- Entrenamiento asertivo
- Terapia de exposición (desensibilización-sistemática)
- Ejercicio de relajación
- Distracción
- Tiempo fuera
- Autocontrol e inoculación de estrés
- Contrato de relación

ψ Técnicas cognitivas

- Ensayo cognitivo
- Detención del pensamiento
- Imaginación guiada
- Solución de problemas
- Reatribución

- Reformulación: consideración de lo negativo bajo un prisma positivo.
- Incremento de lo positivo en la relación
- Entrenamiento en comunicación y resolución de problemas
  - ψ Diferencias de poder en la relación
  - ψ Estilos de influencia en las relaciones
  - ψ Creencias que pueden obstaculizar la resolución de problemas.

Estos puntos son desarrollados durante la intervención con parejas modificando sus pensamientos y conducta durante el tratamiento, es importante mencionar que el tratamiento propuesto en este trabajo se efectuó de forma grupal, para ello conoceremos en que consiste una terapia grupal cognitivo-conductual.

## **TERAPIA GRUPAL**

El formato grupal ofrece una situación social ya establecida en la que los participantes que reciben entrenamiento pueden practicar con las demás personas. Un grupo proporciona diferentes tipos de personas necesarias para crear las representaciones de papeles y para proporcionar un mayor rango de retroalimentación. Los miembros de un grupo suministran también una serie de modelos, ayudando por consiguiente a disipar la idea de que el modelado por el terapeuta es la única forma “correcta”. (Caballo V. E., 1995)

El grupo incrementa la diversidad en la puesta en práctica de técnicas como las tareas para casa. Aumenta también la posibilidad de que se lleven a cabo, pues hay mayor presión si son asignadas por el grupo y no solamente por el terapeuta.

El paciente observa que existen en el mundo personas con problemas similares que progresan como resultado de su trabajo psicoterapéutico y favorece el poder practicar habilidades que requieren la presencia de un grupo, como hablar en público, utilizar el “riesgo controlado” al revelar detalles íntimos frente a varias personas, etc. Constituye también un laboratorio donde conductas verbales y no verbales pueden ser observadas y aprendidas con la utilización de técnicas como la representación de papeles. El grupo enseña a cada miembro a responsabilizarse por sí mismo y a respetar los derechos propios y de los demás.

Como se observa la terapia grupal tiene muchas ventajas, sin embargo también tiene algunas desventajas como son la selección de los participantes que debe ser cuidadosa ya que las personas con ciertos trastornos psicológicos pueden dificultar el proceso grupal.

Si el terapeuta no tiene cuidado, algunos pacientes pueden confundir a los demás miembros, dar consejos superficiales o antiterapéuticos en lugar de soluciones de alto nivel, o abrumarles con demasiadas sugerencias, utilizando gran parte del tiempo del grupo de forma ineficaz. (Caballo, Ellis, & Lega, 1997)

Lange & Jakubowsky (1997 en Caballo V. E., 1995) señalan que hay cuatro tipos básicos de grupos:

- 1) Grupos orientados hacia los ejercicios, donde los miembros del grupo participan inicialmente en una serie establecida de ejercicios de representación de papeles y, en sesiones posteriores, dichos miembros generan sus propias situaciones de ensayo de conducta,
- 2) Grupos orientados hacia los temas, en los que cada sesión se dedica a un tema determinado y se emplea para ello el ensayo de conducta.
- 3) Grupos semiestructurados, que utilizan algunos ejercicios de representación de papeles junto con otros procedimientos terapéuticos, como el entrenamiento de padres, clarificación de valores. Etc.,
- 4) Grupos no estructurados, en los que los ejercicios de representación de papeles se basan totalmente en las necesidades de los miembros de cada sesión.

Para Caballo 1988 (Caballo, Ellis, & Lega, 1997) los grupos se dividen en:

- 1) Pequeños grupos semanales, con un promedio de diez pacientes adultos de ambos sexos, un terapeuta y un coterapeuta, que se reúnen durante dos horas y media por semana, y permiten el ingreso de nuevos miembros cuando hay cupo.
- 2) Grupos para problemas específicos como asertividad, disfunciones sexuales femeninas, etc., que se reúnen durante tres a cuatro horas por semana, por un período de seis a diez semanas y tienen un promedio de diez a catorce miembros, un terapeuta y, a veces un coterapeuta.
- 3) Talleres intensivos de nueve horas para grupos cerrados, compuestos de diez a catorce miembros y uno o dos terapeutas, y maratones de uno y dos días, que pueden llegar a tener varias decenas de miembros y varios coterapeutas, donde se utilizan ejercicios especialmente diseñados para este tipo de grupos de encuentros.

- 4) Talleres de cuatro horas para el público en general, dirigidos por un terapeuta y, a veces, un coterapeuta, sobre temas específicos.

Las edades de los participantes, hombres y mujeres, fluctúan entre los 25 y los 60 años. En la mayoría de los casos, los pacientes son previamente vistos en consulta individual por algún terapeuta para su evaluación inicial.

Las sesiones comienzan con la revisión de las tareas para casa asignadas la semana anterior a cada miembro. Durante esta revisión, cada individuo puede analizar otro problema, revelar información nueva etc. Es importante tener en cuenta que la asistencia “individualizada” proveniente de los terapeutas y de otros miembros del grupo no debe ser de más de quince minutos por persona, para dar oportunidad a cada sujeto de trabajar en su caso.

Esta estructura ayuda a identificar patrones individuales de comportamiento y, también, patrones interpersonales. Después de varias sesiones, los terapeutas comienzan a identificar y discutir los esquemas, los pensamientos automáticos y cogniciones distorsionadas que existen en los participantes y los relacionan con el funcionamiento fuera del grupo de tal forma que se diseñen tareas para resolverlos.

También es importante permitir a los pacientes, si así lo desean, que se relacionen entre ellos fuera de la sesión de grupo, siempre y cuando lo hagan bajo dos condiciones: 1. Estas personas deben continuar abriéndose completamente durante la sesión para prevenir la formación de “subgrupos”, y 2. Los miembros no deben de irse tampoco al otro extremo y convertir su vida en una extensión del grupo. 3. Los miembros del grupo no pueden revelar ningún tipo de información a quienes no pertenecen al grupo, ya que dicha información es estrictamente confidencial.

Como proceso de grupo, se anima a sus participantes a que se esfuercen en revelar sentimientos, conductas e ideas que les sean problemáticos e incómodos, que se apoyen los unos a los otros, conservando la objetividad en las opiniones y observaciones que hagan; que sean cooperativos con los nuevos miembros. (Caballo, Ellis, & Lega, 1997).

Una vez que se conoce la base teórica de la terapia cognitivo-conductual es necesario identificar el método y el procedimiento para la realización de este trabajo el cual se conocerá con detenimiento en el siguiente capítulo donde se aplicará en forma práctica las técnicas mencionadas en este capítulo tratando los temas presentados en los capítulos anteriores.

# Capítulo 6

## METODOLOGÍA

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

A lo largo de mi participación en el programa de formación en la práctica “Resolución de problemas, satisfacción y violencia en parejas de bebedores” en el Centro Comunitario “Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro” Facultad de Psicología U.N.A.M. me pude percatar que a nivel institucional la consigna para parejas en situación de violencia es la separación del cónyuge; sin embargo existen parejas que a pesar de las situaciones violentas tienen la firme intención de continuar con su matrimonio y reconstruir sobre sus escombros relaciones sólidas y firmes. Este tipo de parejas me llamó la atención ya que al saber que su relación es destructiva y violenta; la intención de la pareja es erradicar la violencia y reconstruir nuevas formas de comunicación; por ende la mejora de la relación y la satisfacción marital. Sin embargo existen innumerables factores que les impiden tener relaciones sanas y satisfactorias como baja autoestima y poca asertividad pobres herramientas de solución de problemas, dependencias etc. El trabajo realizado en el Centro Comunitario es una intervención con las parejas de tal forma que tengan bases sólidas para evitar la violencia bidireccional, y a su vez sensibilización sobre el problema del abuso del poder. Los estudios realizados sobre las intervenciones arrojan datos importantes sobre el aumento de la comunicación asertiva autoestima y el afrontamiento, sin embargo el manejo del poder positivo alternativo a las formas coercitivas de comunicación para la disminución de la violencia emocional no se ha trabajado en terapia cognitivo-conductual.

Así ante lo anteriormente señalado se requirió proponer un programa de intervención que permitiera a la pareja considerar el uso del poder positivo como alternativa a la violencia que se utiliza como medio de solución de problemas, un cambio de actitud, modificación en su comportamiento y cogniciones, para una reformulación de la relación de pareja.

De tal forma que contribuir al desarrollo de la investigación psicosocial es muy importante, considerando que la violencia ejercida en la relación de pareja es probablemente una de las situaciones manifiestas a través de estilos y estrategias de poder negativos, requiriendo de esta manera la atención oportuna para mejorar la calidad en la relación de pareja.

### **Objetivo general.**

Conocer los efectos de una intervención cognitivo-conductual en la comunicación, la satisfacción marital, la violencia emocional, los estilos y estrategias de poder en la relación de pareja, que reportan conflictos en la misma, en modalidad grupal.

### **Objetivos específicos:**

1. Que los participantes adquieran la habilidad de identificar los conceptos de la violencia familiar de acuerdo con algunos autores y distingan propiamente la violencia emocional
2. Que los participantes ubiquen su relación en torno a la presencia de las diferentes etapas del ciclo de la violencia como, la acumulación de tensión, contención, violencia explícita, remordimiento, promesas y reconciliación.
3. Que los participantes adquieran la habilidad de identificar las diferencias de género y el establecimiento de roles en nuestra cultura a partir de mitos, creencias, estereotipos y utilización de la violencia.
4. Que los participantes adquieran la habilidad de identificar el desequilibrio y abuso del poder dentro de la relación y las ventajas y desventajas de ejercerlo.

5. Que los participantes conozcan los diferentes estilos y estrategias de poder enfatizando los positivos para la mejora del ejercicio del poder en la relación.
6. Que los participantes conozcan los pasos para la toma de decisiones y la generación de alternativas de solución.
7. Que los participantes deliberen en torno a la satisfacción en la interacción marital, consideren las necesidades, mitos y creencias en torno a la relación de pareja, así mismo con los aspectos emocionales y de organización. Con la finalidad de sensibilizarse en su interacción.
8. Que los participantes conozcan la importancia del manejo de sus sentimientos, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital. Bajo el objetivo que la pareja se sensibilice en su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación en su relación así como identificar algunas conductas que pueden facilitar o entorpecer el proceso.
9. Que los participantes apliquen algunos principios de autocontrol y manejo de estresores en la relación de pareja.
10. Que los participantes formulen un contrato de relación de pareja. Deliberando sobre algunos elementos que hacen que su relación funcione y reformulen aspectos de su contrato en la relación de pareja.

**Pregunta de investigación:**

¿Cuáles son los efectos de un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, la violencia emocional, la comunicación y la satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en su relación?

**Hipótesis**

H0: No existen diferencias estadísticamente significativas, antes y después del programa de intervención en los estilos y estrategias de poder, la satisfacción, la comunicación y la violencia emocional en las parejas.

H1: Existen diferencias estadísticamente significativas, antes y después del programa de intervención en los estilos y estrategias de poder, la satisfacción, la comunicación y la violencia emocional en las parejas.

### **Tipo de estudio**

Es un estudio de tipo correlacional de acuerdo con la clasificación de Dankhe (1986) ya que tiene como propósito conocer el comportamiento de una variable en relación a otras variables.

### **Diseño de la investigación:**

El estudio es un pre-experimento de tipo preprueba-posprueba con un solo grupo, que se diagrama de la siguiente manera:

G   O1   X   O2

G. Grupo de sujetos.

X. Tratamiento, estímulo o condición experimental (presencia de algún nivel o modalidad de la variable independiente).

O. Una Medición de los sujetos de un grupo (prueba, cuestionario, inventario). Si aparece antes del estímulo o tratamiento, se trata de una pre-prueba (previa al tratamiento O1). Si aparece después del estímulo se trata de una post-prueba (posterior al tratamiento O2).

### **Variables**

#### **Variable Independiente:**

Programa de intervención, el cual estuvo conformado por 16 sesiones.

#### **Variables dependientes:**

Violencia emocional, estilos y estrategias de poder, satisfacción y comunicación marital.

**Definición de variables:**

*Violencia emocional:* Definida como el abuso emocional, verbal, maltrato y menoscabo de la estima hacia una o unas personas, mediante críticas, amenazas, insultos, comentarios despectivos, descalificaciones y manipulación por parte del agresor. (Martínez, 2011).

*Poder:* Se refiere al medio que surge de entre un conjunto de actos que pueden ser usados durante el intento de influenciar al otro al tratar de conseguir lo que se desea. (Rivera & Díaz-Loving, 2002). *Estilo de poder:* Es la forma en que se transmite la información a la pareja. *Estrategias de poder:* Es el medio a través de la cual se pide lo que se desea.

*Satisfacción marital:* Manifiesta en la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización, y de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja. (Pick de Weiss & Andrade Palos, 1998), (Díaz Loving, 2011).

*Comunicación marital:* Comunicar etimológicamente se refiere al hecho de compartir o intercambiar algo. Es un proceso de interacción entre dos elementos que en forma conjunta determinan la afectividad y el conocimiento de pareja. El contenido que comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, su frecuencia o cantidad y el estilo de comunicación, que refleja la o las maneras en que la información es transmitida. (Nina Estrella, 1985; Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2003).

**Escenario:**

Se llevó a cabo en las instalaciones del Centro Comunitario Julián MacGregor y Sánchez Navarro (la institución cuenta con sala de juntas, espacio con sillas movibles, con medidas de 8 metros por 10 metros con suficiente iluminación, cuenta con video y televisión, pantalla para proyección de acetatos, pizarrón y ventilador). Se encuentra ubicado en la calle de Tecacalo no. 21 lote 24, Col. Ruiz Cortines, Delegación Coyoacán.

El Centro Comunitario Julián MacGregor y Sánchez Navarro, dependiente de la Facultad de Psicología, UNAM, tiene como función principal contribuir en la profesionalización de estudiantes de las diferentes áreas de la licenciatura y el postgrado en psicología, donde el estudiante tiene la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos en una amplia diversidad de situaciones y problemáticas que están presentes en la comunidad que rodea al centro y para población abierta.

**Selección de Participantes:**

El tipo de muestreo que se empleo fue no probabilístico. De acuerdo con Fernández Baptista (2006), en las muestras de este tipo, también llamadas muestras dirigidas, la elección de los sujetos no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de ciertas características especificadas previamente por el investigador

**Criterios de inclusión:**

- Personas que solicitaron atención en el Centro Comunitario Julián MacGregor y Sánchez Navarro
- Edad entre 30-50 años
- Escolaridad de primaria a profesional
- Nivel socioeconómico bajo a medio.

**Criterios de exclusión.**

Se planeo la uniformidad del grupo para un mejor control de las variables, a través del considerar que no hubiese participantes con: intentos previos de suicidio, y/o con los siguientes trastornos: psicosis, del lenguaje o demenciales.

## **Instrumentos**

En el presente estudio se utilizó el instrumento “*Mujer y Violencia Domestica*” el cual es una adaptación hecha por Ramírez y Patiño (1997), al cuestionario hecho por Hudson, Macintosh (1981) y al de Marshall (1992) para las modalidades y frecuencia de la violencia ejercida por el compañero o esposo en contra de la mujer (Ramos, Saltijeral, Romero, Caballero, Martínez, 2001) considerando únicamente la aplicación del apartado de violencia emocional.

*La Escala de Comunicación Marital* (Nina, 1991). Formada por 86 reactivos conformando 6 sub-escalas (sentimientos, emociones y disgustos, familia extendida, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital), es una escala de tipo Likert (con un rango de calificación de 1 a 5). La confiabilidad reportada en esta escala (Alpha de Cronbach mayor a  $\alpha=.80$ ) y su validez considera 6 factores por rotación ortogonal, con valores superiores a 2.00 que explicaron el 47.2% de la varianza, quedando estructuralmente mejor definido el concepto de comunicación, por tal investigador. Y para el presente estudio se consideraron todas las subescalas contenidas que hacen referencia a:

1. La subescala sentimientos, emociones y disgustos. Hace alusión a la información que da un cónyuge a otro respecto a sentimientos negativos o positivos hacia su pareja, así como al estado de ánimo que expresa hacia sí mismo o el otro.
2. La subescala familia extendida. Se relaciona con la información que se da sobre la familia del cónyuge o sobre su propia familia.
3. La subescala vida sexual. Hace mención a la información sobre aspectos de la vida sexual de la pareja.
4. La subescala hijos, indica la información relacionada con los hijos.
5. La subescala referente al trabajo. Cita la información del trabajo fuera del hogar que cada cónyuge desempeña.
6. La escala de relación marital expresa información sobre creencias, actitudes y opiniones de la relación de pareja.

*La Escala de Satisfacción Marital (ESM)* (Pick de Wiese y Andrade, 1988). Conformada por 24 reactivos que distinguen tres subescalas que fueron consideradas en su totalidad las cuales contemplaron: a) Satisfacción en la interacción marital (SIC) la cual hace mención a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleva con su pareja; b) Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge (SEM) y corresponde a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a las reacciones emocionales de su pareja y c) Satisfacción en aspectos estructurales y de organización del cónyuge (SES) y mide la satisfacción que un cónyuge expresa de la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de reglas de su pareja. Los coeficientes internos confiabilidad y validez que reportaron sus autores son:  $\alpha=.89$  para la dimensión de satisfacción con la interacción marital,  $\alpha=.81$  para la dimensión de satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge y  $\alpha=.86$  para la dimensión de satisfacción con aspectos estructurales.

*Escala de Estilos de poder en la pareja.*- Rivera (2000) a partir de la definición conceptual obtenida en un estudio previo (Rivera, Díaz-Loving, Sánchez y Avelarde, 1996). Consta de 92 adjetivos bajo el formato del diferencial semántico en un continuo de siete puntos tipo pictográfico, que miden ocho estilos de poder: Autoritario.  $\alpha=.94$ ; Afectivo.  $\alpha=.91$ ; Democrático.  $\alpha=.75$ ; Tranquilo-conciliador.  $\alpha=.80$ ; Negociador.  $\alpha=.65$ ; Agresivo-evitante.  $\alpha=.80$ ; Laissez faire.  $\alpha=.69$ ; Sumiso.  $\alpha=.72$ .

*Escala de Estrategias de poder de Rivera y Díaz-Loving* (2000). Consta de 149 afirmaciones en Escala tipo Likert de frecuencia (de nunca a siempre), que representa los dos polos de estrategias (positivas y negativas) empleadas por hombres y mujeres para ejercer influencia o poder sobre la pareja. Consta de 14 factores: Autoritarismo  $\alpha=.91$ ; Afecto positivo  $\alpha=.89$ ; Equidad-reciprocidad  $\alpha=.84$ ; Directo-racional  $\alpha=.76$ ; Imposición-manipulación  $\alpha=.63$ ; Descalificar  $\alpha=.78$ ; Afecto negativo  $\alpha=.81$ ; Coerción  $\alpha=.65$ ; Agresión pasiva  $\alpha=.72$ ; Chantaje  $\alpha=.72$ ; Afecto-petición  $\alpha=.66$ ; Autoafirmación  $\alpha=.68$ ; Sexual  $\alpha=.69$ ; Dominio  $\alpha=.80$ .

## PROCEDIMIENTO

Para la elaboración del proyecto, el grupo terapéutico se conformó a través de la convocatoria al programa de formación en la práctica dirigido por la Dra. Ángeles Cruz Almanza con el título de “Resolución de problemas, satisfacción y violencia en parejas de bebedores”. Los terapeutas inscritos en el programa trabajamos la parte teórica del tema durante seis meses y posteriormente se realizó un plan de trabajo que se desglosó en tres fases: la primera fue la planeación de la intervención (nombre de la intervención, número de sesiones, temas de trabajo, ejercicios prácticos, tareas para casa); la difusión (elaboración de carteles y trípticos, brigada y puntos de difusión); y elección de instrumentos de medición (control de variables y metodología).

Los instrumentos elegidos fueron descritos en la sección anterior, la elaboración de carteles y trípticos se realizó en las instalaciones del Centro Comunitario “Julián MacGregor y Sánchez Navarro” y fueron impresos en la Facultad de Psicología. Posteriormente se realizó una brigada de difusión donde acompañada de los integrantes del grupo terapéutico acudimos a las clínicas del IMSS 4 y 8, a la Facultad de Psicología, al Instituto de la Mujer de Copilco, a la estación de radio de grupo ACIR en el programa de Paty Kelly en lomas de Chapultepec y centros cercanos de salud en la zona de Coyoacán.

Se realizó una sesión informativa y la firma del consentimiento informado para la aceptación de términos específicos de la institución y criterios respecto a la intervención; se procedió a la pre-evaluación de los participantes en una primera sesión a través de la aplicación de los instrumentos de Escala de Comunicación Marital (Nina, 1991), la Escala de Satisfacción Marital (ESM) (Pick de Wiese y Andrade, 1988), Violencia Doméstica emocional (Saltijeral y Ramos, 1999) estrategias y estilos de Poder Rivera y Díaz-Loving (2000).

Posteriormente se efectuó la intervención cognitivo-conductual bajo la modalidad de trabajo grupal durante 16 sesiones, con duración de 2:30 hrs. por reunión, con el nombre de “*Negociando con mi pareja*” quedando desglosado el programa de la siguiente forma:

## Sesión 1 INTRODUCCIÓN

Objetivo: Introducir a los participantes al tratamiento cognitivo-conductual en forma grupal y el establecimiento de rapport con la finalidad de sensibilizar a los participantes.

Actividades:

- Presentación del equipo terapéutico
- Presentación de los participantes y expectativas sobre el taller
- Información acerca del tratamiento y se hizo hincapié del compromiso que los participantes debían asumir hacia el trabajo sobre sí mismo ya que la efectividad del proceso terapéutico dependió del compromiso y responsabilidad de cumplir con las sesiones y las tareas otorgadas.
- Aplicación de instrumentos de medición
- Cierre y despedida.

Materiales: Instrumentos de medición, lápices.

## Sesión 2 VIOLENCIA FAMILIAR

Objetivo: Que los participantes sean capaces de identificar los conceptos de la violencia familiar de acuerdo con algunos autores y distingan propiamente la violencia emocional.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas ante los instrumentos aplicados.
- Se pidió a los participantes escribieran los pensamientos e ideas acerca del concepto de violencia
- Se comentaron las reflexiones.
- Realización de la lectura del material de apoyo (Manual de Violencia)
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material.
- Comentarios sobre la reflexión
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual violencia pps.

### Sesión 3 CICLO DE LA VIOLENCIA

Objetivo: Que los participantes ubiquen su relación de pareja en torno a la presencia de las diferentes etapas en el ciclo de la violencia como son, la acumulación de tensión, contención, violencia explícita, remordimiento, promesas y reconciliación.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior
- Realización de la lectura del material de apoyo
- Ejercicio de Role-playing sobre el ciclo de la violencia
- Ejercicio de escritura reflexiva acerca del ejercicio de role-playing
- Comentarios sobre emociones evocadas en el ejercicio.
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual violencia pps, tarjetas de roles

### Sesión 4 GÉNERO Y VIOLENCIA.

Objetivo: Que los participantes adquieran la habilidad de identificar las diferencias de género y el establecimiento de roles en nuestra cultura a partir de mitos y creencias.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior
- Realización de la lectura del material de apoyo
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material.
- Comentarios sobre la reflexión
- Ejercicio de Role-playing sobre el intercambio de roles.
- Comentarios sobre emociones evocadas en el ejercicio.

- Cierre y despedida.

Material: Papel, lápices, manual genero y poder.

#### Sesión 5. ESTEREOTIPOS Y ROLES

Objetivo: Que los participantes adquieran habilidades en el establecimiento de roles dentro de la relación de pareja y los estereotipos culturales.

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material.
- Comentarios sobre la reflexión
- Explicación sobre las formas de observar los problemas, desde las posturas, intereses y necesidades. Ejemplificar cada uno de los puntos mencionados
- Comentarios sobre emociones evocadas en la explicación.
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual de poder, pizarrón, borrador, gises o plumines

#### Sesión 6 PODER

Objetivo: Que los participantes distingan el desequilibrio del poder dentro de la relación de pareja; desventajas de ejercerlo afrontando sus pensamientos irracionales sobre el poder.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el

material.

- Comentarios sobre la reflexión
- Ejercicio de Equidad: dos personas sentadas de espaldas en el piso con los brazos enganchados, se pidió a los participantes se pusieran de pie sin separarse de su pareja.
- Comentarios sobre emociones evocadas en el ejercicio.
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual sobre el poder.

#### Sesión 7 ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE PODER

Objetivo: Que los participantes sean capaces de utilizar los estilos y estrategias de poder positivos para mejorar en el uso del poder.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material.
- Comentarios sobre la reflexión
- Representación de papeles (role-playing) sobre los diferentes estilos y estrategias de poder de acuerdo a Rivera Aragón y Díaz-Loving.
- Comentarios sobre emociones evocadas en el ejercicio.
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual sobre poder, tarjetas con estilos de poder, tarjetas con estrategias de poder, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

### Sesión 8 CONFLICTO

Objetivo: Que los participantes ubiquen el concepto de conflicto y puedan distinguir entre conflicto latente y pseudoconflicto dentro de su relación de pareja e identifiquen los cuatro diferentes estilos de resolución del conflicto.

#### Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material.
- Comentarios sobre la reflexión
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual sobre conflicto, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

### Sesión 9 RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO

Objetivo: Que los participantes reflexionen en torno a los disparadores de conflictos dentro de su relación así como los medios y estrategias que utilizan en la solución de estos.

#### Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material contemplando técnicas como detención del pensamiento y utilizaran la técnica de tiempo fuera.
- Comentarios sobre la reflexión

- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual sobre conflicto, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

#### Sesión 10 TOMA DE DECISIONES

Objetivo: Que los participantes sean capaces de seguir las estrategias en la toma de decisiones y la generación de alternativas de solución tomando en cuenta los criterios de decisión.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de resolución de conflicto a través del seguimiento de pasos en la toma de decisiones.
- Reflexión sobre el ejercicio
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual toma de decisiones, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

#### Sesión 11 COMUNICACIÓN MARITAL

Objetivo: Que los participantes reflexionen en torno al manejo de sus sentimientos, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital. Bajo el objetivo de que la pareja se sensibilice en su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación en su relación así como identificar algunas conductas que pueden facilitar o entorpecer el proceso.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de comunicación en parejas para desarrollar la escucha activa y comunicación asertiva.
- Reflexión sobre el ejercicio
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual toma de decisiones, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

Sesión 12 SATISFACCIÓN MARITAL

Objetivo: Que los participantes reflexionen en torno a la satisfacción en la interacción marital, consideraran las necesidades, mitos y creencias en torno a la relación de pareja, así mismo con los aspectos emocionales y de organización (participación activa). Con la finalidad de sensibilizarse en su interacción.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de escritura de reestructuración reflexiva acerca de lo entendido en el material.
- Comentarios sobre la reflexión
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, manual toma de decisiones, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

### Sesión 13 MANEJO DE AUTOCONTROL Y ESTRESORES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Objetivo: Que los participantes consideren la aplicación de algunos principios de autocontrol y manejo de estresores en la relación de pareja.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Realización de la lectura del material de apoyo.
- Ejercicio de entrenamiento en la técnica inoculación de estrés
- Comentarios sobre el ejercicio
- Cierre y despedida.
- Materiales: Papel, lápices, manual de autocontrol, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

### Sesión 14 CONTRATO DE LA RELACIÓN

Objetivo: Que los participantes formulen un contrato de relación de pareja. Deliberando sobre algunos elementos que logran que su relación funcionara.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior y ejemplos sobre lo aprendido y aplicado durante la semana.
- Ejercicio de realización de un contrato de relación a través de cinco conductas y pensamientos que estaría dispuesto a modificar a nivel individual.
- En parejas elaborar una lista de reglas que se permiten en su relación de pareja
- Comentarios sobre el ejercicio
- Se pidió a los participantes que realicen la decoración de un sobre tamaño carta que se utilizó en la sesión número 15
- Cierre y despedida.

Materiales: Papel, lápices, pizarrón o pintarrón, gises o plumines, borrador.

#### Sesión 15 CIERRE DEL PROGRAMA

Objetivo: Que los participantes realicen las reflexiones en torno al programa de intervención.

Actividades:

- Se otorgó la bienvenida a los participantes y se preguntó sobre las emociones evocadas acerca de la sesión anterior.
- Reflexión sobre los temas aprendidos durante el curso.
- Retroalimentación a los ponentes sobre la implementación del tratamiento por parte de los participantes
- Entrega de trabajos realizados durante el curso.
- Cierre y despedida.

Materiales: Un sobre de papel decorado por los participantes, hojas con las reflexiones de reestructuración cognitiva realizadas a lo largo del curso.

#### Sesión 16 EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Objetivo: Retroalimentación de la intervención y el cierre del trabajo realizado. Despedida y post-evaluación con la aplicación de instrumentos.

Actividades:

- Aplicación de los instrumentos de medición en pos-evaluación

Materiales: Instrumentos de Medición, lápices, borrador y sacapuntas:

- Mujer y Violencia Domestica” Marshall(1992),
- Escala de Comunicación Marital (Nina, 1991).
- Escala de Satisfacción Marital (ESM) (Pick de Wiese y Andrade, 1988).
- Escala de Estilos de poder en la pareja.- Rivera (2000)
- Escala de Estrategias de poder en la pareja. (Díaz- Díaz-Loving 2000)

### **Análisis de resultados**

Para el análisis de resultados se aplicó la prueba estadística no paramétrica Wilcoxon, con la finalidad de realizar comparaciones de las medias antes y después del tratamiento y la prueba de correlaciones de rho de spearman para la relación entre variables.

Se utilizó análisis de porcentajes para la descripción de las variables socio demográficos.

# Capítulo 7

## RESULTADOS

Los resultados se obtuvieron a través del programa del Paquete Estadístico aplicado a las Ciencias Sociales (SPSS), presentando en primer lugar los datos sociodemográficos de los participantes en el tratamiento; continuando con el coeficiente de correlación de rangos ordenados (rho de spearman), bajo el objetivo de conocer la relación que existe entre estilos y estrategias de poder con la violencia, la satisfacción y la comunicación marital. Posteriormente la comparación de medias a través de la prueba no paramétrica (Wilcoxon), que permite conocer las diferencias que se dieron antes y después del tratamiento cognitivo-conductual. Por último se graficaron los porcentajes de los participantes ante la intervención.

## DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

El grupo terapéutico inicio con 27 participantes, 63% correspondieron a mujeres y el 37% a varones; de los cuales el 30% terminaron el tratamiento, (ocho personas). TABLA 1

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	10	37,0%
Femenino	17	63,0%
Total	27	100,0%

Sus edades fluctuaron entre los 22 y 58 años con un promedio de edad de 34 con una desviación estándar de 10. La moda de la edad fue de 23 años. TABLA 2

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE	EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
22	2	7,4%	38	1	3,7%
23	4	14,8%	40	1	3,7%
25	2	7,4%	41	1	3,7%
26	2	7,4%	44	1	3,7%
31	3	11,1%	45	2	7,4%
32	2	7,4%	48	3	11,1%
35	1	3,7%	58	1	3,7%
37	1	3,7%	Total	27	100,0%

En educación se encontró que 29.6% contaban con educación básica, el 14.8% terminaron el nivel medio y el 55% de los participantes terminaron o estudian una carrera profesional. TABLA 3

ESCOLARIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria	1	3,7%
Secundaria	7	25,9%
Preparatoria	4	14,8%
Licenciatura	15	55,6%
Total	27	100,0%

La ocupación de los participantes se distribuyó en un 29.6% como estudiantes, el 25.9% como empleados, el 14.8% como comerciantes, 11% como profesionales y el 18.5% se dedica al hogar. TABLA 4

<b>Tabla 4. Distribución de Frecuencias y Porcentajes de la ocupación de los participantes.</b>		
OCUPACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Profesionista	2	7,4%
Técnico	1	3,7%
Comercio	4	14,8%
Empleado	7	25,9%
Estudiante	8	29,6%
Hogar	5	18,5%
Total	27	100,0%

La tabla 5 indica el estado civil de los sujetos, donde se observa que la mayoría tienen pareja ya sea casados o en unión libre y cubren un 55% del grupo y el otro 45% se encuentran separados.

<b>Tabla 5. Distribución de Frecuencias y Porcentajes del estado civil del grupo.</b>		
ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Casado	10	37,0%
Unión libre	5	18,5%
Separado	12	44,4%
Total	27	100,0%

De los sujetos que se encuentran casados o viviendo en unión libre tienen una media de tiempo de relación de 10.16 años con una desviación estándar de 9.525 teniendo como mínimo un año de relación y como máximo 30 años. TABLA 6

<b>Tabla 6. Distribución de Frecuencias y Porcentajes del tiempo de relación de los participantes con pareja.</b>		
TIEMPO DE RELACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	1	4,0%
2	2	8,0%
3	3	12,0%
4	7	28,0%
5	2	8,0%
6	1	4,0%
13	2	8,0%
21	2	8,0%
23	1	4,0%
25	3	12,0%
30	1	4,0%
No contestó	2	8,0%
Total	27	100,0%

Y por último se presenta el número de hijos por pareja teniendo como media 1 hijo y como máximo 4 hijos. TABLA 7

<b>Tabla7. Distribución de Frecuencias y Porcentajes de número de hijos</b>		
NUMERO DE HIJOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	8	29,6%
1	5	18,5%
2	9	33,3%
3	2	7,4%
4	3	11,1%
Total	27	100,0%

## ANÁLISIS DE CORRELACIÓN

**Tabla 8. Correlación entre variables pos-tratamiento n=8.**

Spearman's rho	Satisfacción	Comunicación	Violencia emocional	Estilo positivo	Estilo negativo	Estrategia positiva	Estrategia negativa
Satisfacción	1,000						
Comunicación	<b>,571</b>	1,000					
Violencia emocional	-,400	-,400	1,000				
Estilos positivos	,381	<b>,619</b>	,400	1,000			
Estilos negativos	-,333	-,262	,000	-,119	1,000		
Estrategias positivas	-,024	,119	<b>-,800</b>	-,262	<b>,786(*)</b>	1,000	
Estrategias negativas	-,048	,548	,400	<b>,786(*)</b>	-,238	-,310	1,000

\* Correlación con 0.05 nivel de significancia.

En la tabla 8 se pueden observar las correlaciones entre las Escalas aplicadas con un nivel de significancia de 0.05 encontrando valores de correlación que se describen a continuación:

La escala de Estrategias de poder positivas presentan correlación de forma positiva con estilos negativos 786 a un nivel de significancia de .05.

La escala de Estrategias de poder negativas correlacionan de forma positiva con los estilos de poder positivos .786 de forma significativa a .05 nivel de significancia. TABLA 8

## PRUEBA WILCOXON

Se realizó la comparación de medias antes y después del tratamiento cognitivo-conductual con los 8 participantes que concluyeron el pre-test y pos-test por medio de la prueba no paramétrica de Wilcoxon arrojando los resultados siguientes. TABLA 9

Tabla 9. Comparación de medias de las variables dependientes Wilcoxon.						
VARIABLES		N	Promedio de rangos	Suma de rangos	Z	Significancia
Satisfacción	Rangos negativos	4	4,50	18,00	.000	1,000
	Rangos positivos	4	4,50	18,00		
	Diferencias	0				
	Total	8				
Comunicación	Rangos negativos	1	2,00	2,00	-2.028	<b>.043*</b>
	Rangos positivos	6	4,33	26,00		
	Diferencias	1				
	Total	8				
Violencia emocional	Rangos negativos	3	2,00	6,00	-.365	.715
	Rangos positivos	1	4,00	4,00		
	Diferencias	0				
	Total	4				
Estilos de Poder positivos	Rangos negativos	5	3,00	15,00	-.420	.674
	Rangos positivos	3	7,00	21,00		
	Diferencias	0				
	Total	8				
Estilos de Poder negativos	Rangos negativos	5	4,80	24,00	-.840	.401
	Rangos positivos	3	4,00	12,00		
	Diferencias	0				
	Total	8				
Estrategias de Poder positivas	Rangos negativos	6	4,67	28,00	-1.400	.161
	Rangos positivos	2	4,00	8,00		
	Diferencias	0				
	Total	8				
Estrategias de Poder negativas	Rangos negativos	4	4,00	16,00	-.280	.779
	Rangos positivos	4	5,00	20,00		
	Diferencias	0				
	Total	8				

\*p<.05

Se observa que hubo cambios estadísticamente significativos en la variable comunicación a un nivel de significancia de .05 con un puntaje de .043 y valor z de -2.028.

**ESTILOS DE PODER NEGATIVOS**

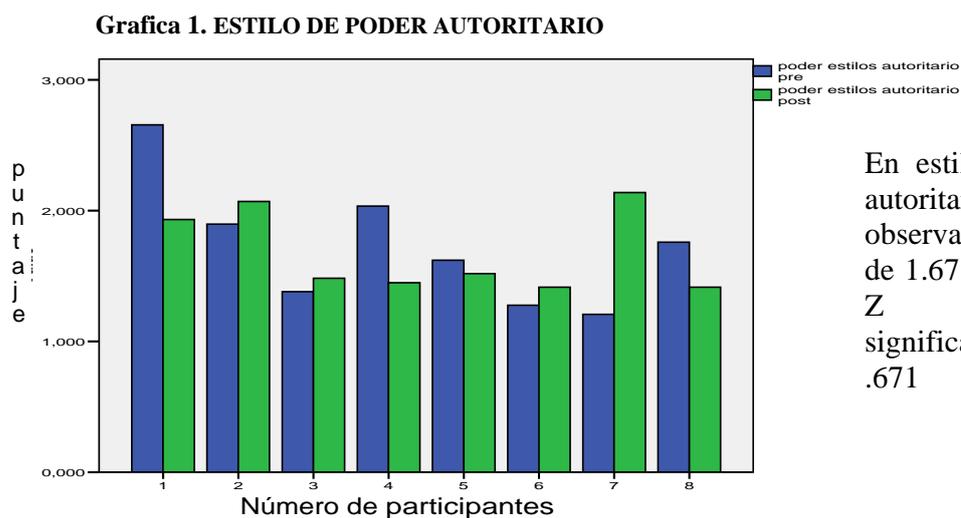
Respecto a las medias obtenidas en las pruebas pre y post se observó una disminución en el valor de los factores sin llegar a ser estadísticamente significativos.

Estilo autoritario 1.67 con una significancia de .671, del estilo agresivo de 1.58 con significancia de .310 y sumiso de 2.01 con significancia de .394. TABLA 10.

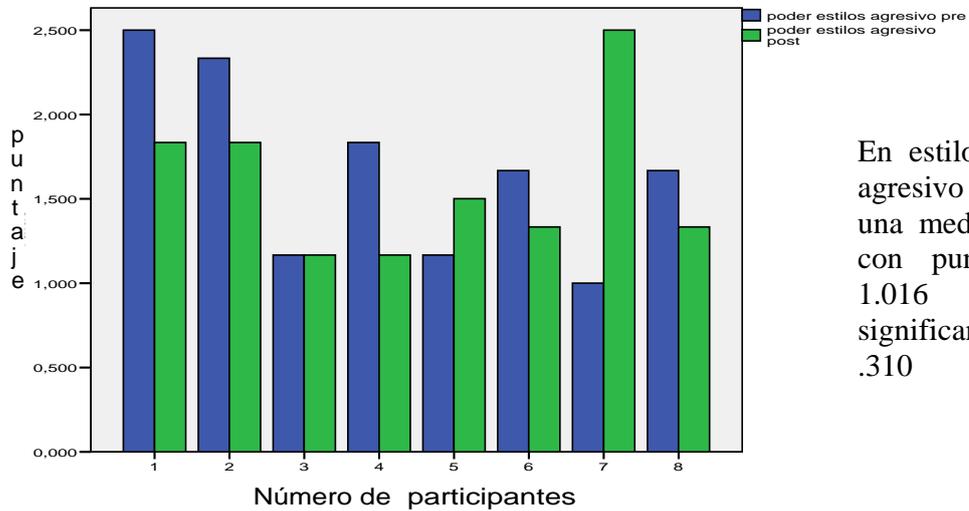
Se pueden observar los puntajes individuales en las gráficas del 1-3 antes y después del tratamiento.

**Tabla 10. Comparación de estilos de poder negativos pre y pos tratamiento.**

ESTILO DE PODER NEGATIVO	N	PRE TRATAMIENTO MEDIA		POS TRATAMIENTO MEDIA	Z	SIGNIFICANCIA
Autoritario	8	1,72	>	1,67	-.210	.671
Agresivo	8	1.66	>	1.58	-1.016	.310
Sumiso	8	2.19	>	2.01	-.853	.394

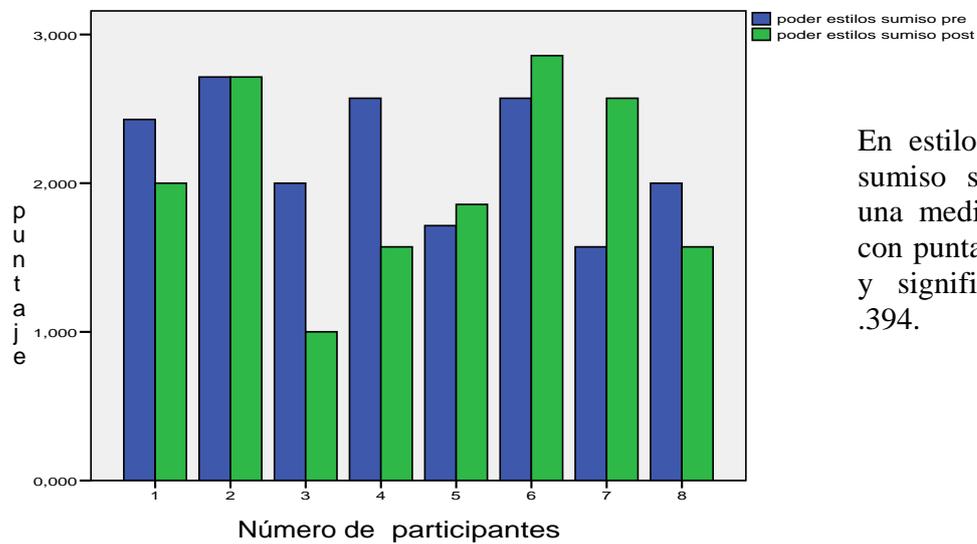


**Grafica 2. ESTILO DE PODER AGRESIVO**



En estilo de poder agresivo se observa una media de 1.58 con puntaje Z - 1.016 y significancia de .310

**Grafica 3. ESTILO DE PODER SUMISO**



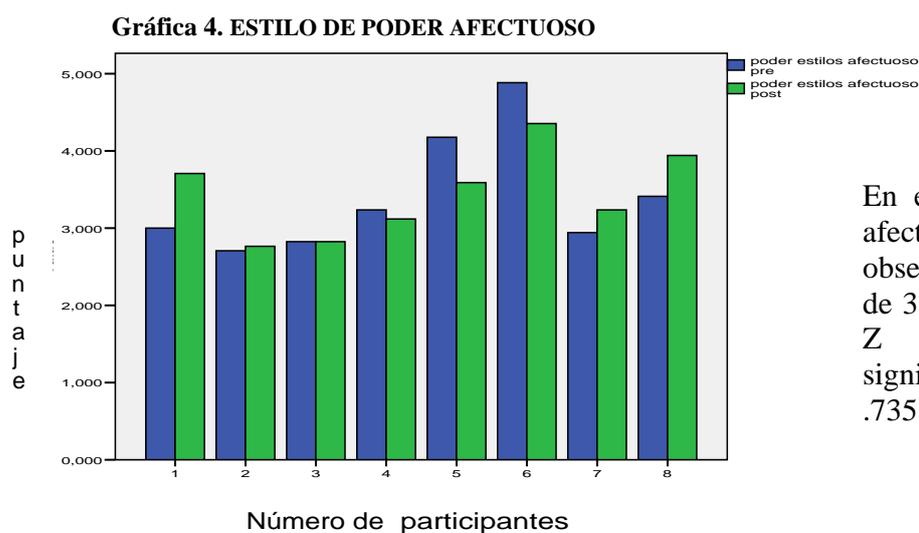
En estilo de poder sumiso se observa una media de 2.01 con puntaje Z -.853 y significancia de .394.

**ESTILOS DE PODER POSITIVOS**

En los estilos de poder positivos se observa un aumento en el factor afectuoso con una media de 3.44; democrático 3.53; negociador 2.87 y laissez faire 3.43; el factor tranquilo disminuyó 3.58. (Ver Tabla 11).

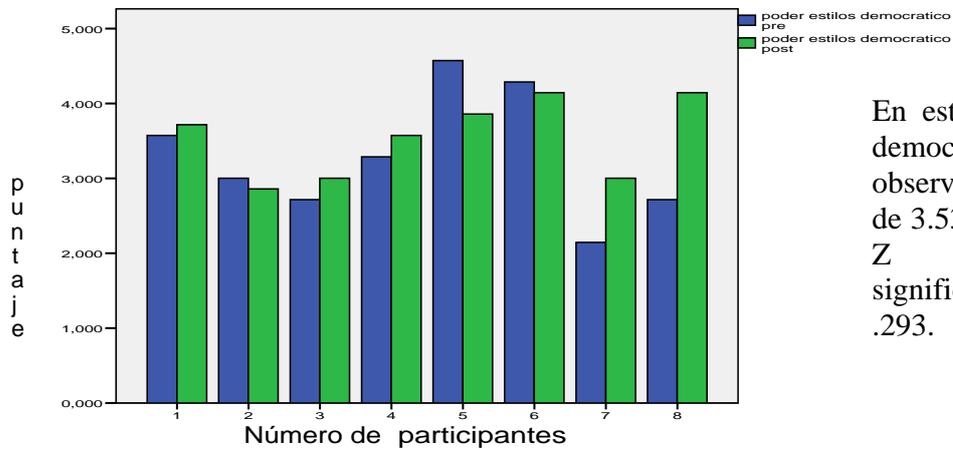
ESTILO DE PODER POSITIVO	N	PRE TRATAMIENTO MEDIA		POS TRATAMIENTO MEDIA	Z	SIGNIFICANCIA
Afectuoso	8	3.39	<	3.44	-.338	.735
Democrático	8	3.28	<	3.53	-1.051	.293
Tranquilo	8	3.70	>	3.58	-.422	.673
Negociador	8	2.81	<	2.87	-.255	.799
Laissez faire	8	3.25	<	3.43	-.843	.399

En las gráficas 4 a la 8 podrán observarse los puntajes medios de los participantes en estilos de poder positivos antes y después de la intervención.



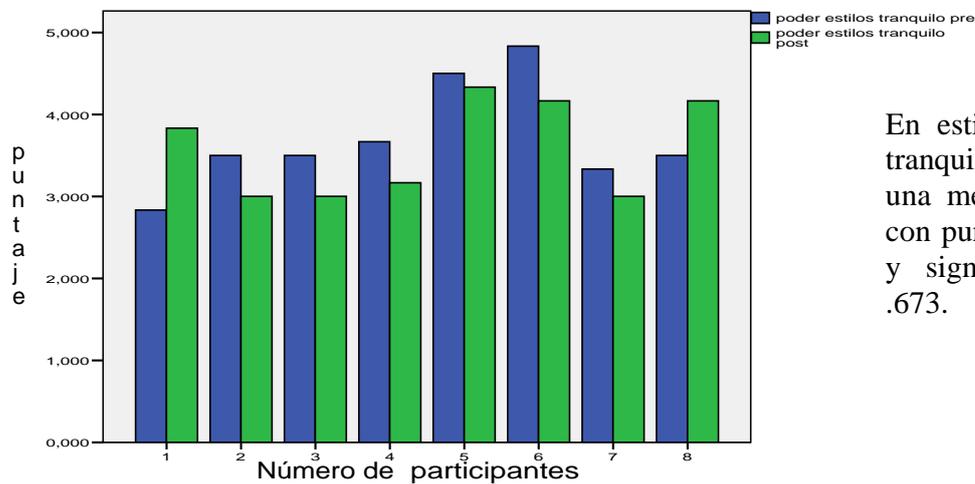
En estilo de poder afectuoso se observa una media de 3.44 con puntaje Z -.338 y significancia de .735.

**Gráfica 5. ESTILO DE PODER DEMOCRÁTICO**



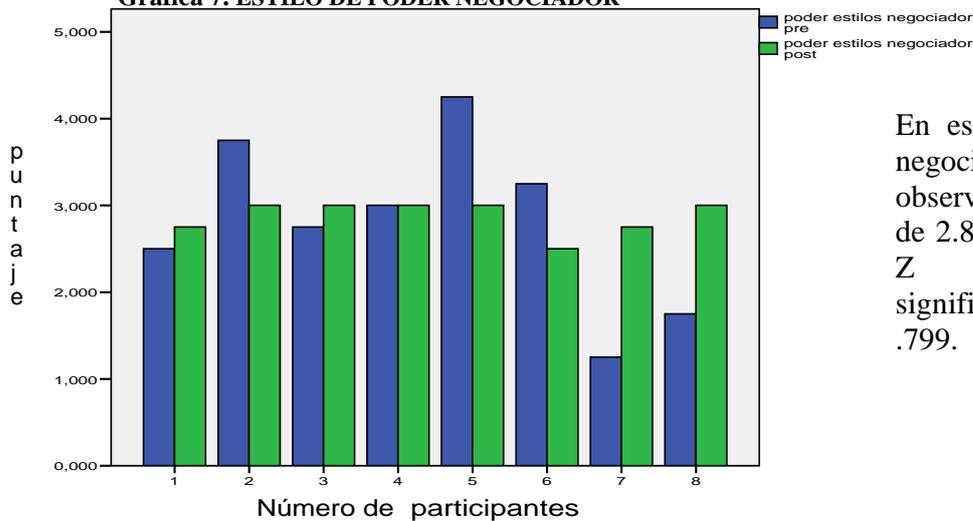
En estilo de poder democrático se observa una media de 3.53 con puntaje Z -1.051 y significancia de .293.

**Gráfica 6. ESTILO DE PODER TRANQUILO**



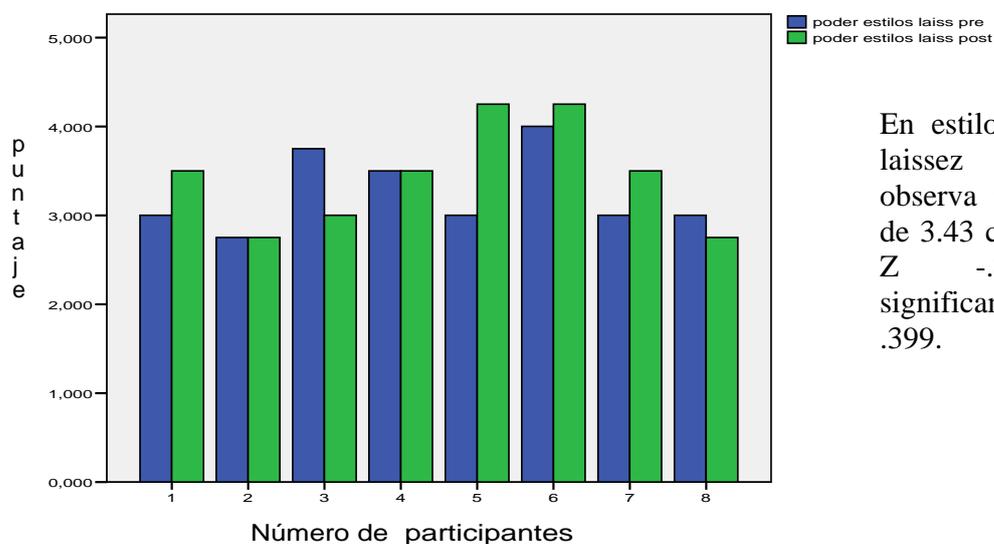
En estilo de poder tranquilo se observa una media de 3.58 con puntaje Z -.422 y significancia de .673.

**Gráfica 7. ESTILO DE PODER NEGOCIADOR**



En estilo de poder negociador se observa una media de 2.87 con puntaje Z -.255 y significancia de .799.

**Gráfica 8. ESTILO DE PODER LAISSEZ-FAIRE**



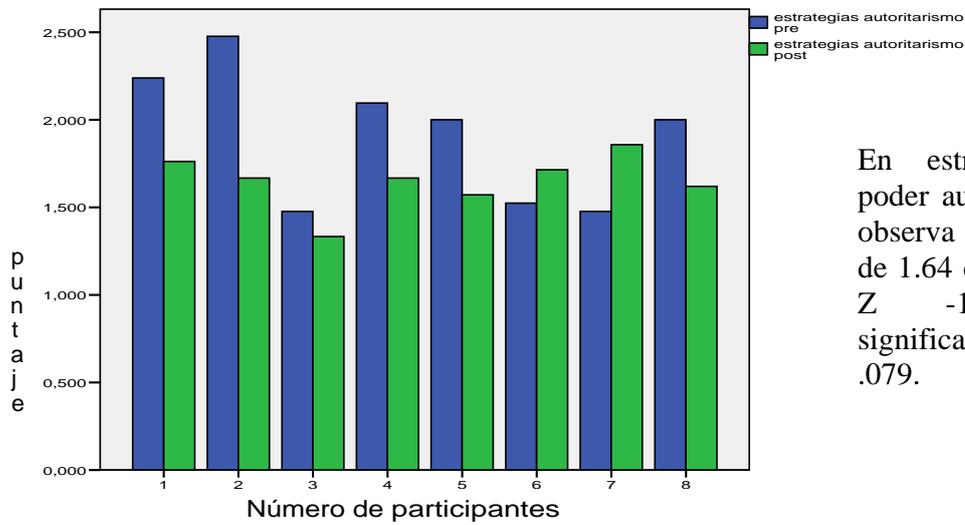
En estilo de poder laissez faire se observa una media de 3.43 con puntaje Z  $-0.843$  y significancia de  $.399$ .

**ESTRATEGIAS DE PODER NEGATIVAS**

En estrategias negativas se pueden observar gráficamente una disminución del uso sin lograr el cambio estadísticamente significativo de las estrategias: autoritaria con un puntaje 1.64; imposición-manipulación 1.69; descalificación 1.20; afecto negativo 1.32; Coerción 1.15; Agresión pasiva 1.81; Chantaje 1.65; Dominio 1.43 y Autoafirmación 1.57. (Tabla 12).

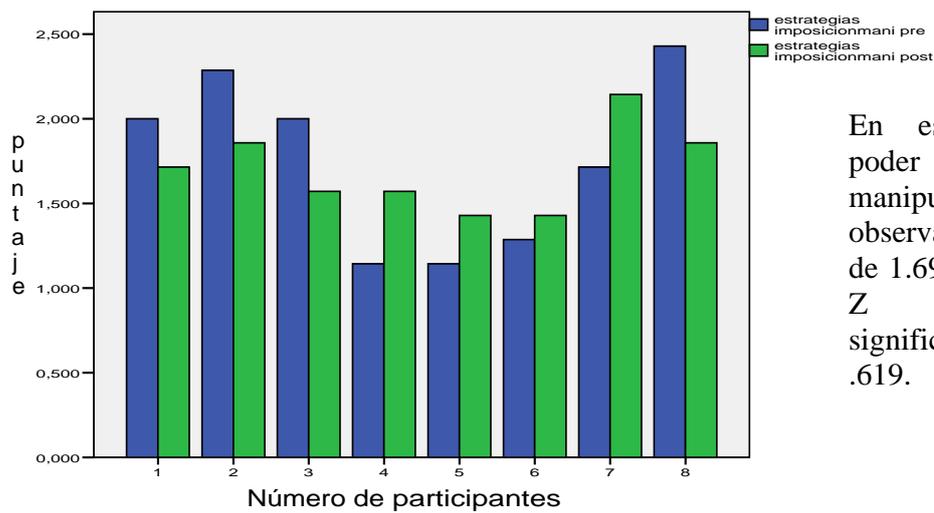
ESTRATEGIA DE PODER NEGATIVA	N	PRE TRATAMIENTO MEDIA		POS TRATAMIENTO MEDIA	Z	SIGNIFICANCIA
Autoritaria	8	1.91	>	1.64	-1.755	.079
Imposición-manipulación	8	1.75	>	1.69	-.497	.619
Descalificación	8	1.37	>	1.20	-.944	.345
Afecto negativo	8	1.35	>	1.32	-.631	.528
Coerción	8	1.22	>	1.15	-.638	.524
Agresión pasiva	8	2.04	>	1.81	-.772	.440
Chantaje	8	1.85	>	1.65	-.916	.360
Dominio	8	1.58	>	1.43	-1.051	.293
Autoafirmación	8	1.72	>	1.57	-1.236	.216

**Grafica 9. ESTRATEGIA DE PODER AUTORITARIO**



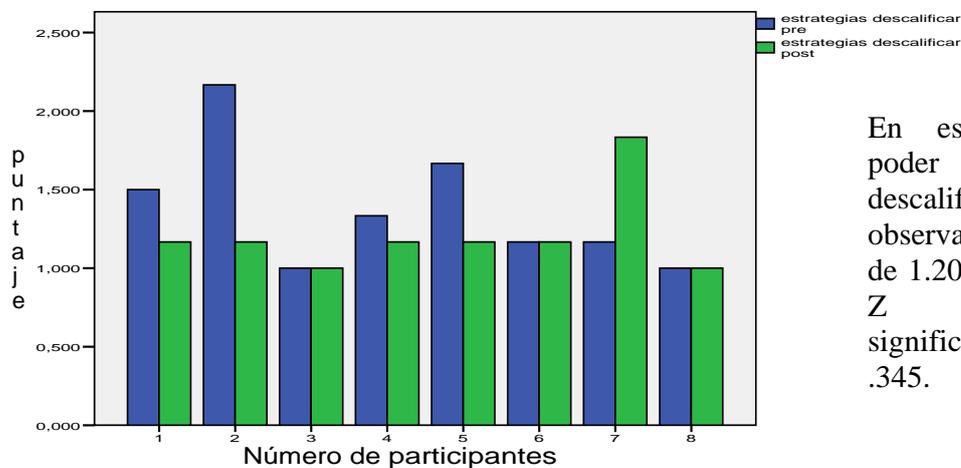
En estrategia de poder autoritario se observa una media de 1.64 con puntaje Z  $-1.755$  y significancia de  $.079$ .

**Gráfica 10. ESTRATEGIA DE PODER IMPOSICIÓN-MANIPULACIÓN**



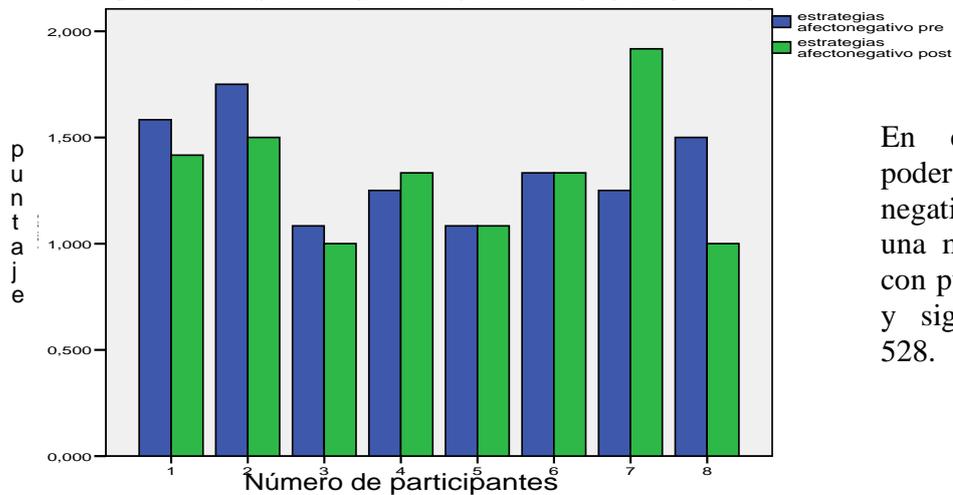
En estrategia de poder imposición-manipulación observa una media de 1.69 con puntaje Z  $-.497$  y significancia de  $.619$ .

**Grafica 11. ESTRATEGIA DE PODER DESCALIFICACIÓN**



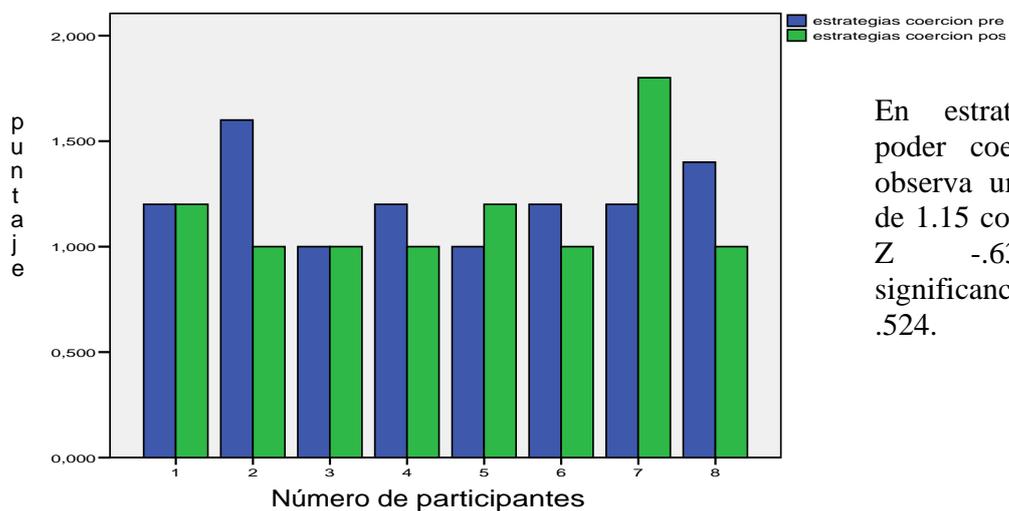
En estrategia de poder descalificación se observa una media de 1.20 con puntaje Z  $-.944$  y significancia de  $.345$ .

**Gráfica 12. ESTRATEGIA DE PODER AFECTO-NEGATIVO**



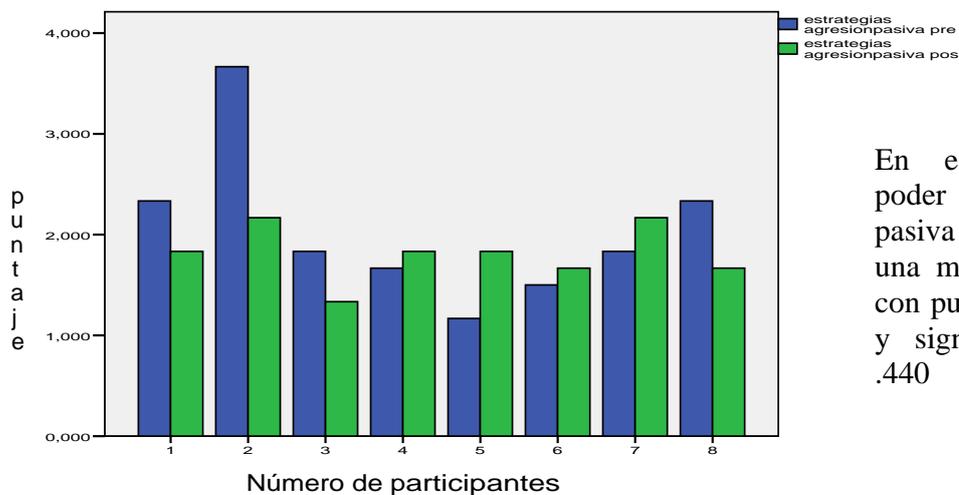
En estrategia de poder afecto-negativo se observa una media de 1.32 con puntaje Z  $-0.631$  y significancia de  $.528$ .

**Gráfica 13. ESTRATEGIA DE PODER COERCIÓN**



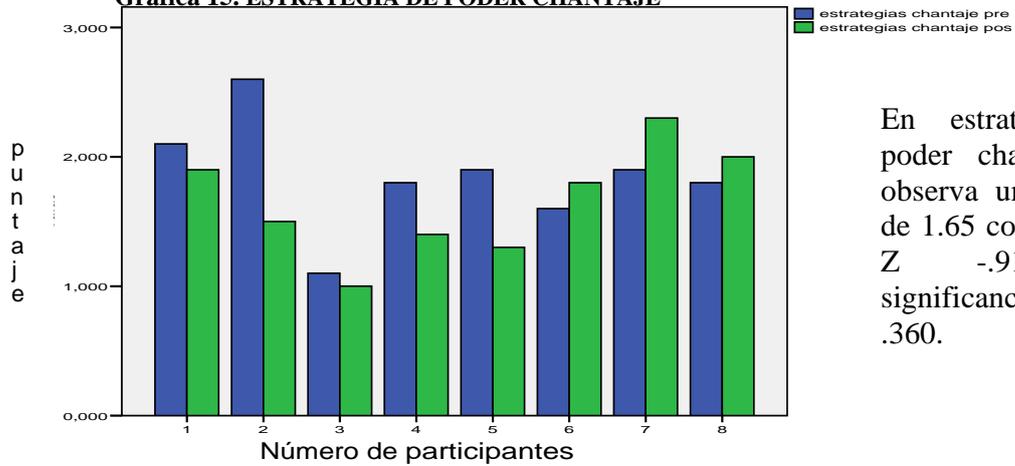
En estrategia de poder coerción se observa una media de 1.15 con puntaje Z  $-0.638$  y significancia de  $.524$ .

**Gráfica 14. ESTRATEGIA DE PODER AGRESIÓN PASIVA**



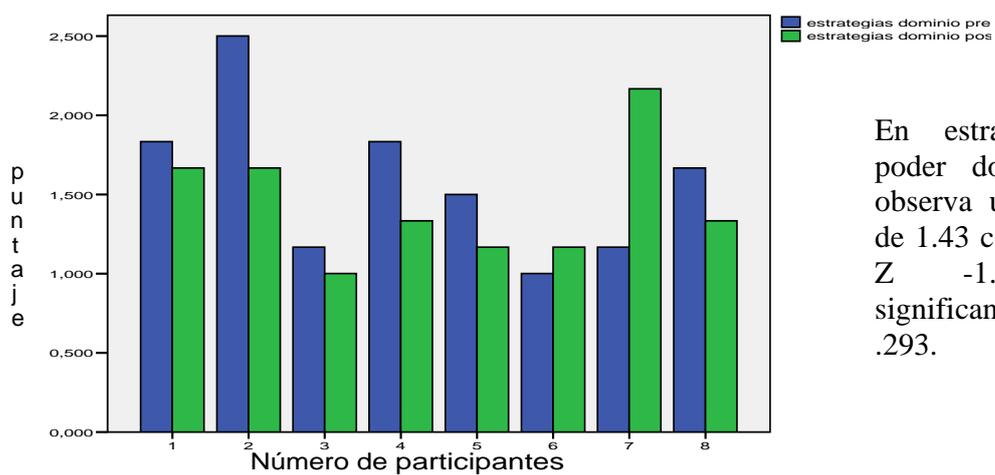
En estrategia de poder agresión pasiva se observa una media de 1.81 con puntaje Z  $-0.772$  y significancia de  $.440$ .

**Gráfica 15. ESTRATEGIA DE PODER CHANTAJE**



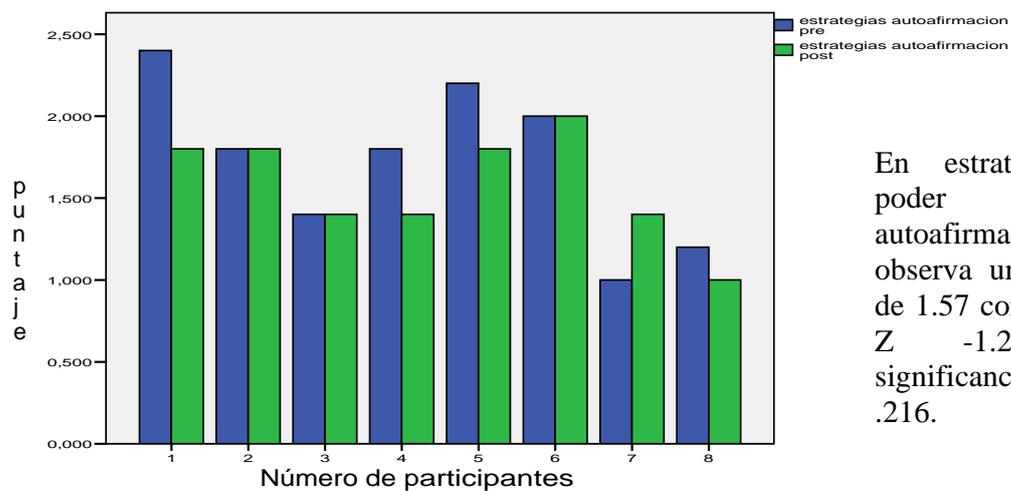
En estrategia de poder chantaje se observa una media de 1.65 con puntaje Z  $-0.916$  y significancia de  $.360$ .

**Gráfica 16. ESTRATEGIA DE PODER DOMINIO**



En estrategia de poder dominio se observa una media de 1.43 con puntaje Z  $-1.051$  y significancia de  $.293$ .

**Gráfica 17. ESTRATEGIA DE PODER AUTOAFIRMACIÓN**



En estrategia de poder autoafirmación se observa una media de 1.57 con puntaje Z  $-1.236$  y significancia de  $.216$ .

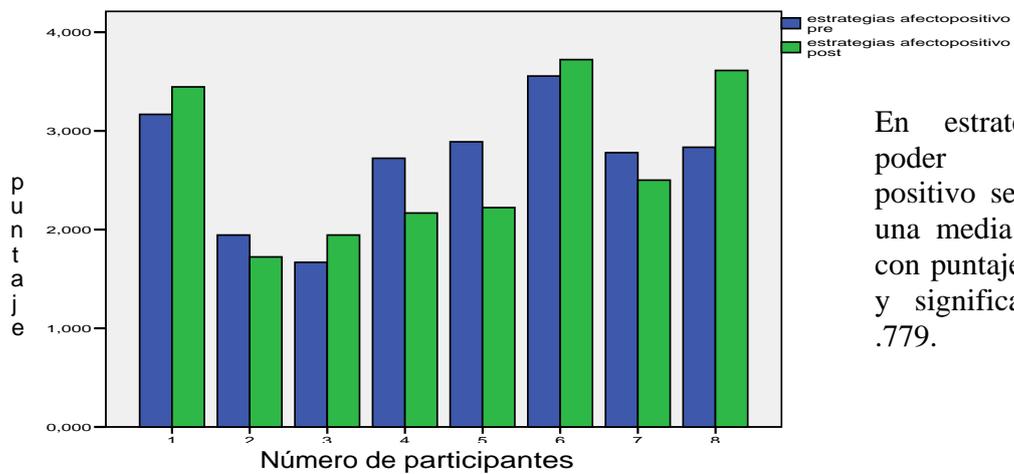
### ESTRATEGIAS DE PODER POSITIVAS

Se puede observar que las estrategias de poder afecto-positivo y afecto-petición arrojan una media de 3.41 y 3.41 respectivamente en los pre y pos-test, el factor sexual tuvo una disminución a 2.25 y los factores equidad-reciprocidad y estrategia directo-racional aumentaron a 3.40 y 3.02 respectivamente.

En las estrategias de afecto-positivo y afecto-petición donde el objetivo fue actuar de forma respetuosa y halagadora con su pareja para que atienda sus peticiones a través de la comprensión, dar importancia, poner atención, dar apoyo, otorgar cariño, regalos, reconocimiento, cooperar, amar; se mantuvo antes y después del tratamiento sin modificaciones significativas estadísticamente. (Gráficas 18-22)

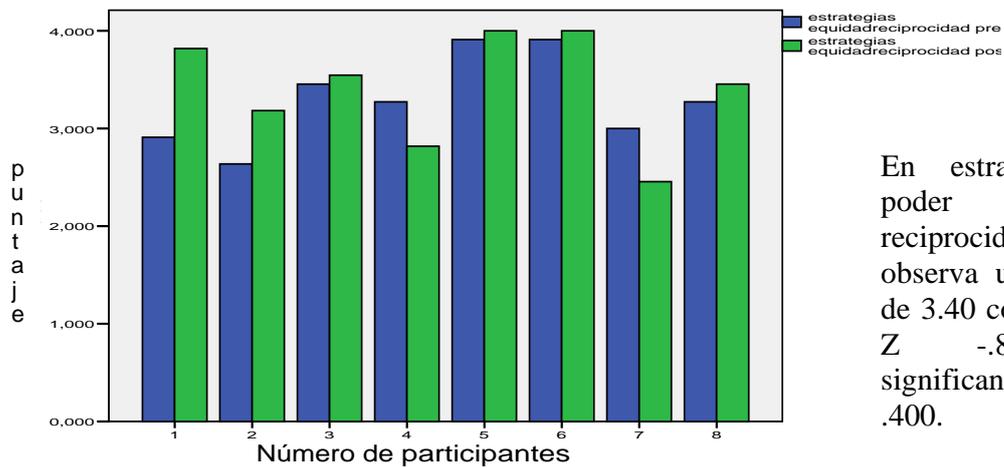
Tabla 13. Comparación de estrategias positivas pre y pos tratamiento						
ESTRATEGIA DE PODER POSITIVA	N	PRE TRATAMIENTO MEDIA		POS TRATAMIENTO MEDIA	Z	SIGNIFICANCIA
Afecto positivo	8	3.41	=	3.41	-.280	.779
Equidad-reciprocidad	8	3.29	<	3.40	-.841	.400
Directo-racional	8	2.97	<	3.02	-.632	.527
Afecto-petición	8	3.41	=	3.41	.000	1.000
sexual	8	2.37	>	2.25	-.593	.553

**Gráfica 18. ESTRATEGIA DE PODER AFECTO POSITIVO**



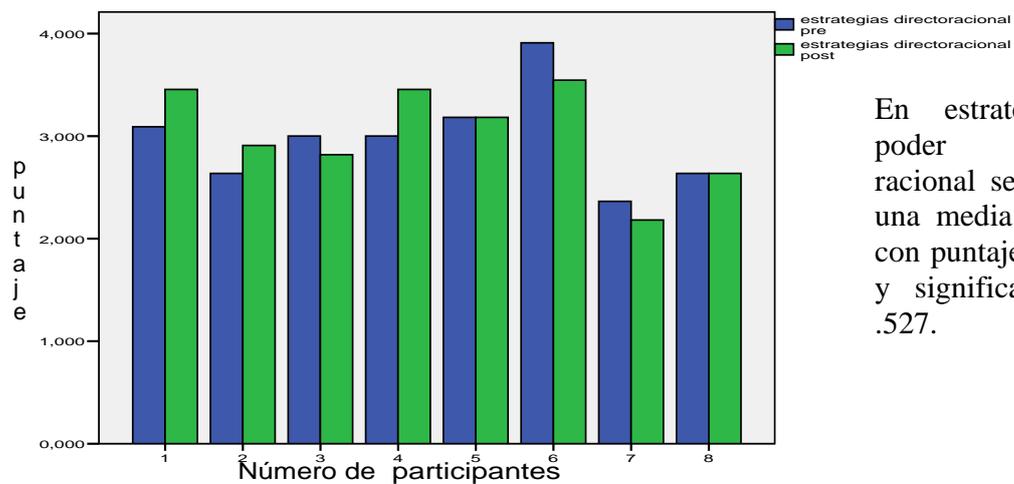
En estrategia de poder afecto positivo se observa una media de 3.41 con puntaje Z  $-0.280$  y significancia de  $.779$ .

**Gráfica 19. ESTRATEGIA DE PODER EQUIDAD-RECIPROCIDAD**



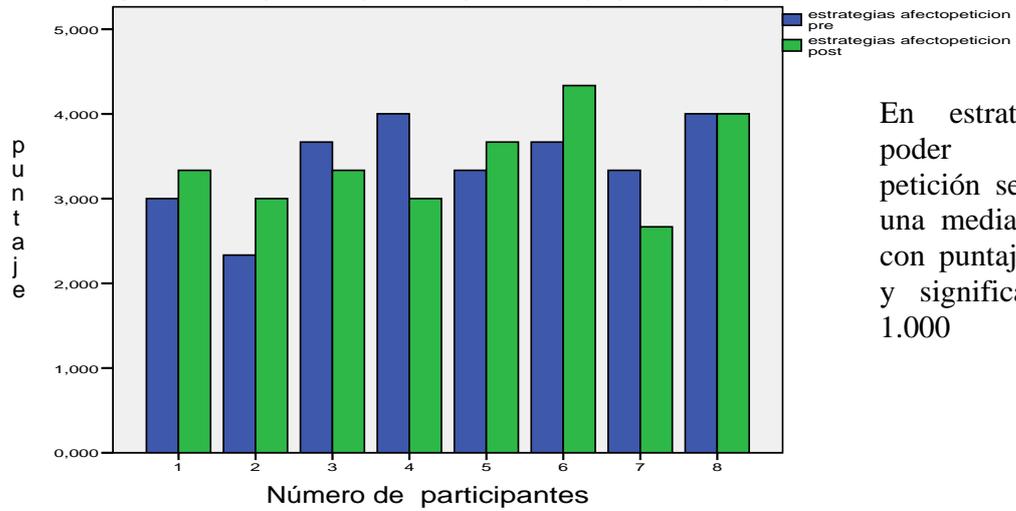
En estrategia de poder equidad-reciprocidad se observa una media de 3.40 con puntaje Z  $-0.841$  y significancia de  $.400$ .

**Gráfica 20. ESTRATEGIA DE PODER DIRECTO-RACIONAL**



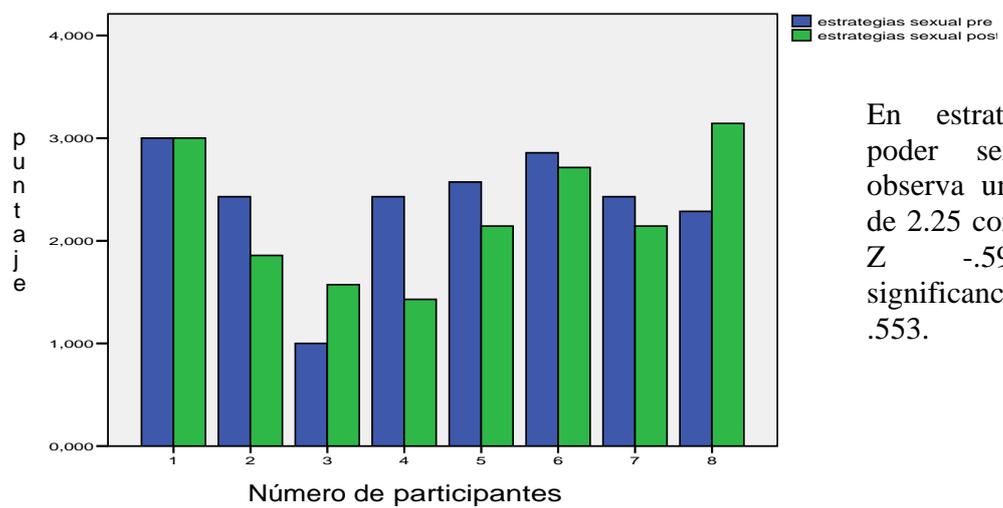
En estrategia de poder directo-racional se observa una media de 3.02 con puntaje Z  $-0.632$  y significancia de  $.527$ .

**Gráfica 21. ESTRATEGIA DE PODER AFECTO-PETICIÓN**



En estrategia de poder afecto petición se observa una media de 3.41 con puntaje Z .000 y significancia de 1.000

**Gráfica 22. ESTRATEGIA DE PODER SEXUAL**



En estrategia de poder sexual se observa una media de 2.25 con puntaje Z -.593 y significancia de .553.

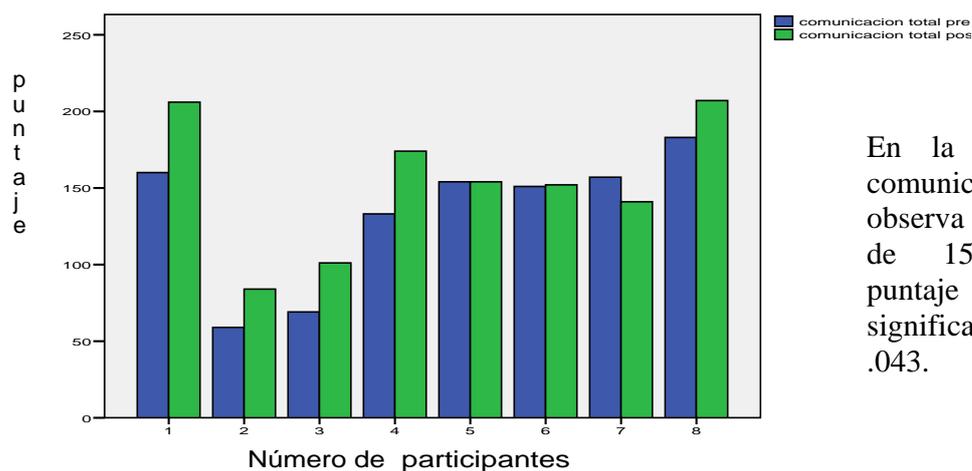
ESCALA COMUNICACIÓN

En la tabla 14 se observan los puntajes medios de la escala de Comunicación, Satisfacción y Violencia Emocional se puede observar que hubo cambios estadísticamente significativos en la variable comunicación.

Tabla 14. Comparación pre y pos tratamiento en Comunicación, Satisfacción y Violencia						
VARIABLE	N	PRE TRATAMIENTO MEDIA		POS TRATAMIENTO MEDIA	Z	SIGNIFICANCIA
Satisfacción	8	45.38	>	45.00	.000	1.000
Comunicación	8	133.25	<	152.38	-2.028	<b>*.043</b>
Violencia Emocional	4	55.50	=	55.50	-.365	.715

\*p>.05

Gráfica 23. COMUNICACIÓN

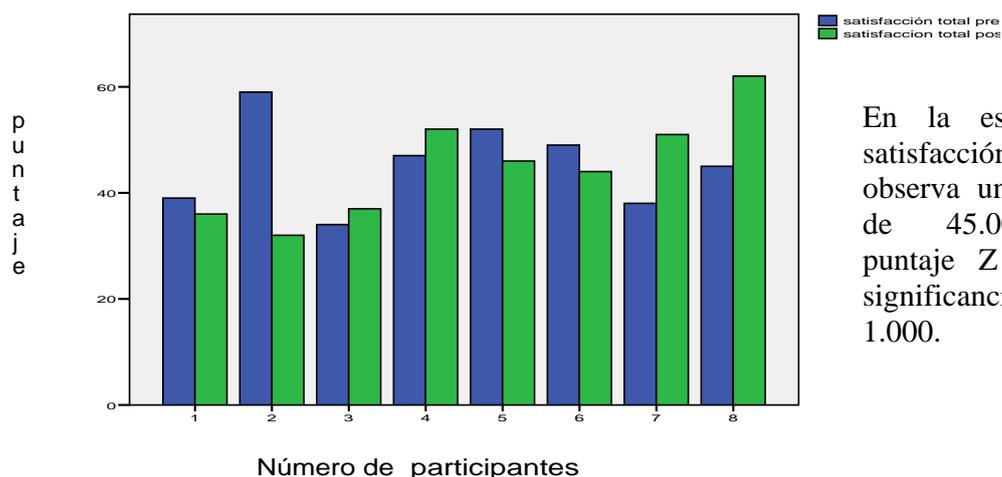


En la escala de comunicación se observa una media de 152.38 con puntaje Z -2.028 y significancia de .043.

**ESCALA SATISFACCIÓN**

El puntaje medio obtenido en la escala de satisfacción antes y después de la intervención muestra que no hay cambios estadísticamente significativos en la variable satisfacción. (ver tabla 14).

**Gráfica 24. SATISFACCIÓN**

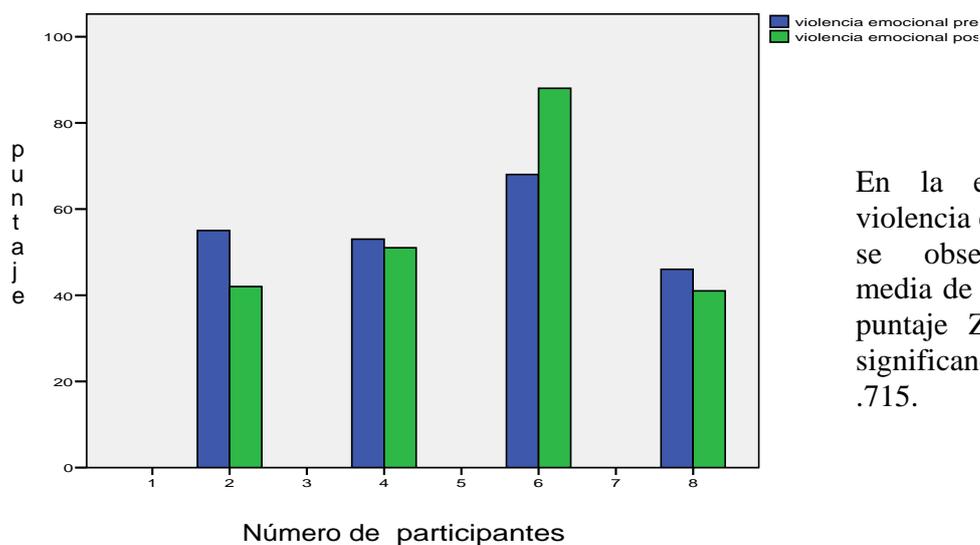


En la escala de satisfacción se observa una media de 45.00 con puntaje Z .000 y significancia de 1.000.

**ESCALA VIOLENCIA EMOCIONAL**

En la escala de Violencia Emocional aplicada a las mujeres participantes se observaran puntajes iguales antes y después del tratamiento; tampoco se observan cambios estadísticamente significativos. (Ver tabla 14).

**Gráfica 25. VIOLENCIA EMOCIONAL**



En la escala de violencia emocional se observa una media de 55.50 con puntaje Z -.365 y significancia de .715.

Como se puede observar hubo cambios estadísticamente significativos en la variable de comunicación que significa que las parejas modificaron su contenido y forma en la comunicación. En las variables de poder, satisfacción y violencia emocional se dieron diferencias cualitativas y clínicamente observables las cuales se reportaran en el siguiente apartado.

## RESULTADOS CUALITATIVOS

Al empezar el programa los participantes tenían expectativas sobre el trabajo en grupo y les llamó mucho la atención que el taller como ellos llaman a la intervención tuviera por objetivo negociar con su pareja ya que ellos consideraban que era lo que necesitaban para que su relación mejorara.

En la primera sesión se estableció el rapport y el encuadre del tratamiento, al finalizar se otorgó la batería de pruebas, aunque el tiempo fue una limitante, algunos sujetos terminaron de contestar las pruebas y se dejaron pendientes para quién no pudo concluir; se pidió a los participantes que no terminaron de contestar sus pruebas, llegaran minutos antes del inicio de la sesión para que tuvieran oportunidad de concluir los instrumentos de valoración.

En la segunda sesión se trabajó el tema de violencia bajo el objetivo que los participantes fueran capaces de identificar los conceptos de la violencia familiar de acuerdo con algunos autores y distinguieran propiamente la violencia emocional. Se observó que aunque todos tenían una idea muy clara del concepto de violencia física y sexual, no identificaban sus demás tipos como la violencia emocional, económica, institucional, patrimonial y abandono, algunos comentarios al respecto fueron:

*Violencia, agresiones. Existen varios tipos de violencia los cuales afectan a las personas ya que dañan emocionalmente y en algunas físicas. Muchas veces agredirnos sin ser conscientes de que eso es violencia y al momento de querer reparar el daño, ya que es muy difícil. Aprendí que la violencia es diferente a la agresión por lo que en muchas cosas me identifique*

*Me sentí identificada con varios de mis compañeros, y eso me hizo sentir que no son la única que se siente así o que esta pasando por esos problemas. También siento que a veces puedo negociar con mi pareja pero a veces no se que pasa y volvemos a las mismas discusiones. Me sentí cómoda porque no me juzgaron por mis comentarios*

*La violencia puede ser. Es una respuesta impulsiva, una reacción que no se responde, pero se que podemos tener muchos recursos para resolver y tenemos la opción de no ser violentos es cerrarnos*

*Violencia. Empoderamiento de uno sobre otros mediante actitudes agresivas y de intimidación física, verbal o psicológica*

*La violencia es provocada cuando inconscientemente a veces uno hace cosas que disgustan a las personas. Uno se enoja habla cosas incorrectas, humilla a las personas. Piensa que el tiene la razón de todo, es una persona orgullosa y no tiene tolerancia.*

*Violencia: es todo aquello relacionado con la falta de respeto a tu pareja. Golpear física y moralmente es parte de la violencia. Obligar, rechazar, omitir hacer menos Imponer. Tiene que ver con quien tiene el poder*

*La violencia es cuando uno o ambas personas es generador de violencia por celos ira, neurosis, puedan cometer una locura conscientemente puede llevar al individuo a la cárcel el hospital o el panteón.*

La tercera sesión tuvo como objetivo conocer y ubicar su relación de pareja en torno a la presencia de las diferentes etapas en el ciclo de la violencia como son, la acumulación de tensión, contención, violencia explícita, remordimiento, promesas y reconciliación, se compartieron algunos ejemplos sobre el tema y algunos comentarios al respecto fueron:

*El círculo de la violencia me recordó el comienzo de mi vida en pareja ya estando casada, la acumulación de molestias que uno niega o no quiere ver, pensando que no lo veo entonces no existe pero no es así, pues después detonan con cualquier pequeña o gran molestia, como resultado de situaciones violentas. Creo que para cualquier relación se necesitan de dos partes, es decir de dos personas y ambas hacerse responsables de la vida y de usos y costumbres buenos o malos que se lleven a cabo en la vida de pareja asimismo si ocurre violencia, que ambos son generadores aunque existe una parte dominante (violentador) y quien la recibe (violentado).*

---

*Me llevo que podemos tener recursos para resolver nuestros problemas, que hay mas de una salida, que puedo defenderme si me agrede mi pareja y puedo esperar a que se disminuya mi enojo o mi indignación o la emoción que en ese momento siento y darme la oportunidad de razonar las posibles soluciones y una es expresar lo que siento, esto me alivia a mi, pues si guardo la emoción me hace daño. Algo que es muy importante que se mencionó es no discutir, no gritar delante de los hijos, para no dañarlos.*

En la cuarta sesión se trabajó las diferencias de género y el establecimiento de roles en nuestra cultura a partir de mitos y creencias, en este tema se realizó el intercambio de roles y se observó que los participantes tienen una creencia muy clara sobre lo que debe ser una mujer y lo que debe ser un hombre, pero también fue observable la rigidez de estas conductas principalmente en las parejas mayores ya que tenían estilos muy definidos de relacionarse. En el caso de las parejas jóvenes estaban en el proceso de adaptación y fueron más flexibles en el sentido de compartir obligaciones. También en esta sesión se integró una pareja quien favoreció al grupo con su experiencia y retroalimentó los temas tratados en sesiones anteriores.

*Yo soy el masculino y tengo que ser tolerante ceder, comprender, oír y confirmo que tengo que negociar todo, muchas cosas ya las sabía pero no las aplicaba trato en mi vida diaria de aplicar todo pero aun no lo hago correctamente.*

*En una relación se puede compartir también en las labores de la casa no por eso deja de ser hombre también comprendí que para estar bien con tu pareja uno debe de cambiar por ejemplo. Saber escuchar ser comprensivo, reconocer los errores de nosotros y no volverlos a cometer. no hacer cambiar a las personas simplemente cambiar uno para bien.*

*El proceso de enseñanza-aprendizaje que traemos de la violencia es una semilla que se trae desde la casa y es complicado darnos cuenta porque es algo que vivimos a diario, de forma cotidiana que se invisibiliza y entonces es peligroso porque al ser invisible extiende sus ramas y tiene alcances extremos, más aún cuando se está en un medio en que es reforzada violencia (tiene todas las condiciones del medio para propagarse) difícilmente las personas quieren o pueden cambiar pues a veces ni se dan cuenta de lo que están viviendo.*

*En esta ocasión me llevo como aprendizaje el que la equidad de género no solo consiste en los derechos individuales de las mujeres si no que también en el ámbito privado nosotros como hombres debemos hacer ese cambio de adoptar los roles de género. Me pareció muy enriquecedora la participación de dos nuevos integrantes en el grupo ya que me identifique, en muchos aspectos y sobre todo en la parte de los conflictos como pareja. Me di cuenta que en la relación de pareja. Se tiene que llegar a acuerdos y tenerlos bien claros para poder llevar esta relación a algo mayor a pasar a otra etapa.*

En la sesión número cinco se trabajó el tema de estereotipos culturales y se realizó un ejercicio de representación de roles que favoreció la retroalimentación del tema fue muy reveladora ya que el grupo se había cohesionado y estaba muy integrado, sin embargo una participante presentaba ansiedad en las sesiones que fue necesario trabajarla individualmente para la homogeneidad del grupo, después de un par de sesiones la ansiedad disminuyó y pudo avanzar al parejo que el grupo, también se trabajó individualmente con su esposo ya que mostraba demasiadas resistencias para el trabajo terapéutico, a lo largo del tratamiento logró sensibilizarse y tuvo mayor apertura para los temas y ejercicios tratados.

En la sesión seis se trabajó el tema de poder con la finalidad de distinguir el desequilibrio del poder dentro de la relación de pareja; desventajas de ejercerlo afrontando sus pensamientos irracionales sobre el poder. Se pudo observar que el conocimiento sobre el poder y la violencia favoreció notablemente la disposición de participación en los roles dentro del hogar ya que se pudieron modificar esquemas acerca de la violencia emocional y su ciclo así como identificar la necesidad social de poder como competencia y potencialidades en pro de sí mismo en forma positiva y no en términos del abuso del poder en forma negativa.

El caso de los estilos y estrategias de poder trabajados en la séptima sesión observamos que la mayoría de los participantes del grupo que se encontraron dentro de los estilos y estrategias de poder negativos, no continuaron con el grupo, desistieron de acudir a las sesiones y no se logró el seguimiento necesario como para identificar sus motivos.

Algunas frases citadas de los participantes son las siguientes:

*Reflexione sobre las estrategias que he usado con mi pareja, algunas positivas, otras negativas, y también me recordaron que puedo cambiar de estrategias y hasta de estilo, para mejorar mi relación de pareja y obtener lo que yo espero que es compartir, recibir apoyo, comunicarme, llegar a acuerdos, y sentirme bien y que el también se sienta bien. Estamos juntos, seguimos juntos.*

*Me he dado cuenta que estoy aun muy limitada de herramientas y recursos y que no me gusta estar a la defensiva, sin embargo, lo he hecho. He utilizado a muchas estrategias negativas, mas que las positivas, y las positivas las he empleado últimamente. He estado por creo que un largo tiempo, en función del otro y no me ha gustado no lo quiero seguir haciendo, quiero estar en función de mí, pero también quiero tener un proyecto en pareja.*

*Lo que me gusta es aprender a mejorar mi forma de ser con mi pareja ver como usar la estrategia y el estilo positivos para mejorar mi relación y no volver a cometer los errores negativos que no son buenos para mi forma de ser.*

*Fue una pena no asistir con puntualidad y haber perdido la sesión anterior, a mi parecer los temas tocados en estos brindaban herramientas muy necesarias para la relación en conflicto. No obstante me parece muy interesante saber que existen diversas alternativas que enriquecen este abanico de posibilidades y que es importante movernos dentro de una relación.*

Clínicamente las personas lograron reflexionar sobre estos temas y fueron evidentes, a partir de la octava sesión los temas fueron enfocados al entrenamiento de resolución de conflictos y toma de decisiones, el discurso que sesión tras sesión argumentaron se fue transformando denotando así modificaciones conductuales y reflexivas acerca de la violencia, el poder, la satisfacción y comunicación dentro de su relación de pareja.

Una duda común al grupo fue el saber como podrían solucionar los conflictos cotidianos que se presentan sin entrar en discusión y que pudieran platicar acerca de ello resolviéndolo, el tema de solución de problemas favoreció a remediar la situación, las parejas lograron en sesión resolver un conflicto latente que significó la satisfacción de haberlo logrado, algunos comentarios al respecto fueron:

*Fue importante conocer el ciclo concerniente a la toma de decisiones, pues este es un proceso que aunque muchos realizamos empíricamente y de manera desordenada. Nos permite visualizar de manera mas objetiva los procesos de conflicto y hacer hincapié de manera autor reflexiva en agotar las posibles alternativas que generen una satisfacción común.*

*Que es importante poner en practica lo que hemos aprendido en el taller, en la actividad que realizamos hoy, pues me di cuenta que nos falla la comunicación y que eludí hacer el ejercicio con un problema de pareja. Nuestra comunicación se no es buena y es importante practicar; también es importante utilizar los recursos que tenemos y como despertar las habilidades que tengo. Si al intentar comunicarme con mi pareja no resulta, volverlo a intentar las veces que sean, lo que quiero lograr es tener una buena comunicación. Comunicarme en si.*

*Me pareció muy importante la platica porque normalmente se tienen problemas y nunca nos ponemos a pensar como resolverlos al contario nos vamos como formando resentimientos en contra de nuestra pareja.*

Los participantes mencionaron que al inicio acudieron por ver que pasaba y en general los varones acompañaron a sus parejas por petición de ellas, al cabo de unas sesiones refirieron sentir que a quienes hacia falta el tratamiento era a ellos. Es curioso conocer como la percepción siempre va acompañada de un juicio como frases de “es ella quién lo necesita” ó “tú ve a terapia porque estas mal” uno de los participantes mencionó que se había dado cuenta de quién necesitaba el tratamiento era él y daba la razón a su pareja de muchas situaciones que él no quería ver.

Al término de las sesiones las parejas aprendieron a comunicarse, resolver problemas, acordar las tareas del hogar y el establecimiento de nuevos roles donde exista equidad y cooperación, también aprendieron algunas técnicas de autocontrol para evitar que las molestias terminen en discusiones o violencia y aceptar que el otro tiene su propia personalidad.

Se finalizó con un contrato de pareja donde se comprometen a modificar situaciones que identificaron dentro de la intervención que no les eran funcionales y estaban perturbando su relación de pareja.

Algunos de los contratos fueron:

*Quedando ambas partes en mutuo acuerdo a cumplir con este reglamento: Modificar nuestra forma de comunicarnos. Darle más importancia a nuestra relación familiar. Respeto mutuo. No...*

*En esta pareja existe la tolerancia y el respeto. En esta pareja es importante la comunicación. En esta pareja somos responsables y participativos.*

*Acuerdo de pareja. Trabajar de fondo con la tolerancia. Tomar en cuenta sentimientos, emociones, percepciones y pensamientos de la pareja. Trabajar con expresión corporal y facial. Comunicación asertiva de forma constante.*

Para todos los participantes la comunicación fue un tema para abordar y el más importante para ellos. Las parejas que concluyeron son personas que tienen la disposición de trabajar en equipo y formar una familia estable con una relación solida. Algunos de los participantes que no concluyeron la terapia refirieron antes de abandonar el tratamiento que sus parejas no les apoyaban en este objetivo.

# Capítulo 8

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue examinar los efectos de una intervención Cognitivo-conductual en el manejo del poder, comunicación, satisfacción y violencia emocional, en parejas que reportan conflictos dentro de su relación en modalidad grupal.

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes modificaron positivamente su conducta en la relación de pareja aumentando la comunicación y mejorando estilos y estrategias de poder de forma positiva, las parejas manifestaron ideas muy concretas de lo que querían modificar en su relación lo cuál se consideró como metas

para alcanzar; debido a que el grupo reporta en el pre-test una inadecuada comunicación, describieron que durante las discusiones se mantenían en las posturas sin tomar en cuenta los intereses de su pareja, de inmediato surgía el enojo y la violencia explícita; reportaron que no se llegaba a ningún acuerdo; situaciones tan comunes podían terminar en sucesos que lastimaban a su pareja y a veces sin la intención de hacerlo; como lo señalan los autores “el fin último de la violencia es la obtención del poder” (Corsi J., 2006; Díaz Loving, Rolando, 2011; Población Kanappe, 2005). Las parejas fueron adquiriendo habilidades de comunicación y resolución de conflictos que les permitieron negociar sus intereses y se sensibilizaron en el tema de la violencia de tal forma que lograron modificar ciertos estilos y estrategias negativas que fomentaban actos violentos dentro de su relación. También fueron adquiriendo herramientas de afrontamiento y autocontrol como la técnica de “tiempo fuera” donde algún miembro de la pareja se tomaba un tiempo para disminuir su enojo y de este modo se logró mayor apertura al diálogo.

Los participantes conocían los conceptos de la variable violencia, sin embargo específicamente la violencia emocional era invisible por la mayoría del grupo, tal es el caso de una de las parejas que en la escala pre tratamiento mostraron índices de violencia emocional menor al pos tratamiento (ver gráfica 25), es decir; la pareja aprendió a identificar las muestras de violencia psicológica que existían dentro de su relación y que anteriormente eran interpretadas en términos de estereotipos sociales, como lo señala Ortiz y Hernández (en Martínez Rodríguez, 2011) que el maltrato emocional, en la relación de pareja se produce en escalada con el tiempo, de modo que incrementan su insensibilidad.

En la variable poder encontramos que los participantes hacían uso del ejercicio del poder con la intención de influir a su pareja de forma negativa y en su mayoría lograron disminuciones importantes en el uso de estilos y estrategias de poder negativos en sus propios niveles. Como lo señala Díaz Loving (2011) ambos miembros de la pareja tienen y necesitan cierto control sobre su propia vida y la naturaleza de la relación, en esto se coincide con los autores que han trabajado poder (Castañeda, 2002; Cruz, 2002; Eguiluz, 2007; Exposito & Moya, 2010; Garcia, 2010; Morales, 2006; Población, 2005; Rivera-Aragon & R, 1999).

Como se pudo observar en la tabla 10 sobre los estilos negativos de poder, los participantes modificaron favorablemente la forma en que se dirigían el uno al otro evitando el uso de conductas directas, autoafirmativas, tiránicas, controladoras, dominadoras que corresponden al estilo autoritario, se puede apreciar en la grafica 1. Del mismo modo disminuyeron el uso de ejercer el poder a través del distanciamiento y actitud evasiva y negligente (grafica 2), también se redujo el uso del estilo sumiso que es una forma de resistencia pasiva, se basa en el descuido, desgano, necesidad y olvido, sin que ocurra un enfrentamiento directo (grafica 3).

Las parejas lograron mejorar sus estilos de poder positivos que se aprecia en la tabla 11, aprendieron que el modo en que piden a su pareja lo que se quiere radica en un abanico de posibilidades que permite ser más flexible en la forma de transmitir las necesidades personales, como ser más democrático, mantenerse tranquilo, ser afectuoso, negociar las situaciones conflictivas, ser permisivo u otorgar libertad de decisión a su pareja. Los participantes aprendieron a dirigirse a su pareja con comportamientos sociales y racionalmente aceptables, siendo amables y respetuosos entre ambos como se muestra en la grafica 4, así como también se otorgó mayor libertad de acción y lograron tomar decisiones entre ambos. En las graficas 5, 6, 7, y 8 se aprecian los resultados pre y pos tratamiento, como lo señala (Rivera & Díaz-Loving, 2002) “no es lo que se dice sino como se dice”, el tono y la forma en que se dice algo afecta la relación, los estilos expresan la forma en que transmite la comunicación, mientras que las estrategias se refieren al medio que se utiliza para ejercer el poder.

En cuanto a las estrategias los participantes modificaron la forma que consiguen que la pareja haga lo que ellos quieren utilizando estrategias de poder positivas como la directo-racional, donde se logró que los sujetos trataran de convencer a su pareja de cumplir su petición utilizando argumentos racionales como exponer, sugerir, analizar, explicar, justificar y en la estrategia de equidad-reciprocidad donde los participantes ofrecen un intercambio a su pareja en términos de beneficios mutuamente aceptables, aunque establece prioridad a su petición a través de la justicia, tolerancia, apoyo, dialogo, situación observable en las graficas 19 y 20. Respecto a la estrategia sexual se observó una

disminución de su uso en las parejas después del tratamiento, donde dejaron de realizar sus peticiones abiertamente y sin la certeza de un deber implícito o explícito en la relación sexual, excepto dos participantes quienes aumentaron considerablemente esta estrategia ya que no se encontraba en su repertorio conductual, se puede apreciar en la grafica 22 los puntajes medios antes y después de la intervención. Las estrategias afecto-petición y afecto-positivo permanecieron igual antes y después del tratamiento, lo que sugiere que las parejas continuaron con los comportamientos amables y respetuosos de siempre. (graficas 18 y 21.)

Respecto a las estrategias de poder negativas se observaron disminuciones de su uso al término del tratamiento de tal modo que evitaron descalificar a la pareja, ofender, ser autoritarios, chantajear, manipular, dominar como se observa en la tabla 12. Especialmente una pareja evito el uso de estrategias autoritarias que demuestran desaprobación a su pareja, en respuesta a las negativas de lo deseado a través de enojos, caras, gritos, críticas, evitación, exigencias o majaderías al mismo tiempo se pueden observar dos participantes que aumentaron esta estrategia para lograr respuesta en su pareja. (grafica 9). La estrategia imposición-manipulación que tiene que ver con la forma de prohibir, restringir, reprimir, condenar a su pareja también revela disminución en su uso al término del tratamiento (grafica 10). La estrategia de poder descalificación que corresponde a la forma en que el sujeto actúa hostil y tirano con su pareja en respuesta a sus peticiones no gratificadas a través de perjudicar, humillar, devaluar, se ve disminuido su uso, situación observable en la grafica 11.

El uso de emociones afectivas dolorosas e hirientes corresponde a la estrategia de poder afecto negativo utilizando castigos, temores, poco afecto; al igual que las demás estrategias de poder negativo se refleja una disminución de su uso. (grafica 12). La fuerza física y la amenaza como forzar, ordenar, amenazar, imponer son formas coercitivas de dirigirse al otro y en el caso del grupo los participantes no reportaron estos casos dentro de su relación, puede apreciarse en la grafica 13; la agresión pasiva es una forma de actuar contrario a lo que su pareja valora, le hace sentir descalificado o inexistente a través de la indiferencia, rechazo o poca colaboración, estrategia utilizada por una participante como

forma de afrontamiento al poder ejercido por su pareja, quién logro prescindir de ella en su repertorio conductual (grafica 14). Encontramos otra coincidencia en los estudios realizados sobre el poder ejercido por las mujeres ya que ellas enfrentan ciertas situaciones y ejercen su poder, que puede ser considerado como atributo de las interacciones sociales entre personas y no de un individuo en particular. (Vargas Nuñez, Pozos Gutierrez, López Parra, & Díaz Loving, 2009).

Las estrategias de chantaje, dominio y autoafirmación también fueron disminuidas, quiere decir que las personas evitaron el uso de justificaciones que pretenden hacer sentir responsable y hasta culpable a la pareja (grafica 15); prescindieron de comportamientos punitivos sobre lo que identificaban que era molesto a su pareja. ( grafica 17) Desistieron de enunciar sus peticiones abiertamente, con la certeza de un deber implícito o explícito existente (grafica 16). Sin embargo a pesar de estos logros sus respuestas en las pruebas pre post de la variable poder fueron muy similares.

La variable comunicación obtuvo una significancia estadística ya que las respuestas en las pruebas denotan cambios importantes de su uso que se aprecia en la grafica 23 donde se observa el aumento de la comunicación antes y después de la intervención. Las parejas aprendieron formas diferentes de comunicación, también lograron identificar cuando están discutiendo y discernir de una comunicación de calidad, ellos reportaron que el comunicarse era hablar de situaciones incluso que no tenían que ver con su relación y en el momento que fueron modificando sus estilos y estrategias de poder también se ve reflejada una modificación en la forma de comunicarse, hubo mayor apertura al dialogo y mayor participación por parte de ambos en la relación de pareja, al igual fue de utilidad la técnica de tiempo fuera y la respiración profunda para el autocontrol de emociones que surgen dentro de la convivencia diaria. Las parejas lograron comunicarse mejor, con una comunicación de calidad y de forma clara, abierta y concisa, los resultados de la escala antes y después del tratamiento arrojaron cambios estadísticamente significativos por lo que se rechaza la hipótesis nula en la variable comunicación (tabla 9).

La variable satisfacción refleja una ligera disminución después del tratamiento, como manifiestan los autores; las mujeres que son violentadas pueden percibir su relación como satisfactoria ya que su pareja no siempre muestra patrones negativos de conducta, sino que también positivos. Esto también se puede deber a que las personas que viven una situación de violencia con su pareja evalúan su relación como grata ya que las necesidades demandadas, como el mantenerse junto con su pareja, son satisfechas (Oropeza Lozano, 2011); cuando los participantes conocieron los temas tratados, interpretaron situaciones que ellos veían normales como actos de abuso de poder y violencia, lograron percatarse que su relación de pareja no era satisfecha y se vio reflejada en la medición pos test. Grafica 24. También obtuvimos coincidencias con los autores que han trabajado en este tema (Esther, 2011; Flores Galaz, 2010; Greff & Bruyne, 2000; Oropeza Lozano, 2011; Reyes Torres, 2006)

En la aplicación de la prueba de Spearman para observar la relación entre variables se observó que a mayor comunicación existe menor violencia y los estilos de poder positivos tienen relación con una buena comunicación. La violencia emocional se relaciona de forma negativa con estrategias positivas de poder y comunicación que se puede interpretar que a mayor ejercicio de la equidad, afecto, reciprocidad, negociación, existe menor ejercicio de la violencia emocional. ( tabla 8).

Las parejas lograron interpretar el ejercicio de la violencia emocional como un acto de agresión y abuso de poder que se contrapone a la satisfacción marital. Tomaron conciencia que existen otras formas de ejercer el poder que no son dañinas para la pareja; esta concepción modifica los esquemas acerca de cómo dirigirse al otro y realizar peticiones sobre de lo que se desea. A partir del conocimiento aprendido en los temas tratados los participantes concibieron su relación de forma diferente en la satisfacción, comunicación, violencia, estilos y estrategias de poder ejercidos y percibidos. Observamos que estas variables se encuentran fuertemente vinculadas y es necesario tratarlas de forma integral para beneficio de los participantes.

# Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio argumentan que las intervenciones Cognitivo-conductuales son eficaces para mejorar los aspectos psicológicos como son la comunicación, satisfacción, estilos y estrategias de poder en la relación de pareja.

Siendo la familia la institución mas importante en nuestra sociedad debe estar formada por individuos que tengan herramientas de afrontamiento adecuadas a la resolución de conflictos y negociación del poder en su relación. Los participantes en este proyecto se vieron involucrados en el programa y quisieron reestructurar su relación de pareja, por ello se considera importante que la psicología se interese por estos temas que afectan el desarrollo de las parejas.

En la presente investigación se trabajo con la Violencia Emocional entendida como el abuso emocional, verbal, maltrato y menoscabo de la estima hacia una o unas

personas, mediante críticas, amenazas, insultos, comentarios despectivos, descalificaciones y manipulación por parte del agresor, situación manifiesta en el grupo terapéutico (véase tabla 14) en tres de las cuatro parejas se observó una disminución de la violencia emocional; sin embargo, en una de ellas estos actos violentos fueron interpretados como estereotipos sociales y no como violencia emocional, ya que estas conductas habían sido invisibilizadas a través del tiempo y en los resultados reflejan un aumento de la misma, sin embargo se interpreta en términos del aprendizaje acerca de la violencia y su ciclo y el conocimiento de ubicarse dentro de una relación violenta. (Martínez Rodríguez, 2011; Oropeza Lozano, 2011);

También se trabajó el Poder definiéndolo como un medio que surge de entre un conjunto de actos que pueden ser usados durante el intento de influenciar al otro al tratar de conseguir lo que se desea (Rivera & Díaz-Loving, 2002), obsérvese que en el grupo terapéutico predominaron los estilos de poder positivos y se logró que las parejas disminuyeran los estilos de poder negativos al término del tratamiento (véase tablas 10 y 11). Las estrategias de poder positivas y negativas también reflejaron modificaciones respecto a sus propios niveles después del tratamiento (véase tablas 12 y 13). Como se pudo observar las parejas intervenidas tuvieron disposición de trabajar en equipo, negociar sus intereses y mejorar su relación de pareja, hubo modificaciones favorables aunque no se logró un cambio significativo. Las personas que no tuvieron intención de trabajar para beneficio mutuo no permitieron el acceso a estos temas y abandonaron el tratamiento.

La Satisfacción marital que es la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización, y de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja, también tuvo modificaciones ya que las parejas interpretaban su relación como satisfactoria (véase tabla 14) y al percatarse de los temas aprendidos refleja una reformulación en la satisfacción que no llega a ser significativa, sin embargo, continúan en general con la percepción de encontrarse dentro de una relación satisfecha. (Pick de Weiss & Andrade Palos, 1998), (Díaz Loving, Rolando, 2011).

La Comunicación que se refiere al hecho de compartir o intercambiar algo entre dos elementos que en forma conjunta determinan la interacción, la afectividad y el conocimiento de pareja y que tienen fuerte relación entre ellas haciendo que una sea consecuencia de otra y viceversa. (Nina Estrella, 1985; Sanchez Aragon & Diaz Loving, 2003) Se logró modificar la comunicación significativamente después del tratamiento (véase tabla 14) ya que las parejas pudieron expresar sus emociones y sentimientos de tal modo que se observo apertura al diálogo y permitió la expresión de deseos y peticiones que no habían logrado transmitir, un componente importantísimo es que las parejas utilizan los estilos y estrategias de poder negativos como formas de influenciar al otro por temor a ser lastimados. Esta situación lejos de abrir el canal de comunicación lo merma y genera sentimientos de rencor y tristeza fomentando la violencia bidireccional dentro de las relaciones provocando ambientes hostiles en los hogares de acuerdo con los autores (Díaz Loving, Rolando, 2011; Flores Galaz, 2010; Población Kanappe, 2005; Sánchez Sosa, Hernández Guzman, & Romero, 1997; Rivera & Díaz-Loving, 2002).

Como se puede observar en el análisis de correlación de spearman (véase tabla 8) cuando se habla de satisfacción marital se advierte que existe amor, comprensión, equidad, afecto y se encontró que esta vinculado con una buena comunicación así como con el poder tal y como lo refieren en sus estudios (Cruz del Castillo, 2002; Castañeda Meza, 2002; Díaz Loving, Rolando, 2011; Oropeza Lozano, 2011; Reyes Torres, 2006) donde la satisfacción marital esta condicionada al amor y poder que culturalmente se piensa que la persona que ama a la otra se deja influir y trata de satisfacer los deseos de quién ama.

Entonces hombres y mujeres quieren satisfacer estas necesidades de afecto y poder, ambos desean ejercer el poder dentro de la relación, quieren influir al otro y viceversa dejarse influir en pro de conseguir lo que se desea de su pareja, el punto crucial será hasta donde o cuál es el límite de dejarse influenciar para satisfacer a la pareja, el lograr este equilibrio será decisión de cada uno y la negociación del mismo o en caso extremo la ruptura marital donde la falta de comunicación y la violencia son factores de ello, así lo expresa (Sánchez Sosa, Hernández Guzman, & Romero, 1997) en su trabajo sobre los causantes de la ruptura marital.

Asimismo las parejas que se caracterizan por una larga y duradera escena de conflicto, tienden a tener menores tiempos de felicidad y por usar actos coercitivos que incluyen inducir culpa, amenazar, usar un poder externo para inducir al otro a estar de acuerdo como lo menciona Raush en (Rivera & Díaz-Loving, 2002). Al tratar de mejorar la relación con situaciones felices las personas usan frecuentemente argumentos racionales, enfriando el conflicto, tratando de reconciliarse emocionalmente de forma mutua, la coerción y los actos de rechazo son usados con menor frecuencia como lo menciona (Reyes Torres, 2006) que puede observarse en las estrategias de poder que son utilizadas con menos frecuencia y en relación con la violencia en la tabla 8 se refleja su relación, lo cual pudo modificarse como constata la tabla 12 y 14 en el pos tratamiento.

Este trabajo nos refleja un panorama en el mejoramiento de la comunicación que es la base para cualquier forma de entendimiento entre las personas y nos pudimos percatar que la calidad en la comunicación en la relación de pareja es descuidada en gran cantidad de ocasiones, las parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge, pero una comunicación adecuada implica cuestiones como la autoestima, actitud adoptada, modo de hablar, palabras que se emplean, tono de voz etc., que Ulloa (2005) menciona. El poder en su mayoría es ejercido de forma negativa sin conocer todas las posibilidades de actuar en pro de la pareja y de si mismos, en consecuencia se crean relaciones con resentimientos y actitudes defensivas que merman el canal de comunicación y la satisfacción marital.

#### **LIMITACIONES Y SUGERENCIAS**

La principal limitante para que este estudio no fuera concluyente en todas sus variables fue la muerte experimental, es decir, durante el tratamiento se obtuvo una asistencia de 27 participantes y concluimos con 8.

Los participantes en general reportaron problemas en su relación de pareja, sin embargo; los resultados de las pruebas en términos de poder reflejaron que utilizaban los factores de estilos y estrategias de poder positivos, aunque se logró disminuir el uso de los factores negativos en sus propios niveles considero importante que las personas que reflejaron estilos y estrategias de poder negativos abandonaron el tratamiento.

Otra limitante fue la elección de los instrumentos que sería conveniente explorar instrumentos estandarizados en población mexicana para su aplicación práctica como el caso del instrumento de “Mujer y Violencia Domestica” de Ramírez y Patiño (1997) que no cuenta con validez y confiabilidad.

Se sugiere en estudios posteriores ampliar el número de participantes para mejorar la generalización de los resultados y disponer de un estudio más sólido en sentido metodológico así como modificar la metodología a diseño de un solo caso para observar cambios significativos que en este proyecto no fue concluyente debido a ello.

También convendría ampliar las sesiones de trabajo en términos de negociación de poder y agregar la variable de conflicto y su manejo. Otra línea de investigación sería conocer los estilos y estrategias de poder en parejas divorciadas y el afrontamiento a tal situación; así como incluir otros instrumentos que puedan medir el manejo del conflicto para futuras investigaciones.

Para los casos en que los participantes abandonen o no se beneficien del tratamiento sería importante identificar las situaciones que lo orientan y diseñar una intervención más específica. También considero importante llevar un seguimiento de las personas participantes con el fin de observar y retroalimentar sus avances.

“Conocer para comprender...  
...y comprender para tolerar”.

## Referencias

- Arnaldo Ocadiz, O. Y. (2001). Conflicto. *Tesis Licenciatura*.
- Burin, M., & Meler, I. (1998). *Poder, Amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad*. Barcelona: Paidós.
- Caballo, E. V., Ellis, A., & Lega, L. I. (1997). Terapia de Grupo por medio de la TREC. En L. I. Lega, E. V. Caballo, & A. Ellis, *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotiva-conducta*. (págs. 84-97). Madrid: Siglo XXI de España Editores S.A.
- Caballo, V. E. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta*. España: Siglo XXI de España Editores, S. A.
- Caballo, V. E. (1995). El Entrenamiento en Habilidades sociales. En V. E. Caballo, *Manual de Técnicas de Terapia y modificación de la conducta* (págs. 432-443). Madrid: Siglo XXI de España Editores S.A.
- Castañeda Meza, A. L. (2002). Situaciones y estrategias de Poder en la relación de pareja. *Tesis de Maestría*.
- Corsi, J. (1994). *Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar*". Buenos Aires: Paidós.
- Corsi, J. (2003). *Maltrato y abuso en el ámbito Doméstico*. Buenos Aires: Paidós.
- Corsi, J. (2004). Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia.
- Cruz Almanza, M. A., Gaona Marquez, L., & Sanchez Sosa, J. (septiembre-octubre de 2006). Spouses: Effects of a cognitive-behavioral intervention. (I. N. Fuente, Ed.) *Salud Mental*, vol 29(5), 25-31.
- Cruz del Castillo, C. (2002). Autoconcepto y estilos de poder en la pareja. *tesis de licenciatura UNAM*.
- Dankhe, G. L. (1989). Investigación y comunicación. En Fernandez-Collado, *La*

- comunicación humana. Ciencia Social* (págs. 385-454). México D.F.: Mc Graw-Hill de México.
- Dattilio, F. M., & Padesky, C. A. (1995). *Terapia Cognitiva con parejas*. USA: Desclée de Brouwer, S.A.
- Díaz Loving, Rolando. (2011). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Eguiluz, L. d. (2007). *Entendiendo a la Pareja*. México: Pax México.
- Esther, O. L. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja*. México .
- Exposito, F., & Moya, M. (2010). Emociones poderosas y no poderosas ante conflictos de pareja: diferencias de género. Madrid.
- Flores Galaz, M. M. (2010). Comunicación y Conflicto: ¿que tanto impactan en la satisfacción Marital? (U. A. Yucatán, Ed.) *Intervención Psicosocial, vol 19(2)*, 129-134.
- García Barragán, J. A. (2010). El Conflicto y su vinculación con el enfrentamiento y poder en la relación de pareja. *Tesis Licenciatura. FES Zaragoza UNAM*.
- Greff, A., & Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style and Marital Satisfaction. *Journal of sex & marital therapy, Vol 26*, , 321-334.
- Gutsche, S., & Murray, M. (1991). The feminist meets the cybernetician an integrated approach to spousal violence. *Journal of Strategic & sistemic Therapies(10)*, 76-91.
- Hales, R. E., Yudofsky, S. C., & Talbott, J. A. (s.f.). *Tratado de Psiquiatria*. Ancora S. A.
- Hudson, W., & McIntosh, S. (1981). The assessment of spouse abuse: two quantifiable dimension. *Journy marriege family, 43(4)*, 873-875.
- INEGI, I. N. (2011). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de

- la violencia contra la mujer.
- Kerlinger, F. (1985). *Investigación del comportamiento*. México: Interamericana.
- Mahoney, M. J. (1974). *Las Terapias Cognoscitivas: reestructuración cognoscitiva y autoinstrucción*. Mexico: Trillas.
- Marshal, L. (1992). A clinical Development of the severity of violence against women scales. *Journy of family violence*, 7(2), 105-121.
- Martinez Rodriguez, N. D. (2011). Propuesta para e tratamiento de la violencia de pareja basado en los modelos ecologico y cognitivo-conductual. *Tesis de Licenciatura UNAM*.
- Morales Marente, E. M. (2006). *El Poder en las relaciones de Genero*.
- Moreno Gil, P. (2005). Técnicas de reestructuración cognitiva. En J. Olivares Rodriguez, & F. X. Mendez Carrillo, *Tecnicas de Modificación de la Conducta* (págs. 409-437). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Neena, M. M., & M., L. K. (2006). Agression and Dominance: The rolles of power and culture in domestic violence. *Clinical Psychology Science and Practice*, 5 409-423.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Lombardo, E. (2006). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales un enfoque basado en problemas*. Mexico: Manual Moderno.
- Nina Estrella, R. (1985). 1985. *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios en México y Puerto Rico. Tesis de Maestria UNAM*.
- Olivares Rodriguez, J., & Méndez Carrillo, F. X. (2006). *Tecnicas de modificación de la conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- OMS. (2011). <http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/es/>.
- Oropeza Lozano, R. E. (2011). Dependencia emocional, violenica y satisfacción marital

- en la relación de pareja. *Tesis de licenciatura UNAM*.
- Población Kanappe, P. (2005). *Las relaciones de poder*. España: Fundamentos.
- Quinteros, A., & Carbajosa, P. (2008). *Hombres maltratadores, tratamiento psicologico de agresores*. Madrid, España: LDM Ediciones.
- Reyes Torres, R. (2006). Impacto de la Negociación del Poder en la Satisfacción Marital. *Tesis de Licenciatura*.
- Rivera Aragón, S. (2000). Una Aproximación Etnopsicológica. . *Tesis de Doctorado en Psicología UNAM*.
- Rivera, & Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del poder en la pareja*. México: Porrúa.
- Rivera-Aragón, S., & Díaz-Loving R., M.-M. L. (2000). Construcción y validación de la Escala de Estrategias y Estilos de poder. . En *La Psicología Social en México* (págs. 88-94). México .
- Rivera-Aragon, S., & R, D.-L. (1999). Estrategias de poder en la relación de pareja. . En R. Díaz Loving, *Antologia Psicosocial de la pareja* (págs. 183-203). México: Porrúa.
- Sagrestano, L. M., Heavey, C. L., & Chistensen, A. (1999). Perceive Power and Physical Violence in Marital Conflict. *Journal of Social Issues*,. Retrieved from *EBSCOhost*, 55(1), 65-79.
- Saltijeral., M., & L.L., R. (1999). *Características psicosociales de las mujeres victimas de violencia intrafamiliar: repercusiones en su estado de salud mental*. México D.F.: Instituto Mexicano de Psiquiatria.
- Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista, P. (1997). *Metodologia de la Investigación* . México: Mc Graw- hill.
- Sanchez Aragon, R., & Diaz Loving, R. (diciembre de 2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *anales de psicologia, vol*

- 19(2), 257-277.
- Sánchez Sosa, J., Hernández Guzman, L., & Romero, M. (1997). Predictores Psicosociales del fracaso conyugal: Un estudio exploratorio. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología III*, 125-136.
- Sanchez Valdez, E. (2003). Revision Bibliografica de los conflictos de pareja y alternativas terapeuticas. *Tesis de licenciatura UNAM*.
- Sandoval Alvarez, M. (2007). Violencia en la pareja: instrumento para imponer voluntades. *Tesis de licenciatura FES Iztacala*.
- Sayers, Y. (1986). Sexual Contradictions: Psychology. *Pshychoanalysis and Feminism. London Tavistok*.
- Shedd, M. (2001). *Volver a empezar. Quien abandona una relación que no lo hace feliz, ha superado el miedo*. Colombia: McGraw Hill.
- Vargas Nuñez, B. I., Pozos Gutierrez, J. L., López Parra, M. S., & Díaz Loving, R. (2009). La mujer ¿Ente pasivo en la violencia doméstica? *La Psicología Social en México, VOLUMEN XII, CAP 48*.
- Walker, L. (1984). *The battered woman sindrome*. Nueva York: Springer.
- White, G. (1980). Physical Attractiveness and courtship progress. *Journal of personality and social pshychology*(39), 660-669.
- White, J., & Gruber, K. (1986). Gender differences in the perceptions of self's and other's use of power estrategies. En *Sex Roles* (págs. 15: 109-118).
- White, R., & E.W., G. (15). Implications of personality profiles for baterer tratemen. *Journal of interpersonal violence* , 467-488.

# ANEXO 1

## INSTRUMENTOS DE VALORACION

### CUESTIONARIO

#### MUJER Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

Nombre completo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Escolaridad: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Edad de su pareja: \_\_\_\_\_ Cuántas parejas ha tenido: \_\_\_\_\_  
 ¿Cuánto tiempo lleva con su relación de pareja actual? \_\_\_\_\_ Número de hijos: \_\_\_\_\_

#### Consumo de medicamentos, sustancias y/o alcohol por parte del esposo

El consumo de algunos medicamentos, sustancias y/o alcohol con frecuencia es utilizado por diferentes personas, por lo que las preguntas que le voy a hacer están dirigidas a conocer si su cónyuge o pareja, acostumbra alguna de las que le voy a mencionar.

1 ¿Su esposo consume alguno de los siguientes medicamentos? (**Marque todas las que mencione**)

Sustancia	Si	No
a) Anfetaminas	1	2
b) Estimulantes	1	2
c) Tranquilizantes	1	2
d) Otro	1	2

2. ¿Con que frecuencia la(s) usa?

	Diario	1 o 2 veces a la semana	Mensualmente	Ocasionalmente	nunca
a) Anfetaminas	1	2	3	4	5
b) Estimulantes	1	2	3	4	5
c) Tranquilizantes	1	2	3	4	5
d) Otro	1	2	3	4	5

3. ¿Su esposo consume alguna de las siguientes sustancias? (**Marque todas las que mencione**)

Sustancia	Si	No
a) Marihuana	1	2
b) Cocaína	1	2
c) Alucinógenos (hongos, peyote)	1	2
d) Inhalables	1	2

4. ¿Con que frecuencia la(s) consume?

	Diario	1 o 2 veces a la semana	Mensualmente	Ocasionalmente	nunca
a) Marihuana	1	2	3	4	5
b) Cocaína	1	2	3	4	5
c) Alucinógenos (hongos, peyote)	1	2	3	4	5
d) Inhalables	1	2	3	4	5

5. ¿Su esposo utiliza alguna otra que no le haya mencionado en la lista?

- 1) Si                      2) No

6. ¿Cuál? \_\_\_\_\_

7. ¿Su esposo consume alcohol?

- 1) Si    2) No

8. ¿Cómo describiría la forma de beber de su pareja?

- 1) Bebe moderadamente                      2) Bebe ocasionalmente pero cuando lo hace bebe mucho  
3) Bebe en exceso con mucha frecuencia                      4) Es alcohólico                      5) no bebe

#### Maltrato en su relación de pareja actual

En la pareja ocurren a veces problemas, y en ocasiones estos pueden ser muy difíciles de enfrentar. Las siguientes preguntas han sido elaboradas para conocer las diferentes formas de violencia que el hombre llega a ejercer sobre su pareja, la cual puede presentarse a través de maltrato físico, sexual o psicológico, por favor quiero que platiquemos acerca de cómo es la relación con su pareja actual.

9. ¿En general cómo se lleva con su pareja?

- 1) Mal    2) Regular    3) Bien

10. ¿Con qué frecuencia discute con su pareja?

- 1) Nunca    2) Algunas veces    3) Frecuentemente

11. ¿Su esposo es agresivo con usted cuando consume alguna sustancia?

- 1) Si    2) No

12. ¿Con que sustancia? \_\_\_\_\_

	Nunca	Una vez	Algunas veces	Frecuente -mente	Diario

13. ¿Su pareja se enoja si lo contradice o no está de acuerdo con él?	0	1	2	3	4
14. ¿Le grita?	0	1	2	3	4
15. ¿La ha humillado?	0	1	2	3	4
16. ¿le exige obediencia a sus antojos o caprichos?	0	1	2	3	4
17. ¿se enoja si la comida, el trabajo de la casa, o el lavado de la ropa no esta cuando el piensa que debería estar hecho?	0	1	2	3	4
18. ¿es celoso y sospecha de sus amistades (la cela)?	0	1	2	3	4
19. ¿Ha golpeado o pateado la pared, la puerta o algún mueble?	0	1	2	3	4
20. ¿Le prohíbe que se junte o vea a sus amigas?	0	1	2	3	4
21. ¿La ha amenazado con el puño?	0	1	2	3	4
22. ¿Piensa que no debería trabajar o seguir estudiando?	0	1	2	3	4
23. ¿Le dice que sin él usted no sirve para nada, que no puede cuidarse usted sola?	0	1	2	3	4
24. ¿La ha amenazado con lastimarla?	0	1	2	3	4
25. ¿La insulta o le falta al respeto enfrente de otras personas?	0	1	2	3	4
26. ¿Le da órdenes?	0	1	2	3	4
27. ¿La ha amenazado con echarla de la casa?	0	1	2	3	4
28. ¿Se burla o no respeta sus sentimientos?	0	1	2	3	4
29. ¿Toma actitudes autoritarias con usted como apuntarle con el dedo índice o tronarle los dedos?	0	1	2	3	4
30. ¿La maltrata a usted cuando él toma (bebe)?	0	1	2	3	4
31. ¿Le exige que se quede en casa?	0	1	2	3	4
32. ¿La ha amenazado con dañar sus pertenencias personales?	0	1	2	3	4
33. ¿Su compañero la hace menos (la menosprecia)?	0	1	2	3	4
34. ¿Le ha aventado algún objeto?	0	1	2	3	4
35. ¿Siente miedo de él?	0	1	2	3	4
36. ¿Ha amenazado a alguien que usted estima o quiere?	0	1	2	3	4
37. ¿Le dice que no es atractiva y que es fea?	0	1	2	3	4
38. ¿Se enoja si usted le dice que esta tomando (bebiendo) demasiado?	0	1	2	3	4
39. ¿La trata como una ignorante o una tonta?	0	1	2	3	4
40. ¿La ha amenazado diciéndole o actuando como que va a matarla?	0	1	2	3	4
41. ¿La trata como si fuera su sirvienta?	0	1	2	3	4
42. ¿Se enoja si no atiende a los hijos como él piensa que debería de ser?	0	1	2	3	4
43. ¿La limita de dinero para mantener la casa?	0	1	2	3	4
44. ¿La ha amenazado con un palo, cinturón o algo parecido?	0	1	2	3	4

---

45. ¿La amenaza o la asusta con algún arma (pistola, cuchillo, navaja, agujas de tejer)?	0	1	2	3	4
46. ¿La ha amenazado con matarse él mismo?	0	1	2	3	4
47. ¿Le importa poco (le vale) si usted se encuentra enferma o embarazada?	0	1	2	3	4
48. ¿Se molesta si usted se porta cariñosa?	0	1	2	3	4

## ESCALA DE ESTRATEGIAS DE PODER EN LA PAREJA

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
 ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ GENERO: M F EDAD: \_\_\_\_\_  
 ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_  
 OCUPACION: \_\_\_\_\_  
 NUMERO DE HIJOS: \_\_\_\_\_  
 CUANTO TIEMPO LLEVO CON MI PAREJA: \_\_\_\_\_ EDAD DE MI PAREJA: \_\_\_\_\_  
 FECHA \_\_\_\_\_

La información que usted pueda proporcionarnos será tratada con absoluta confidencialidad, en forma anónima y procesada estadísticamente, por ello se le pide que conteste en forma honesta y sincera, ya que de sus respuestas depende que tan exitosos sean estos programas.

Por favor haga un esfuerzo por contestar todas las afirmaciones, recuerde que no hay respuestas correctas e incorrectas, solo nos interés saber como percibe su relación de pareja en general.

Instrucciones: a continuación encontrara una serie de formas las cuales describen la manera como algún miembro de la pareja actúa, por favor indique como lo hace usted según el siguiente enunciado:

“AL TRATAR DE CONSEGUIR QUE MI PAREJA HAGA ALGO QUE YO QUIERO”

	nunca	ocasional mente	algunas veces	frecuente mente	siempre
1. Regaño a mi pareja	1	2	3	4	5
2. Hago ver a mi pareja las ventajas de lo que le pido	1	2	3	4	5
3. Tomo en cuenta la opinión de mi pareja	1	2	3	4	5
4. Amenazo a mi pareja	1	2	3	4	5
5. Le presento alternativas	1	2	3	4	5
6. Discuto los pros y los contras	1	2	3	4	5
7. Controlo las actividades de mi pareja	1	2	3	4	5
8. Pongo mala cara	1	2	3	4	5
9. Le quito el dinero	1	2	3	4	5
10. Se lo pido directamente	1	2	3	4	5
11. Le hablo sobre la importancia que tiene para mi	1	2	3	4	5
12. Le recuerdo quien es el (la) que da dinero	1	2	3	4	5
13. Le sonrío	1	2	3	4	5
14. Le ordeno que me obedezca	1	2	3	4	5
15. Utilizo la fuerza física	1	2	3	4	5
16. Le dejo de hablar	1	2	3	4	5
17. Hago uso de diminutivos cariñosos	1	2	3	4	5
18. Me hago el (la) mártir	1	2	3	4	5
19. Impongo mi punto de vista	1	2	3	4	5
20. Soy afectuoso (a)	1	2	3	4	5
21. Acepto que tomemos decisiones por mutuo acuerdo	1	2	3	4	5
22. Le hago sentir culpable aunque el (ella) tenga la razón	1	2	3	4	5
23. Soy insistente	1	2	3	4	5
24. Le digo a mi pareja que no deseo tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
25. Hago peticiones concisas	1	2	3	4	5
26. Le recuerdo que así debe ser, pues ya esta establecido	1	2	3	4	5
27. Le doy obsequios	1	2	3	4	5

28. Halago sus cualidades	1	2	3	4	5
29. Me comporto agresivamente	1	2	3	4	5
30. Me hago el (la) enojado (a)	1	2	3	4	5
31. Le prometo algo atractivo a cambio	1	2	3	4	5
32. Le recuerdo que yo he colaborado con el (ella) antes	1	2	3	4	5
33. Negocio con mi pareja	1	2	3	4	5
34. Controlo el dinero de mi relación	1	2	3	4	5
35. Dialogo con mi pareja	1	2	3	4	5
36. Le abrazo y acaricio	1	2	3	4	5
37. Me muestro triste	1	2	3	4	5
38. Me muestro celosos	1	2	3	4	5
39. Me niego a colaborar con mi pareja	1	2	3	4	5
40. Le ofrezco mi amor incondicional	1	2	3	4	5
41. Impongo mi voluntad	1	2	3	4	5
42. Critico su conducta	1	2	3	4	5
43. Apapacho a mi pareja	1	2	3	4	5
44. Me alejo de mi pareja	1	2	3	4	5
45. Me pongo de acuerdo con mi pareja	1	2	3	4	5
46. Dejo de consentirlo (a)	1	2	3	4	5
47. Me muestro indiferente como si no pasara nada	1	2	3	4	5
48. Le sugiero opciones	1	2	3	4	5
49. Evito un acercamiento sexual	1	2	3	4	5
50. Rechazo a mi pareja	1	2	3	4	5
51. Le hago el amor	1	2	3	4	5
52. Hago lo que quiero sin tomar en cuenta su opinión	1	2	3	4	5
53. Llego a acuerdos justos a través del dialogo	1	2	3	4	5
54. Le impongo condiciones a mi pareja	1	2	3	4	5
55. Actuó como un ser indefenso	1	2	3	4	5
56. Halago sexualmente a mi pareja	1	2	3	4	5
57. Finjo incapacidad física	1	2	3	4	5
58. Realizo algunas tareas de mi pareja	1	2	3	4	5
59. Presento aspectos agradables de mi	1	2	3	4	5
60. Cumpló las actividades que me corresponden	1	2	3	4	5
61. Finjo interés por el (ella)	1	2	3	4	5
62. Participo en las actividades de mi pareja	1	2	3	4	5
63. Justifico mi petición bajo las normas	1	2	3	4	5
64. Amenazo con hacer cosas que le molestan	1	2	3	4	5
65. Lloro	1	2	3	4	5
66. Trato de atemorizar a mi pareja	1	2	3	4	5
67. Expongo mis razones	1	2	3	4	5
68. Se lo pido cordialmente	1	2	3	4	5
69. Le provoco celos	1	2	3	4	5
70. Impido que haga las cosas que le gustan	1	2	3	4	5
71. Me autocalifico como incapaz	1	2	3	4	5
72. Se lo pido amablemente	1	2	3	4	5
73. Halago el físico de mi pareja	1	2	3	4	5

74. Le explico la razón de mi petición	1	2	3	4	5
75. Le hago insinuaciones	1	2	3	4	5
76. Le dejo de hablar	1	2	3	4	5
77. Ignoro a mi pareja	1	2	3	4	5
78. Le pido apoyo mutuo	1	2	3	4	5
79. Evito decirle a mi pareja que la quiero	1	2	3	4	5
80. Soy equitativo con mi pareja	1	2	3	4	5
81. Soy amoroso	1	2	3	4	5
82. Suelo prohibir actividades a mi pareja	1	2	3	4	5
83. Respeto la opinión de mi pareja	1	2	3	4	5
84. Humillo a mi pareja	1	2	3	4	5
85. Pido comprensión a mi pareja	1	2	3	4	5
86. Le digo quien aporta mas dinero a la relación	1	2	3	4	5
87. Me pongo de acuerdo con mi pareja	1	2	3	4	5
88. Razono con mi pareja	1	2	3	4	5
89. Se lo pido en nombre del amor que me tiene	1	2	3	4	5
90. Suelo mentirle	1	2	3	4	5
91. Perjudico a mi pareja	1	2	3	4	5
92. Platico con mi pareja	1	2	3	4	5
93. Evito el tema (hago como que no escucho)	1	2	3	4	5
94. Hago creer a mi pareja que acepto su punto de vista	1	2	3	4	5
95. Consiento a mi pareja	1	2	3	4	5
96. Hago uso de majaderías	1	2	3	4	5
97. Doy la decisión final	1	2	3	4	5
98. Le hago una excusa	1	2	3	4	5
99. Le recuerdo los sacrificios que he hecho por el (ella)	1	2	3	4	5
100. Le grito a mi pareja	1	2	3	4	5
101. Dejo de hacer lo que mi pareja me pide	1	2	3	4	5
102. Negocio buscando conveniencias propias	1	2	3	4	5
103. Sorprendo a mi pareja con detalles o sorpresas	1	2	3	4	5
104. Hago hincapié en los errores de mi pareja	1	2	3	4	5
105. Utilizo engaños	1	2	3	4	5
106. Le recuerdo a mi pareja las obligaciones que tiene conmigo	1	2	3	4	5
107. Impongo mi autoridad	1	2	3	4	5
108. Utilizo mi atractivo físico	1	2	3	4	5
109. Utilizo a otras personas como ejemplo	1	2	3	4	5
110. Le reclamo cosas del pasado	1	2	3	4	5
111. Discuto mi punto de vista	1	2	3	4	5
112. Exijo que cumpla nuestros acuerdos	1	2	3	4	5
113. Le hablo de la importancia de su apoyo	1	2	3	4	5
114. Le provoco angustias	1	2	3	4	5
115. Le digo que no lo (la) quiero	1	2	3	4	5
116. Utilizo el temor al castigo	1	2	3	4	5
117. Castigo a mi pareja	1	2	3	4	5
118. Doy ordenes directas	1	2	3	4	5

119. Aíslo a mi pareja de sus amistades	1	2	3	4	5
120. Levanto la voz	1	2	3	4	5
121. Le doy algo a cambio	1	2	3	4	5
122. Me comporto antipático	1	2	3	4	5
123. Descalifico su autoridad ante otros	1	2	3	4	5
124. Me comporto con violencia	1	2	3	4	5
125. Me hago el enfermo	1	2	3	4	5
126. Trato de simpatizarle	1	2	3	4	5
127. Le pido que me escuche	1	2	3	4	5
128. Le doy indicaciones precisas	1	2	3	4	5
129. Tomo decisiones precipitadas	1	2	3	4	5
130. Le ofrezco regalos	1	2	3	4	5
131. Razono con el (ella)	1	2	3	4	5
132. Le niego algunas cosas materiales	1	2	3	4	5
133. Soy inaccesible a sus propuestas	1	2	3	4	5
134. Le hago peticiones indirectas	1	2	3	4	5
135. Le juzgo severamente	1	2	3	4	5
136. Provoco alteraciones para que haga bilis	1	2	3	4	5
137. Acuso a mi pareja con personas importantes para nosotros	1	2	3	4	5
138. Le hago entrar en razón, mostrándole ejemplos	1	2	3	4	5
139. Reconozco ante los demás sus habilidades	1	2	3	4	5
140. Intento probarle mi superioridad	1	2	3	4	5
141. Seduzco a mi pareja	1	2	3	4	5
142. Analizo las opciones viables	1	2	3	4	5
143. Hago énfasis en sus defectos	1	2	3	4	5
144. Le doy libertad de acción	1	2	3	4	5
145. Utilizo a mi favor sus cualidades	1	2	3	4	5
146. Le prohíbo decir lo que piensa	1	2	3	4	5
147. Condeno sus decisiones como incorrectas	1	2	3	4	5
148. Reprimo su iniciativa	1	2	3	4	5
149. Le recuerdo los favores que aun me debe	1	2	3	4	5

## ESCALA DE ESTILOS DE PODER EN LA PAREJA

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
 ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_ GÉNERO: M F EDAD: \_\_\_\_\_  
 ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_  
 OCUPACION: \_\_\_\_\_  
 NÚMERO DE HIJOS: \_\_\_\_\_  
 CUANTO TIEMPO LLEVO CON MI PAREJA: \_\_\_\_\_ EDAD DE MI PAREJA: \_\_\_\_\_  
 FECHA \_\_\_\_\_

Ahora marque con una "x" la opción que describe mejor la manera como usted se comunica con su pareja, según la siguiente aseveración:

"AL TRATAR DE CONSEGUIR LO QUE YO QUIERO, LA MANERA DE DIRIGIRME O HABLARLE A MI PAREJA ES SIENDO"

	<i>Nunca</i>	<i>ocasional mente</i>	<i>algunas veces</i>	<i>frecuente mente</i>	<i>siempre</i>
1. CONFLICTIVO	1	2	3	4	5
2. IRRESPONSABLE	1	2	3	4	5
3. AGRESIVO	1	2	3	4	5
4. SUPERFICIAL	1	2	3	4	5
5. REBUSCADO	1	2	3	4	5
6. CONFUSO	1	2	3	4	5
7. INACCESIBLE	1	2	3	4	5
8. DOMINANTE	1	2	3	4	5
9. GRITON	1	2	3	4	5
10. EXPLOSIVO	1	2	3	4	5
11. SECO	1	2	3	4	5
12. FRIO	1	2	3	4	5
13. AMABLE	1	2	3	4	5
14. CALMADO	1	2	3	4	5
15. ACCESIBLE	1	2	3	4	5
16. CONCILIADOR	1	2	3	4	5
17. AFECTUOSOS	1	2	3	4	5
18. CORTES	1	2	3	4	5
19. DISTRAIDO	1	2	3	4	5
20. DEBIL	1	2	3	4	5
21. RESPETUOSO	1	2	3	4	5
22. SUMISO	1	2	3	4	5
23. REPRESIVO	1	2	3	4	5
24. POSESIVO	1	2	3	4	5
25. MANIPULADOR	1	2	3	4	5
26. VIOLENTO	1	2	3	4	5
27. PASIVO	1	2	3	4	5
28. CONTROLADOR	1	2	3	4	5
29. AMOROSO	1	2	3	4	5
30. COMUNICATIVO	1	2	3	4	5
31. ABIERTO	1	2	3	4	5
32. RAZONABLE	1	2	3	4	5
33. LIBERADOR	1	2	3	4	5
34. PERMISIVO	1	2	3	4	5
35. COMPROMETIDO	1	2	3	4	5

## ANEXO 1 INSTRUMENTOS

36. TRANQUILO	1	2	3	4	5
37. SOMETIDO	1	2	3	4	5
38. CRUEL	1	2	3	4	5
39. HOSTIL	1	2	3	4	5
40. CALLADO	1	2	3	4	5
41. CERRADO	1	2	3	4	5
42. CAPRICHOSE	1	2	3	4	5
43. DEFENSIVO	1	2	3	4	5
44. COMPETITIVO	1	2	3	4	5
45. COOPERATIVO	1	2	3	4	5
46. EQUITATIVO	1	2	3	4	5
47. RIGIDO	1	2	3	4	5
48. SEGURO	1	2	3	4	5
49. ESTRICTO	1	2	3	4	5
50. CONSISTENTE	1	2	3	4	5
51. DESTRUCTIVO	1	2	3	4	5
52. NEGOCIADOR	1	2	3	4	5
53. COMPRENSIVO	1	2	3	4	5
54. SUTIL	1	2	3	4	5
55. EXIGENTE	1	2	3	4	5
56. SUGERENTE	1	2	3	4	5
57. APATICO	1	2	3	4	5
58. JUSTO	1	2	3	4	5
59. COLABORADOR	1	2	3	4	5
60. FLEXIBLE	1	2	3	4	5
61. INCONSISTENTE	1	2	3	4	5
62. DESORDENADO	1	2	3	4	5
63. REPARADOR	1	2	3	4	5
64. IMPOSITIVO	1	2	3	4	5
65. EMPATICO (me pongo en su lugar)	1	2	3	4	5
66. IMPULSIVO	1	2	3	4	5
67. REFLEXIVO	1	2	3	4	5
68. CHOCANTE	1	2	3	4	5
69. TIERNO	1	2	3	4	5
70. DULCE	1	2	3	4	5
71. DIRECTO	1	2	3	4	5
72. INDIRECTO	1	2	3	4	5
73. ALTIVO	1	2	3	4	5
74. NEGOCIADOR	1	2	3	4	5
75. CONTROLADO	1	2	3	4	5
76. TOLERANTE	1	2	3	4	5
77. PACIENTE	1	2	3	4	5
78. CUIDADOSO	1	2	3	4	5
79. ATENTO	1	2	3	4	5
80. CORDIAL	1	2	3	4	5

81. EXPRESIVO	1	2	3	4	5
82. CARIÑOSO	1	2	3	4	5
83. CONFORMISTA	1	2	3	4	5
84. CALLADO	1	2	3	4	5
85. FACILITADOR	1	2	3	4	5
86. VOLUNTARIOSO	1	2	3	4	5
87. BRUSCO	1	2	3	4	5
88. TAJANTE	1	2	3	4	5
89. ASPERO	1	2	3	4	5
90. SEVERO	1	2	3	4	5
91. DEJADO	1	2	3	4	5
92. OPTIMISTA	1	2	3	4	5

## COMUNICACIÓN

Nombre:			
Edad:		Fecha: ___/___/_____	
Lugar de residencia:			
Estado Civil:	<input type="checkbox"/> Soltera <input type="checkbox"/> Casada	<input type="checkbox"/> Divorciada <input type="checkbox"/> Separada	<input type="checkbox"/> Viuda <input type="checkbox"/> Unión libre
Escolaridad:	<input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Preparatoria	<input type="checkbox"/> Carrera Técnica <input type="checkbox"/> Profesional	<input type="checkbox"/> Posgrado <input type="checkbox"/> Ninguna
Ocupación:	<input type="checkbox"/> Obrera <input type="checkbox"/> Empleada <input type="checkbox"/> Comerciante	<input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> Profesionista <input type="checkbox"/> Ama de casa	<input type="checkbox"/> Desempleada <input type="checkbox"/> Pensionada/Jubilada <input type="checkbox"/> Otra: _____
Cuántas parejas ha tenido:	Edad de su actual pareja:		
Cuánto tiempo lleva con su pareja actual:	Número de hijos:		

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de temas que se refieren a diferentes aspectos sobre la pareja. Por favor marque con una "X" el número que indique QUÉ TANTO usted PLATICA A SU PAREJA sobre DICHOS TEMAS.

Ejemplo: De los problemas sociales **Poco 1 2 3 4 5 Mucho**

Si cree que abordan este tema con mucha frecuencia, pondrá una X en el espacio 5, o si percibe que es de una frecuencia regular, esto es, ni mucho ni poco, la X será puesta en el 3.

		Poco				Mucho
1.	Lo que me hace sentir tranquila	1	2	3	4	5
2.	Lo que me disgusta de sus amistades	1	2	3	4	5
3.	Los problemas que tengo en mi trabajo	1	2	3	4	5
4.	De quién debe tomar las decisiones en el hogar	1	2	3	4	5
5.	Las cosas que me disgustan de él	1	2	3	4	5
6.	De visitar a su familia	1	2	3	4	5
7.	De quién debe hablar de temas delicados con los hijos	1	2	3	4	5
8.	Las situaciones en que desconfío de él	1	2	3	4	5
9.	Lo que hago con el dinero	1	2	3	4	5
10.	Lo que hago en mi trabajo	1	2	3	4	5
11.	De qué deben hacer los hijos en su tiempo libre	1	2	3	4	5
12.	De quién debería administrar el dinero en el hogar	1	2	3	4	5
13.	Lo que me disgusta físicamente en él	1	2	3	4	5
14.	Lo que me disgusta de mi trabajo	1	2	3	4	5
15.	Las situaciones en que me enojo con su familia	1	2	3	4	5
16.	Las situaciones por las que siento rencor	1	2	3	4	5
17.	De cómo reducir los gastos	1	2	3	4	5
18.	De lo que me da vergüenza	1	2	3	4	5
19.	De la situación económica que pasa el país	1	2	3	4	5
20.	Nuestras diferencias en cuanto a qué hacer en el tiempo libre	1	2	3	4	5
21.	De cómo me siento en mi trabajo	1	2	3	4	5
22.	De quién debe disciplinar a los hijos	1	2	3	4	5
23.	Las cosas que me causan tristeza	1	2	3	4	5
24.	Lo que me pasa en el día	1	2	3	4	5
25.	Las amistades que no me gusta que tenga	1	2	3	4	5
26.	El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio	1	2	3	4	5
27.	La necesidad de educar a nuestros hijos dentro de una religión	1	2	3	4	5
28.	Las cosas que me deprimen	1	2	3	4	5
29.	De lo que no me gusta de mi familia	1	2	3	4	5

		Poco				Mucho
30.	Del gobierno actual	1	2	3	4	5
31.	De lo que pienso de él	1	2	3	4	5
32.	La conducta de los hijos fuera del hogar	1	2	3	4	5
33.	Las cosas que no tolero de él	1	2	3	4	5
34.	A quién le toca hacer las tareas	1	2	3	4	5
35.	Los castigos de los hijos	1	2	3	4	5
36.	De que me gustaría salir sola, con amistades del propio sexo	1	2	3	4	5
37.	Las prioridades que tengo en la vida	1	2	3	4	5
38.	De qué debería hacer él en su tiempo libre	1	2	3	4	5
39.	De qué no se debe hablar con los hijos	1	2	3	4	5
40.	Lo que me gusta de mis amistades	1	2	3	4	5
41.	La forma como él trata los problemas	1	2	3	4	5
42.	Cuando su familia se mete en nuestras vidas	1	2	3	4	5
43.	La frecuencia con que tenemos relaciones sexuales	1	2	3	4	5
44.	Lo que me hace sentir mal	1	2	3	4	5
45.	Quién debería tomar las decisiones	1	2	3	4	5
46.	Por qué no quiero tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
47.	El número de hijos que deseamos tener	1	2	3	4	5
48.	Las cosas que me dan miedo	1	2	3	4	5
49.	De quién es responsable de los problemas de la relación	1	2	3	4	5
50.	Lo que me disgusta de su trabajo	1	2	3	4	5
51.	A quién le deberían tocar las tareas domésticas	1	2	3	4	5
52.	Los aspectos negativos de nuestra relación	1	2	3	4	5
53.	Cuando tenemos algún problema en nuestra relación	1	2	3	4	5
54.	La necesidad de gastar parte del dinero en mis cosas personales	1	2	3	4	5
55.	Los secretos que me confían los hijos	1	2	3	4	5
56.	La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales	1	2	3	4	5
57.	De visitar a mi familia	1	2	3	4	5
58.	Lo que me gusta de su trabajo	1	2	3	4	5
59.	Lo que me desagrada de su persona	1	2	3	4	5
60.	Lo que no me gusta de su familia	1	2	3	4	5
61.	De los momentos que le tengo confianza	1	2	3	4	5
62.	De qué hago en mi tiempo libre	1	2	3	4	5
63.	Las reglas que hace para que se lleven en el hogar	1	2	3	4	5
64.	La opinión que tengo de su familia	1	2	3	4	5
65.	El tiempo que le dedicamos a divertirnos	1	2	3	4	5
66.	Su reacción cuando no quiero tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
67.	Quién administra el dinero en el hogar	1	2	3	4	5
68.	Las cosas positivas en mi familia	1	2	3	4	5
69.	Las amistades nuevas que hago	1	2	3	4	5
70.	De mis creencias religiosas	1	2	3	4	5
71.	Lo que me disgusta de su arreglo personal	1	2	3	4	5
72.	Las cosas que me disgustan de nuestra vida sexual	1	2	3	4	5
73.	De que nos visite su familia	1	2	3	4	5
74.	El interés que mi pareja tiene en lo que yo hago	1	2	3	4	5
75.	El uso de métodos anticonceptivos	1	2	3	4	5
76.	La escuela a la cual deben asistir nuestros hijos	1	2	3	4	5
77.	Las cosas positivas de su familia	1	2	3	4	5
78.	Cuando me siento insatisfecha sexualmente	1	2	3	4	5
79.	El tiempo que dedica a sí mismo	1	2	3	4	5
80.	De que nos visite mi familia	1	2	3	4	5
81.	De qué hace él en su tiempo libre	1	2	3	4	5
82.	De los problemas sociales	1	2	3	4	5
83.	Las situaciones en que me enojo con mi familia	1	2	3	4	5
84.	Los problemas que tiene en su trabajo	1	2	3	4	5
85.	Lo que me gusta de mi trabajo	1	2	3	4	5
86.	De algún deporte	1	2	3	4	5

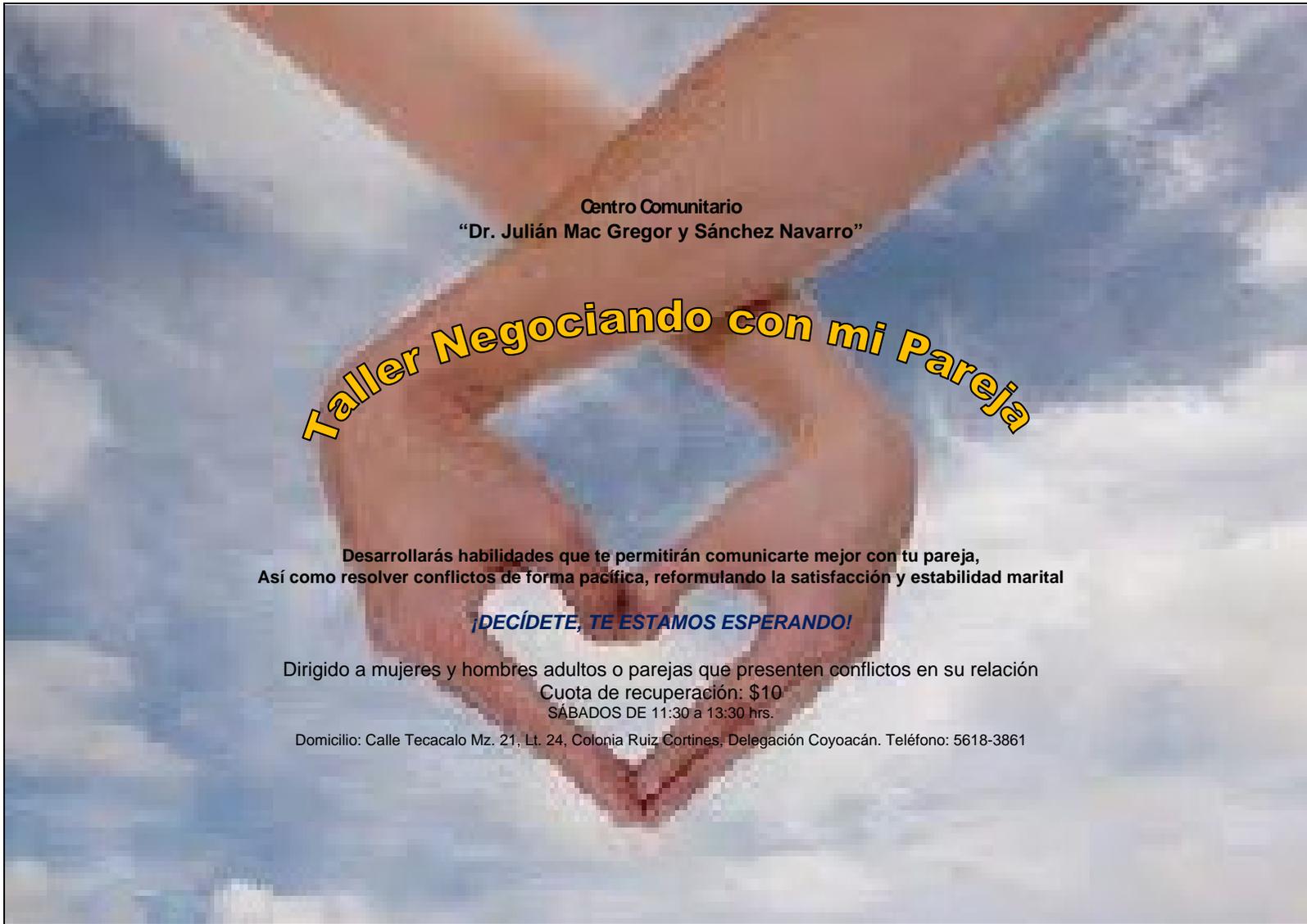
## SATISFACCION

Nombre:			
Edad:		Fecha: ___/___/_____	
Lugar de residencia:			
Estado Civil:	<input type="checkbox"/> Soltera <input type="checkbox"/> Casada	<input type="checkbox"/> Divorciada <input type="checkbox"/> Separada	<input type="checkbox"/> Viuda <input type="checkbox"/> Unión libre
Escolaridad:	<input type="checkbox"/> Primaria <input type="checkbox"/> Secundaria <input type="checkbox"/> Preparatoria	<input type="checkbox"/> Carrera Técnica <input type="checkbox"/> Profesional	<input type="checkbox"/> Posgrado <input type="checkbox"/> Ninguna
Ocupación:	<input type="checkbox"/> Obrera <input type="checkbox"/> Empleada <input type="checkbox"/> Comerciante	<input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> Profesionista <input type="checkbox"/> Ama de casa	<input type="checkbox"/> Desempleada <input type="checkbox"/> Pensionada/Jubilada <input type="checkbox"/> Otra: _____
Cuántas parejas ha tenido:		Edad de su actual pareja:	
Cuánto tiempo lleva con su pareja actual:		Número de hijos:	

INSTRUCCIONES: En las siguientes afirmaciones usted debe responder de manera clara LO QUE considera que SUCEDE EN cuanto a SU RELACIÓN MARITAL, esto es, marcando con una "X" la opción correcta de acuerdo a su situación. Por favor no deje de contestar ninguna. Las opciones son como sigue:

**Me gusta** como está pasando                    **A**  
**Me gustaría** que pasara **diferente**            **B**  
**Me gustaría** que pasara **muy diferente**      **C**

1.	El tiempo que dedica a mí	A	B	C
2.	El grado con el cual mi cónyuge me atiende	A	B	C
3.	Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa	A	B	C
4.	La forma como pasa su tiempo libre	A	B	C
5.	La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales	A	B	C
6.	La conducta de mi cónyuge frente a otras personas	A	B	C
7.	El cuidado que mi cónyuge tiene a su salud	A	B	C
8.	El tiempo que dedica a sí mismo	A	B	C
9.	La frecuencia con que mi cónyuge me dice algo bonito	A	B	C
10.	La forma en que se comporta cuando está preocupado	A	B	C
11.	El interés que mi cónyuge pone en lo que hago	A	B	C
12.	La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales	A	B	C
13.	El tiempo que pasamos juntos	A	B	C
14.	La comunicación con mi cónyuge	A	B	C
15.	La forma como se comporta cuando está enojado	A	B	C
16.	Las prioridades que tiene en la vida mi cónyuge	A	B	C
17.	La forma en que mi cónyuge trata de solucionar los problemas	A	B	C
18.	La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza	A	B	C
19.	La forma como se porta cuando está triste	A	B	C
20.	La forma en cómo se organiza mi cónyuge	A	B	C
21.	La forma como se comporta cuando está de mal humor	A	B	C
22.	El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio	A	B	C
23.	La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia	A	B	C
24.	La puntualidad de mi cónyuge	A	B	C



Centro Comunitario  
"Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro"

## Taller Negociando con mi Pareja

Desarrollarás habilidades que te permitirán comunicarte mejor con tu pareja,  
Así como resolver conflictos de forma pacífica, reformulando la satisfacción y estabilidad marital

**¡DECÍDETE, TE ESTAMOS ESPERANDO!**

Dirigido a mujeres y hombres adultos o parejas que presenten conflictos en su relación  
Cuota de recuperación: \$10  
SÁBADOS DE 11:30 a 13:30 hrs.

Domicilio: Calle Tecacalo Mz. 21, Lt. 24, Colonia Ruiz Cortines, Delegación Coyoacán. Teléfono: 5618-3861

<p>Centro Comunitario "Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro" UNAM Tel. 5618-3861</p> <p>Mz 21 Lt. 24</p> <p>TECACALO</p> <p>Parque Huaymilpax</p> <p>Av. Pacifico</p> <p>Av. Ruiz</p> <p>Av. Reyes</p> <p>Plaza 10</p> <p>Com. del Agua</p> <p>C. U. UNAM</p>	<p><b>DIRECTORIO</b></p> <p><b>Dra. Mariana Gutiérrez Lara</b> Coordinadora de los Centros de Servicios a la Comunidad Universitaria y al Sector Social.</p> <p><b>Dra. Noemí Díaz Marroquín</b> Jefa del Centro Comunitario "Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro" <a href="mailto:noemidiaz10@prodigy.net.mx">noemidiaz10@prodigy.net.mx</a></p> <p><b>Dra. Ángeles Cruz Almanza</b> Responsable del taller <a href="mailto:angeles_cruz_almanza@hotmail.com">angeles_cruz_almanza@hotmail.com</a></p> <p>Si te interesa visítanos en la calle de Tecacalo, Mz 21, Lt. 24 Col. Ruiz Cortines, Del. Coyoacán, C.P. 04369 (cerca de la iglesia San Pedro Apóstol) Tel (52)5618 38 61.</p>	<p><b>30 años</b> Sirviendo a la comunidad Centro Comunitario Dr. Julián Mac Gregor</p> <p>TALLER <b>NEGOCIANDO CON MI PAREJA</b></p>
--	--	---

<p>Si discutes mucho con tu pareja</p> <p>Tú o tu pareja tienen problemas con el consumo de alcohol</p> <p>Sientes que no te escucha</p> <p>Te sientes incomprendida (o)</p> <p>Te sientes insatisfecha (o) en tu relación</p> <p>Piensas que no puedes tomar tus propias decisiones</p> <p>...ENTONCES ESTO ES PARA TI!!!</p>	<p>APRENDERÁS A...</p> <p>Comunicarte Aertivamente</p> <p>Resolver conflictos a través del diálogo</p> <p>Sentirte mejor Contigo misma (o)</p> <p>Recuperar el control de tu vida</p> <p>La relación de pareja es una relación psicológica y afectiva donde existen aspectos sociales, económicos, morales y sexuales, se puede entender que aquello que afecta a uno de sus miembros tendrá consecuencias directas o indirectas sobre el otro.</p> <p>Se construye el compromiso de mantener la relación pese a los problemas que vayan surgiendo, se adopta un método para la toma de decisiones y se establece una estructura de poder, que puede ser más o menos democrática, y no siempre es aceptada por los dos. Por ello la pareja tiene que aprender a constituirse para crecer y a desarrollarse; sin embargo ningún desarrollo puede prescindir de un conflicto. La toma de decisiones es una de las fuentes de conflicto importantes en la pareja que no siempre se resuelve de la mejor manera, por ello es necesario contar con herramientas que te permitan resolver conflictos de una forma pacífica y aceptada por ambas personas.</p>	<p><b>El objetivo del taller es que tú cuentes con herramientas que te ayuden a interactuar de manera sana y respetuosa así como llegar acuerdos equitativos con tu pareja.</b></p> <p>Acompáñanos los sábados de 11:30 a 13:30</p> <p>Inscripciones: Septiembre 3 del 2011 Horario: 11:30 a 13:30 Iniciamos: 10 de septiembre del 2011 Terminamos: 17 de diciembre del 2011</p> <p>Cuota de recuperación \$ 10.00</p>
--	---	--

# Anexo 3

## MANUALES DE INTERVENCIÓN

### VIOLENCIA



---

---

---

---



---

---

---

---

### VIOLENCIA FAMILIAR.

- Interacción que busca someter y controlar a otro miembro de la familia, transgrede su voluntad, está enmarcada en un desequilibrio de poder. Incluye conductas de una de las partes que por acción u omisión ocasionan daño físico, psicológico, sexual o económico (Torres, 2001; Corsi, 1994).



---

---

---

---

### DEFINICIÓN DE VIOLENCIA FAMILIAR

- De acuerdo con la NOM-190-SSA1- 1999, violencia familiar es el "acto u omisión único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia, en relación de poder —en función del sexo, la edad o la condición física—, en contra de otra u otros integrantes de la misma, sin importar el espacio físico donde ocurra el maltrato físico, psicológico, sexual o abandono".



---

---

---

---

### LA VIOLENCIA FAMILIAR COMPRENDE:

- Abandono
- Maltrato Físico
- Maltrato Psicológico
- Maltrato Sexual

---

---

---

---

### ABANDONO:

- Se define como "el acto de desamparo injustificado, hacia uno o varios miembros de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales y que ponen en peligro la salud"

---

---

---

---

• Se refiere al incumplimiento de obligaciones hacia uno o varios miembros de la familia, por parte de quien está comprometido a proveer cuidados y protección.

• Puede relacionarse con: higiene, nutrición, cuidados rutinarios, atención emocional y necesidades médicas no resueltas o atendidas tardíamente, abandono en lugares peligrosos.

• Pone en riesgo la salud.

---

---

---

---

### MALTRATO FÍSICO

- Se define como “el acto de agresión que causa daño físico”
- Presenta un rango de agresiones muy amplio: desde un empujón hasta lesiones con secuelas permanentes, o la muerte misma.



---

---

---

---

### Algunas Manifestaciones son:

- Empujar, abofetear, golpear, patear, sofocar.
- Atacar con un arma.
- Sujetar, amarrar, encerrar, quemar.
- Negar ayuda en caso de enfermedad o herida.



---

---

---

---

### MALTRATO PSICOLÓGICO O EMOCIONAL

- Se define como la “acción u omisión que provoca, en quien lo recibe, alteraciones psicológicas o trastornos psiquiátricos”.



---

---

---

---

- Comprende una serie de comportamientos que llevan al menoscabo del concepto que cada quien tiene de si mismo (autoestima) lo cual genera sentimientos de ira, miedo, humillación, tristeza y desesperación.



---

---

---

---

### Algunas de sus manifestaciones son:

- Trato inadecuado a la edad
- Control de la vida de otra persona
- Aislamiento
- Agresiones verbales
- Intimidación
- Exigir todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero.
- Obligar a pedir
- Inventar que no hay dinero



---

---

---

---

### Gastar cantidades importantes sin consultar

- Disponer del dinero del otro
- No compartir equitativamente las propiedades derivadas del matrimonio
- Privar de vestido, comida, transporte o refugio a la familia
- Impedir que la mujer trabaje



---

---

---

---

### MALTRATO SEXUAL

- Se define como "la acción u omisión mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas o respecto de las cuales se tiene incapacidad de consentir".
- Incluye agresiones físicas durante el acto sexual, ataques a los genitales, uso de objetos o armas de manera intravaginal, oral o anal.



---

---

---

---

También puede incluir:

- Sexo forzado
- Administrar drogas
- Trafico de mujeres
- Obligarla a tener relaciones con otros
- Violación marital o por grupos de hombres
- Incesto y embarazo forzado
- Exigencias para entablar relaciones sexuales
- Tratarla de manera sexualmente menospreciada o insistir en condiciones de riesgo. (FNUAP, 2001).



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

# ESTEREOTIPOS

**ESTEREOTIPOS**



Interpretación del mundo en dicotomías opuestas.  
Masculino VS Femenino

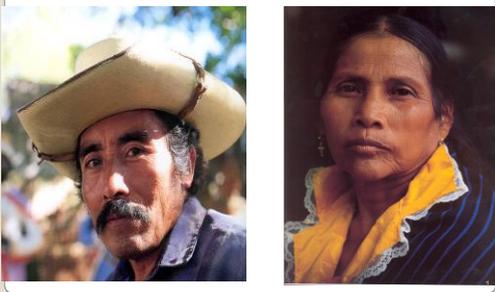
---

---

---

---

Hombres y mujeres incorporan las relaciones de dominio sumisión como única forma de vínculo de relación entre unos y otros.



---

---

---

---

**Cultura patriarcal**

Instituida con base a:

- El respeto unidireccional del más fuerte al más débil
- Posición rígida
- Roles de género estereotipados
- Disciplina- subordinación
- Represión

---

---

---

---

**Cultura patriarcal**



- Los hijos se obligan al respeto a sus mayores.
- La mujer se compromete a seguir al marido.
- Los hijos tienen que obedecer a sus padres.
- Al padre le corresponde sustentar el hogar.
- El padre es quien establece la autoridad.
- Las faltas a la obediencia y al respeto deben ser sancionadas.

Familia patriarcal = manifestación de la violencia

---



---



---



---

El poder se transcribe a través de un discurso de verdad que se impone mediante el derecho, la educación y la familia, disciplinando los comportamientos individuales en cuanto a la forma de educar que es considerada como normal.



Se promueve cierta manera de ver al mundo, una determinada mentalidad que hace que prevalezca una determinada relación de poder .

---



---



---



---

**Características de la cultura de la masculinidad hegemónica**

- Posesionarse.
- Privilegio.
- Control.
- Delegación del trabajo de cuidado, de los vínculos y las personas.
- Desapego emocional en las relaciones.




---



---



---



---

**Anteojos de verdad de las mujeres**

De quién "no tiene el poder"

- Incondicionalidad
- Apego
- Atención a los otros
- Abnegación
- Centralidad en los vínculos afectivos
- Renuncia al poder
- Resignación.

---



---



---



---

Los seres humanos suelen ser susceptibles a emociones como el miedo, específicamente, **miedo al abandono de su pareja**, lo cual puede ser una prueba contundente de que **"no es lo suficientemente hombre como para retener a una mujer o viceversa"**.

Este temor, que al no reconocerlo ni identificarlo, suscita que las personas se escuden fácilmente en la **violencia hacia a la pareja**, a manera de demostrar su poder y superioridad, considerando con ello tener el control de la situación, pero lejos de eso, sólo reproduce **relaciones destructivas**.

---

---

---

---

---

---

---

---

EN LAS RELACIONES DE PAREJA EL PODER SE EJERCE DE MANERA:



- Aislamiento
- Críticas
- Miedo
- Coerción y amenazas
- Abuso
- Control
- Chantaje
- Afán de culpar
- Dominio
- Imposición
- Manipulación
- Descalificación

---

---

---

---

---

---

---

---

EN LAS RELACIONES DE PAREJA EL PODER SE EJERCE DE MANERA:

- Equidad
- Respeto
- Confianza y apoyo mutuo
- Honestidad
- Comportamientos serenos
- Justicia
- Responsabilidad hacia los hijos
- Recursos económicos
- Responsabilidades compartidas.
- Lealtad
- Compañerismo




---

---

---

---

---

---

---

---

**EL AMOR Y EL ENAMORAMIENTO..... NO JUSTIFICA**

- Falta de respeto
- Falta de responsabilidad
- Maltrata emocionalmente
- La acusación de "tu te lo buscaste".
- La escenificación de celos.
- El aislamiento
- El jalón de cabellos, pellizcos, empujones, etc.
- El encierro

**TAMPOCO ADMITE**

- La necesidad de tolerar para que no se enoje
- El rogar para que no te deje.
- Aceptar la responsabilidad de "sus" acciones violentas
- No expresar tus sentimientos e ideas por miedo a que la relación termine
- Dejar de realizar actividades que te gustan o estar con personas que son importantes para ti.

---

---

---

---

---

---

---

---

**ANTEESTO ES NECESARIO.**

- Fortalezca su autoestima
- Viva para sí misma y no para las demás personas
- Edifique su relación de pareja sin perder su individualidad
- Manifieste con claridad sus sentimientos, ideas, necesidades y opiniones
- Persista manteniendo lazos afectivos y sociales (en otros espacios, la familia, el trabajo, etc.).
- Rechace cualquier acto violento
- Tenga en cuenta que una pareja no es la fusión de dos personas en una sola, una pareja son dos personas completas, que comparten espacios
- Tener presente que en una pareja cada persona es responsable de sus propios actos.

---

---

---

---

# PODER



---

---

---

---

 <p>El poder no es algo que se adquiere, sino es el resultante del juego de relaciones sociales dinámicas y no igualitarias. El poder se encuentra en relaciones desiguales</p>	 <p>El poder no se posee, se ejerce desde varias trincheras y con varios recursos bajo un sistema de diferenciación ya sea por las posiciones de estatus y privilegios en la sociedad.</p>
---	--

←→

---

---

---

---

EXISTEN DOS ACEPTACIONES DE PODER, EL NEGATIVO Y EL PODER POSITIVO



**PODER NEGATIVO:**

- Control
- Dominio
- Manipulación

**El medio para conseguirlo es:**

- Violencia
- Física
- Psicológica
- Emocional
- Sexual
- Económica

---

---

---

---




---



---



---



---

**El poder se define como la habilidad de instaurar metas personales y enfrentar determinadas situaciones en la vida; para conseguir lo que queremos, no perder lo que tenemos y crear las condiciones necesarias para nuestro desarrollo. De esto podemos extraer que el poder encuentra su fortaleza en ser el principio de "realizar" es parte del deseo, deseamos el poder para obtener cosas gracias a él**

---



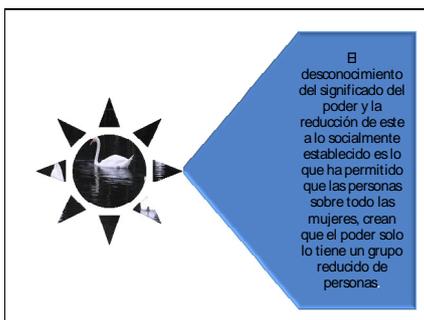
---



---



---




---



---



---



---

**El poder es un elemento clave para comprender la violencia en las relaciones interpersonales.**

**Esta presente en las diversas relaciones en las que se involucran las personas, a menudo sin que tengamos conciencia de ello. (Ferreira 1992)**

**El poder se encuentra en todos los actos humanos, en la vida marital implica la imposición o dominio de ideas, actitudes o sentimientos de un cónyuge hacia otro sin importar su opinión o su decisión**

---



---



---



---

Díaz-Querrero y Díaz-Loving (1988) hablan de que no se sabe en que momento de la historia, de manera consciente o inconsciente en la relación hombre-mujer se decidió que todo el poder quedara en manos del hombre y todo el amor en manos de la mujer, desde entonces, el varón obtiene el amor de la mujer mediante una mezcla de poder y amor, y si la mujer adquiere algún tipo de poder este es mediante una conducta amorosa.



La desigual distribución del ejercicio del poder sobre otros y otras conduce a la asimetría relacional. La posición de género (femenino o masculino) es uno de los ejes cruciales por donde discurren las desigualdades de poder, y la familia, uno de los ámbitos en que se manifiesta.

---



---



---



---



Las formas de ejercer el poder implican el empleo de estrategias positivas y negativas, definidas como el medio que surge de entre un conjunto de actos que pueden usarse en el intento de influenciar al otro, al tratar de conseguir lo que se desea (Rivera 2000). Las estrategias de poder negativo se asocian a correlatos y formas de ejercerla que impulsan a centrarse en las ganancias de quien lo ejerce. Las estrategias de poder positivo se empalman con el amor, en el sentido que la persona ama a otra y se deja llevar y trata de satisfacer los deseos del que ama

---



---



---



---

- El desequilibrio del poder en una relación de pareja esta vinculada con la infelicidad marital y a la violencia domestica. Existe evidencia que la violencia domestica en una relación puede coincidir con altos niveles de desequilibrios en el poder. Los cónyuges violentos informan que a veces se sienten impotentes en las relaciones y algunos investigadores han sugerido que debido a ese sentimiento, los miembros que son violentos con sus esposas pueden hacerlo a fin de recuperar poder en la relación

---



---



---



---

- El poder implica casi siempre enfrentamiento y conflictos, por lo general estos terminan ya sea en acuerdo, con resentimiento residual o sin él, o bien conducen al desafío violento, a las reacciones esporádicas o a una resistencia latente y prolongada. Esto a su vez, conduce a un nuevo conflicto y se constituye la base del ciclo del poder. Algunas veces lo que aparenta superficialmente ser un tema sencillo de conflicto, en realidad es el reflejo de algo más importante, como luchas de intimidad y poder. Al conjuntarse el enojo y el conflicto son el combustible de muchas luchas de poder

---



---



---



---

• El poder no siempre es negativo ya que cuando las personas son recíprocas con las necesidades del otro en relaciones de pareja generalmente usan el poder que tienen para beneficio de su compañero y de sus relaciones, y no para fines egoístas, en posiciones o situaciones en donde el poder aumenta. Lo que sucede es que se vuelven más generosos con sus compañeros. En relaciones interdependientes e íntimas en donde ambos quieren obtener las recompensas que el otro les puede dar, el poder no debe ser necesariamente corrosivo o dañino. Por el contrario las parejas comprometidas y satisfechas frecuentemente usan su poder para beneficiar a su compañero y para enriquecer, más que para deteriorar la relación y la satisfacción que tienen acerca de ella.

---

---

---

---

---

### Estilos y Estrategias de Poder

**ESTILOS**

- la forma en la que el sujeto pide a la pareja que haga lo que él quiere. La forma positiva, violenta o negativa y reservada de la transmisión de la comunicación (Nina, 1991)

**ESTRATEGIAS**

- Son los medios que se utilizan para lograr lo que se quiere; de este modo, las estrategias de poder describen un proceso activo de conducta que está siendo ejercido.

---

---

---

---

---

<b>ESTILOS DE PODER</b>	<b>1) Autoritario.</b> La persona hace uso de conductas directas, autodirigidas, tiránicas, controladoras y hasta violentas, y somete a la pareja al yugo de su dominio.	<b>2) Afectivo.</b> El sujeto se dirige a su pareja con comportamientos social, emocional y racionalmente aceptables, siendo amable, respetuoso y asertivo.
<b>3) Democrático.</b> Existe un compromiso con la pareja que trae beneficios mutuamente aceptables.	<b>4) Tranquilo-conciliador.</b> Es una manera extraordinaria de manejar la situación sin que se perciba la influencia o el control sobre el otro.	<b>5) Negociador.</b> La forma de pedir a la pareja se entiende como una decisión de dos, en intercambio en la posesión de la influencia.
<b>6) Agresivo-avoidante.</b> El sujeto ejerce poder a través del distanciamiento y actitud evasiva y negligente.	<b>7) Laissez faire.</b> Otorga la libertad y permiso al dominado.	<b>8) Sumiso.</b> Es una forma de resistencia pasiva; se basa en el desduido, desdigno, necesidad y olvido, sin que ocurra jamás el enfrentamiento directo.

---

---

---

---

---

<b>ESTRATEGIAS DE PODER</b>	<b>1. Autoritario</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sujeto utiliza recursos que le demuestran desaprobación a su pareja, en respuesta a las negativas delo deseado.</li> <li>• Enjojo, caras, gritos, críticas, evitación, exigencias, majaderías.</li> </ul>
<b>2. Afecto positivo, carismático</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sujeto se dirige a su pareja con comportamientos amables y cariñosos para conseguir su meta.</li> <li>• Cariños, regalos, reconocimiento, cooperar, amar</li> </ul>	<b>3. Imposición-manipulación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sujeto se dirige en forma represiva e inflexible a su pareja en su intento por lograr influencia en el criterio de esta.</li> <li>• Prohibir, restringir, reprimir, condenar.</li> </ul>
<b>4. Equidad-reciprocidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sujeto ofrece un intercambio a su pareja en términos de beneficios mutuamente aceptables, aunque establece prioridad a su petición</li> <li>• Justicia, tolerancia, apoyo, diálogo, simplificar</li> </ul>	<b>5. Directo racional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sujeto trata de convencer a su pareja de cumplir su petición utilizando argumentos racionales.</li> <li>• Exponer, sugerir, analizar, explicar, justificar, discutir</li> </ul>

---

---

---

---

---




---



---



---



---




---



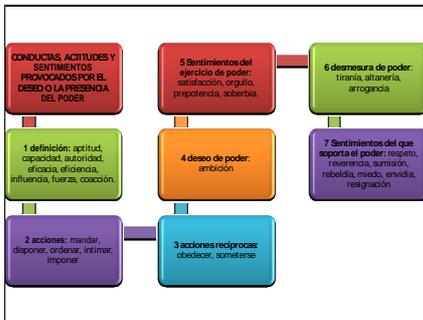
---



---



---




---



---



---



---

# CONFLICTO, SOLUCION DE PROBLEMAS Y AUTOCONTROL

CONFLICTO. SOLUCION DE PROBLEMAS

1

---

---

---

---

Definiciones

- **CONFLICTO** Expresión de la diferencia de intereses, deseos y valores, etc. Factor participante en cualquier grupo humano. *¿Qué plan utiliza para su resolución?*
  - a) Implica conocimientos, destrezas, habilidades de comunicación.
  - b) Uso del poder y la autoridad.



2

---

---

---

---

- EL CONFLICTO SIGNIFICA CIERTO GRADO DE INCOMPATIBILIDAD PERCIBIDA ENTRE LAS PARTES, CON RESPECTO A LOS OBJETIVOS O MEDIOS UTILIZADOS PARA ALCANZARLOS.

CONFLICTO INTRAPERSONAL: ESTA CATEGORIA DE CONFLICTO OCURRE DENTRO DE LOS INDIVIDUOS, SU ORIGEN INCLUYE IDEAS, PENSAMIENTOS, EMOCIONES, VALORES, PREDISPOSICIONES, IMPULSOS QUE SE ASOCIAN EN CONTRADICCIÓN UNOS CON OTROS.

3

---

---

---

---

- **CONFLICTO INTERPERSONAL:** PUEDE SUCEDERSE ENTRE LAS RELACIONES INDIVIDUALES (MARIDO-MUJER, JEFE-SUBORDINADO).

CONFLICTO INTRAGRUPAL: AQUEL QUE SE DA DENTRO DE UN PEQUEÑO GRUPO (FAMILIAS, CLASE, ETC).



4

---

---

---

---

**MEDIOS PARA AFRONTAR LOS CONFLICTOS**

- **DOMINACION:** ACONTECE CUANDO UNA DE LAS PARTES INTENTA IMPONER SUS DESEOS POR MEDIOS FÍSICOS O PSICOLÓGICOS.
- **CAPITULACION:** UNA DE LAS PARTES CEDE UNILATERALMENTE ANTE LA OTRA.
- **RETIRADA:** SE MANIFIESTA CUANDO UNA DE LAS PARTES ABANDONA EL CONFLICTO, REHUSÁNDOSE A SEGUIR TOMANDO PARTE DE EL POR MÁS TIEMPO.
- **INACTIVIDAD:** SURGE CUANDO UNA PARTE NO HACE NADA DELIBERADAMENTE, CON LA ESPERANZA DE QUE AL PASO DEL TIEMPO MEJORE LA SITUACION.
- **NEGOCIACION:** SE REALIZA CUANDO DOS O MAS PARTES INTERDEPENDIENTES USAN EL SISTEMA DEL OFRECIMIENTO Y LA CONTRAPROPUESTA, EN LA BÚSQUEDA DE UN ACUERDO ACEPTABLE.

5

---



---



---

**INTERVENCION DE TERCERAS PARTES: SE SUCEDE CUANDO UN INDIVIDUO O GRUPO QUE NO ES PARTE DE CONFLICTO, SE INMISCUYE PARA AYUDAR A LAS PARTES A IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS Y PROSPERAR HACIA UN ACUERDO.**



6

---



---



---

**MOTIVACIONES QUE LLEVAN A SITUACIONES DE CONFLICTO**

- **COMPETITIVA:** PRETENDE CONSEGUIR LO MÁXIMO POSIBLE A COSTA DEL OTRO (YO GANO-TU PIERDES).
- **COOPERATIVA:** INVOCA LA NORMA DE TODOS GANAMOS, NO ES SOLO HACER LO MEJOR POSIBLE, SI NO QUE EL OTRO CONSIGA TAMBIEN LO MÁXIMO QUE SEA POSIBLE.
- **INDIVIDUALISTA:** CONDUCE A TOMAR DECISIONES PRESCINDIENDO DE LA OTRA PARTE, EN LA BÚSQUEDA DE SUS PROPIOS OBJETIVOS.

7

---



---



---

**COMPORTAMIENTOS ANTE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO**

- **- Competir/ confrontar / enfrentarse/ forzar (Ganar / perder)**
- PREOCUPACION POR LOS DESEOS DE SI MISMO, SIN PREOCUPACION POR EL OTRO.
- Estrategias: Oponerse al desacuerdo, persuadir, ser firme, insistir, repetir, controlar, ser inaccesible, etc.
- **- Evitar/ eludir/ pasar / salirse (perder / perder).**
- EN EL FONDO IMPLICA QUE NO IMPORTA NI LO QUE YO DESEO, NI LO QUE EL OTRO QUIERE.
- Estrategias: Retirarse, demorar o evitar la respuesta, desviar la atención, suprimir las emociones personales etc.

8

---



---



---

**COMPORTAMIENTOS ANTE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO**  
**Convenir/ negociar/ comprometerse (Ganar algo/ perder algo).**

- UNO NO DEJA DE PREOCUPARSE POR LO SUYO, PERO CONSIDERA A LO QUE EL OTRO QUIERE. LLEGAR A UN PUNTO MEDIO.
- Estrategias: Moderación, hallarse en un punto medio.

• **Acomodar/ ceder (Perder/ ganar).**  
 • CUANDO NO SE PREOCUPA POR LO SUYO Y SOLO SE BUSCA SATISFACER LOS DESEOS DEL OTRO.

- Estrategias: Estar de acuerdo, reconocer los propios errores, ceder, darse por vencido, convencerse de que es poco importante etc.

• **Colaborar/ cooperar/ solución de problemas (Ganar/ ganar).**  
 • SUGIERE QUE ES POSIBLE ESTAR INTERESADO TANTO POR UNO MISMO COMO POR LOS DEMÁS.

- Estrategias: Aceptar las diferencias, analizar las ventajas y desventajas de ambos puntos de vista, cooperar etc.

---

---

---

---

---

---

**RESOLUCION DE CONFLICTOS**

**TODO CONFLICTO PUEDE LLEGAR A DOS GRANDES CATEGORIAS DE RESOLUCION**

- **ACUERDO** – Transición del comportamiento que se da cuando ambas partes encuentran una vía para llegar a un convenio pero su actitud de oposición permanece.
- **RESOLUCION** – El atrevimiento implica un cambio actitudinal y de comportamiento.

---

---

---

---

---

---

**RESOLUCION DE CONFLICTOS**

**NEGOCIACION**

↓

**IDENTIFICAR Y DEFINIR EL PROBLEMA:**  
 Cuál es el problema precisándolo claramente y simplemente, mutuamente aceptable, pero sobre todo despersonalizarnos del problema.




---

---

---

---

---

---

2.- Comprender el problema: El inconveniente básico de la negociación no es el conflicto entre posiciones, si no entre las necesidades, deseos, preocupaciones, temores que motivan y están detrás de las posiciones adoptadas (intereses).

– Tener en cuenta que cada miembro tiene intereses múltiples y suponer que son comunes es un error, si resaltamos esta diferencia de intereses se facilita la búsqueda de una mejor solución.

3.- Generar soluciones.- Se propone buscar un número elevado de soluciones, para después elegir la mejor para ambas partes. (aumentar el pastel transaccional).

4.- Fase cierre.- Cuando los acuerdos que se están tratando satisfacen las necesidades de ambas partes.




---

---

---

---

---

---

### MANEJO DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

**DECISIONES**

- Pensar en una estrategia que agote y una que resuelva el problema.
- Analizar algunas decisiones de índole personal, familiar o de pareja, determinando el papel que han jugado o juegan dichas decisiones en cada área.
- Analizar los pros y contras de cada una de las posibles soluciones al problema y tome una decisión final tomando en consideración el punto de vista económico y el de las exigencias y conveniencias familiares o de pareja.



13

---

---

---

---

---

### PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES

1. Reconocimiento y definición del problema.
2. Análisis del problema
3. Evaluar o ventilar el problema de manera analítica con información válida y suficiente para después idear un mayor número de soluciones.
4. Se elige la alternativa que enfrenta el problema, determinando pros y contras de cada alternativa considerando los posibles resultados, el tiempo requerido, etc.
5. Se elabora el plan de acción de la mejor alternativa, es decir; se aplica la decisión tomada, fijando una estrategia y poniendo en práctica dicho plan.



14

---

---

---

---

---

### CRITERIOS DE DECISIÓN

- Una selección de lo mejor de lo peor.
- Utilizar un índice de optimismo.
- Se da un valor significativo a cada estrategia y se elige la que tenga un valor más elevado.
- Aproximar el valor de las probabilidades pertinentes.

15

---

---

---

---

---

### OTRAS CONSIDERACIONES EN LA SOLUCION DE PROBLEMAS. LA DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO:

- Incluye concentrarse en los pensamientos no deseados y, después de un corto periodo de tiempo, detenerse y vaciar la mente.
- Generalmente se utiliza la orden de "stop" o bien algún ruido fuerte para interrumpir los pensamientos desagradables.

16

---

---

---

---

---

**LA TÉCNICA DEL "STOP" TIENE TRES EXPLICACIONES**

PARA LOGRAR SU ÉXITO:

- La orden de "stop" sirve de castigo y la conducta que es sistemáticamente castigada termina por desaparecer.
- La orden de "stop" sirve de distracción, haciendo que el imperativo auto ordenado resulte incompatible con los pensamientos obsesivos o fóbicos.
- La detención del pensamiento es una respuesta positiva y puede hacerse seguir de pensamientos aplacadores.

17

---

---

---

---

**PENSAMIENTOS DE MIEDO Y NEGATIVOS:**

- Estos preceden invariablemente a emociones del mismo tipo.
- Claro que se pueden controlar los pensamientos, los niveles de estrés, en general, pueden reducirse de forma importante, sólo se requiere el llevar a cabo una serie de instrucciones:



18

---

---

---

---

**RECOMENDACIONES**

- 1) Haga una lista con sus pensamientos **estresantes**.
- 2) Imaginación del pensamiento: cierre los ojos e intente imaginar una situación en la que es fácil que parezca **obsesivo o determinado**.
- 3) Cuando esté pensando intensamente las ideas perturbadoras grite "STOP". Luego vacíe la mente de todo lo que no sea pensamientos neutros.
- 4) En las primeras sesiones de práctica es bueno gritar "stop", pero conforme avance, basta decirlo **con voz natural y luego, es suficiente con sólo pensarlo**.
- 5) Si se detuvo su pensamiento inadecuado, ahora en su lugar, piense en otro que resulta **adecuado para la situación en la que se encuentra**.

19

---

---

---

---

**INOCULACIÓN DEL ESTRÉS:**

- Se trata de una técnica cognitiva, donde esencialmente se combate el aspecto nocivo del ambiente físico, mediante el empleo del "ambiente cognitivo" o interno, es decir, se trata de una forma de pensar o de "hablar a uno mismo".
- El procedimiento para **aliviar la ansiedad**, involucra el uso de auto-instrucciones para la confrontación del ambiente (por ejemplo: "tranquilo", "calma" ...), asociadas con el apagado de la estimulación aversiva.

20

---

---

---

---

**EL ENTRENAMIENTO EN INOCULACION DEL ESTRÉS SE DISEÑA PARA ALCANZAR TRES METAS:**

1. Educar al cliente acerca de la naturaleza de sus reacciones emocionales.
2. Que pueda ejecutar ciertas conductas de confrontación del ambiente.
3. Darle la oportunidad de practicar estas nuevas habilidades, en una situación estresante.

21

---

---

---

---

**FASE EDUCATIVA DEL ENTRENAMIENTO:**

- ❖ Se inicia con una discusión de la naturaleza del temor.
- ❖ Se implantan ejercicios de relajación muscular.
- ❖ Se pone énfasis en la importancia del control de la respiración (ya que la amplitud y frecuencia de esta, afecta la tasa cardíaca y la experiencia de ansiedad concomitante).

22

---

---

---

---

**FASE DE AUTO-ENTRENAMIENTO:**

- ♦ Consiste en visualizar las reacciones fóbicas o estresantes como una secuencia de pasos y no como una reacción de pánico masiva.
- ♦ Se sugieren cuatro pasos:
  - > Preparación para el estrés.
  - > Enfrentamiento y manejo del estresor.
  - > Posibilidad de ser abatido.
  - > Auto-reforzamiento por haberse enfrentado.

23

---

---

---

---

**PREPARACIÓN PARA EL ESTRÉS:**

- ¿Qué es lo que debo hacer?
- Puedo hacer un plan para llevarlo a cabo.
- Pensar en lo que debo hacer es mejor que ponerme ansioso.
- No pensaré negativamente, sólo en forma racional.
- No te preocupes, la preocupación no ayuda.

24

---

---

---

---

**CONFRONTACIÓN: ENFRENTAMIENTO Y MANEJO DEL ESTRESOR:**

- Si me concentro, lo lograré.
- Paso a paso..., yo puedo manejarlo.
- No pienses en el miedo, piensa sólo en lo que vas a hacer.
- La ansiedad que siento me recuerda que tengo que hacer lo correcto.
- Relájate... tienes controlada la situación. Respira profundamente. ¡Muy bien!

25

---

---

---

---

**POSIBILIDAD DE SER ABATIDO:**

- Si sientes miedo, efectúa una pausa.
- Enfoca el presente, no lo que pasará después.
- Cuantifica el miedo entre 1 y 10, ahora observa como mantenerlo a un nivel manejable.
- Puedo convencerme yo mismo, razonar y alejar el temor.
- Falta poco para que todo mejore.
- No es lo peor que pudo haber pasado.
- Piensa en alguna otra cosa.
- Haré algo que me distraiga y me aleje del temor.
- Pensaré en las cosas que me rodean.

26

---

---

---

---

**AUTOREFORZAMIENTO:**

- Funcionó,...¡lo hice bien!
- Mis ideas son el problema, cuando las controlo, también controlo mis temores.
- Cada vez que uso este procedimiento, las cosas me salen mejor.
- ¡Estoy contento! pues voy progresando.

27

---

---

---

---

# ANEXO 4

## Descripción de resultados de la prueba Rho de Spearman.

En la tabla 8 se pueden observar las correlaciones entre las Escalas aplicadas con un nivel de significancia de 0.05 encontrando valores de correlación que se describen a continuación:

Escala de Satisfacción: Correlacionó de forma positiva con la escala de comunicación .571 y con la Escala de Estilos de Poder positivos con .381; se obtuvo una correlación negativa con Violencia Emocional -.400; con la Escala de Estilos de poder negativos se obtuvo -.333; la Escala de Estrategias de poder obtuvo un puntaje mínimo de forma negativa con Estrategias positivas -.024 y con Estrategias negativas -.048.

Escala de Comunicación: obtuvo una correlación positiva con la Escala de Satisfacción Marital de .571; la relación con Estilos de poder positivos es de .619; Estrategias de Poder positivas tiene un puntaje de .119; las Estrategias de Poder negativas obtuvieron .548 y se correlaciona de forma negativa con la Escala de Violencia Emocional con -.400; y con Estilos de Poder negativos -.262.

Escala de Violencia Emocional: correlacionó de forma positiva con Estrategias de Poder negativas .400; con Estilos de Poder positivos .400 y Estilos de Poder negativos obtuvo una relación de .000; se obtuvo una correlación de forma negativa con

satisfacción y comunicación de  $-.400$  en ambos y un puntaje de  $-.800$  en Estrategias de Poder positivas.

La escala de Estilos de Poder positivos correlacionó de forma positiva con Satisfacción  $.381$ ; Comunicación  $.619$ ; Violencia  $.400$  y Estrategias de Poder negativas  $.786$  de forma significativa al  $.05$  de nivel de significancia; y de forma negativa con estrategias de poder positivas  $-.262$  y estrategias de poder negativas  $-.119$

Estilos de Poder negativos: presentó una relación negativa con satisfacción  $-.333$ ; comunicación  $-.262$ ; Estilos de poder positivos  $-.119$ ; y Estrategias negativas de poder  $-.238$ ; correlaciono de forma positiva con estrategias de poder positivas  $.786$  con nivel de significancia al  $.05$  y también arroja la inexistencia de relación entre Estilos de Poder positivos y violencia emocional  $.000$ .

Estrategias de poder positivos: las estrategias de poder positivas presentan correlación de forma positiva con la comunicación en  $.119$  y estilos negativos  $.786$  a un nivel de significancia de  $.05$ . Correlaciona de forma negativa con la satisfacción  $-.024$ ; con la violencia  $-.800$ ; estilos positivos de poder  $-.262$ ; y con las estrategias negativas de poder  $-.310$ .

Estrategias de poder negativas: Correlacionan de forma positiva con la comunicación  $.548$ ; con la violencia emocional  $.400$  y con los estilos de poder positivos  $.786$  de forma significativa a  $.05$  nivel de significancia; tiene una correlación de forma negativa con la satisfacción  $-.048$ ; los estilos negativos de poder  $-.238$  y con las estrategias positivas de poder  $-.310$ .

## Wilcoxon

Se realizó la comparación de medias antes y después del tratamiento cognitivo-conductual con los 8 participantes que concluyeron el pre-test y pos-test por medio de la prueba no paramétrica de Wilcoxon arrojando los resultados siguientes. TABLA 9

En la variable de poder observamos que en los estilos de poder positivos se obtuvo una significancia de  $.674$ ; estilos de poder negativos  $.401$ ; estrategias de poder positivas  $.161$ ; estrategias de poder negativas  $.779$ ; para la variable satisfacción se obtuvo una significancia de  $1.0$  y violencia emocional obtuvo un valor de  $.715$ .