



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

**“Parejas Constructivas”**

**TESINA**

**Para obtener el grado de:**

**Licenciado en psicología**

**Presenta:**

**Alumno: Bartolomé Arriaga Jiménez**

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

**Asesor: Mtro. Ángel Francisco García Pacheco**

**Asesor: Lic. José Esteban Vaquero Cázares**



**Los Reyes Iztacala, Edo. de México, junio del 2013**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

Uno siempre se acuerda de las personas más importantes o significativas en su vida, al menos en los momentos que ocurren eventos importantes o situaciones difíciles.

De manera muy especial quiero agradecer a mi madre querida, por darme la oportunidad de conocer la vida, quien con afecto, ternura, y a veces desesperación siempre me ha apoyado.

A mi padre que a pesar de su enérgico carácter nunca ha dejado solo a quien de su ayuda requiere.

A mis grandes amigos, Jorge y Emanuelle, que me han acompañado durante gran parte de mi vida.

A mi hermana Beatriz, quien en su momento fue una mujer de gran inspiración y que, sigue siendo un ejemplo para mí, se que me estas viendo desde el cielo hermana.

A mis hermanos Beto, Román, Ale, Adolfo, Kity, Jacqueline, con los que he compartido alegrías, tristezas, corajes y aprendizaje.

A mis asesores Enrique Rojas y Marco Vinicio, a los profesores Gerardo y Edgardo, que han sido parte importante de mi formación académica.

A mis amiguitas de la facultad Dulce Rodríguez, Alma Zalazar y Nancy Galván, por su compañía y apoyo incondicional.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por permitirme ser parte de ésta.

Gracias a todos por ser parte de mi vida.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO 1. Antecedentes Históricos.....</b>	<b>8</b>
1.1 Evolución de la pareja en México.....	9
1.1.1 En la Época Prehispánica.....	10
1.1.2 Época Colonial.....	11
1.1.3 Después de la Colonia.....	12
1.1.4 Durante el Periodo Independiente.....	12
1.1.5 Época Actual.....	13
<b>CAPÍTULO 2. Enfoques Psicológicos.....</b>	<b>18</b>
2.1 Enfoque Psicoanalítico.....	18
2.2 Enfoque Sistémico.....	20
2.3 Enfoque Conductual.....	21
2.4 Enfoque Cognitivo Conductual.....	23
<b>CAPÍTULO 3. La Pareja y el Amor.....</b>	<b>27</b>
3.1 La Pareja.....	27
3.2 El Amor.....	28
3.2.1 Amor Auténtico.....	39
3.2.2 Amor Inauténtico.....	39
3.3 La Familia, como influencia en nuestro comportamiento emocional y conductual.....	30
3.3.1 ¿Conducta aprendida o instintiva?.....	31

3.3.2	Importancia del Hábito.....	32
<b>CAPÍTULO 4. Parejas Destructivas.....</b>		<b>34</b>
4.1	Noviazgo.....	34
4.2	Ideas no Realistas.....	37
4.3	Violencia.....	38
4.3.1	Violencia Física.....	40
4.3.2	Violencia Emocional.....	40
<b>CAPÍTULO V. Parejas Constructivas.....</b>		<b>43</b>
5.1	Selección de la pareja.....	43
5.2	Establecimiento de una relación.....	45
5.3	La Pareja Ideal.....	45
5.4	Características de Parejas Constructivas.....	47
5.4.1	Se Adaptan.....	47
5.4.2	Son Compartidos.....	48
5.4.3	Son Respetuosos.....	49
5.4.3.1	Respeto hacia uno mismo.....	49
5.4.3.2	Respeto hacia el otro.....	49
5.4.4	Tienen buena comunicación.....	50
5.4.4.1	Comunicación Verbal y no Verbal.....	52
5.4.4.2	El Emisor, el Receptor y el Mensaje.....	53
5.4.4.3	Expresión de sentimientos positivos y negativos.....	55
5.4.5	Son Asertivos.....	57
5.4.6	Son Semejantes.....	58
<b>CONCLUSIÓN.....</b>		<b>60</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>		<b>62</b>

## RESUMEN

El llegar a formar una pareja, es por lo común algo a lo que todo ser humano aspira, aunque hoy en día las relaciones de pareja se encuentran en situación de crisis.

En el capítulo uno se habla de la evolución de la pareja en México, desde la época prehispánica hasta la época actual en donde nos damos cuenta cómo es que ha ido cambiando a través del tiempo.

El comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre porque sí. La psicología nos ofrece diferentes teorías que manejan elementos y conceptos importantes que aportan muchos aspectos para el entendimiento de la pareja como el psicoanálisis, sistémico, conductual y cognitivo conductuales, de los cuales hablamos en el capítulo dos.

No se puede dejar de lado el tema de el amor si se habla de la pareja, debido a que el amor es un intercambio de conductas gratificantes, por lo que en el capítulo tres, es el tema principal.

En el capítulo cuatro se habla de la formación de las parejas destructivas (noviazgo), sus cogniciones (ideas no realistas), y sus probables consecuencias (violencia emocional y física).

El último capítulo está dedicado a las parejas constructivas en la que se hace mención de la inexistencia de una pareja perfecta, pero se enfatiza que entre más características favorables reúnan los miembros de la pareja, más probabilidad tendrán de mantener una relación funcional y constructiva.

El objetivo de esta tesis es describir las características que favorecen una relación constructiva.

# INTRODUCCIÓN

Como seres sociales, tendemos a unirnos con otras personas para realizar actividades, recrearnos, compartir experiencias o simplemente para estar acompañados, de esta forma buscamos nuevas amistades, convivimos con la gente que nos rodea y elegimos pareja (Magaña y cols, 2000).

Pareja es una relación muy cercana entre dos personas, pues en ella se establece un vínculo emocional característico no parecido a ningún otro, ya que en ella, aspectos como la intimidad y el compromiso son centrales en su conformación (Herrasti, 1989 citado en Rodríguez 2003).

Hasta el siglo pasado, numerosos matrimonios se hacían por compromisos contraídos por otros. Tanto mujeres como varones debieron casarse porque así lo habían determinado sus padres desde cuando fueron pequeños, incluso quizás aun antes de que naciesen. El matrimonio estuvo destinado a asegurar el poder político, o familiar, a acrecentar los bienes económicos o a evitar las guerras.

En este siglo se ha construido una pareja, en la que se involucra el erotismo, la ternura, la caricia, el deseo, el placer y el goce. Ya no son las conveniencias familiares o sociales las que regulan las relaciones amorosas y las alianzas matrimoniales (Tenorio, 2007).

Bajo el enfoque cognitivo-conductual la palabra “amor” se refiere al vínculo afectivo que se establece entre los miembros de la pareja y se caracteriza por el interés de la misma para convivir y proporcionarse experiencias placenteras.

La palabra “amor” cobra en cada persona diferentes significados que en su mayoría tienen que ver con experiencias fuertemente vinculadas con el compromiso y apoyo mutuo de los integrantes de la pareja. Por esta razón no es raro que de las relaciones de noviazgo formal, surja el compromiso de ambos miembros por consolidar una vida de convivencia permanente, que puede o no estar vinculada al matrimonio.

Al matrimonio se le considera como una institución social que está reconocida por la costumbre o por la ley, de la cual se desprenden determinados derechos y obligaciones, no solamente por parte de los miembros de pareja, sino de los hijos que de esta unión nacen (Casado, 1991).

En cualquier caso, es importante destacar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del “amor” y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de una pareja.

El comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre porque sí o porque haya algo intrínseco en el individuo que le haga comportarse como lo hace. Si observamos con detalle, tenemos necesariamente que constatar un hecho: la conducta de un individuo mantiene una regularidad en la interacción con su ambiente. Este hecho es precisamente el elemento empírico nuclear que nos permite construir una ciencia del comportamiento y fundamentar la Psicología como tal (Costa y Serrat, 1993).

La Psicología nos ofrece diferentes teorías que manejan elementos y conceptos importantes que aportan muchos aspectos para el entendimiento de la pareja, como el psicoanálisis, el enfoque sistémico, el conductual y el modelo cognitivo conductual.

La calidad de las relaciones de pareja es un tema muy importante desde el punto de vista individual, familiar y de salud. Casi todos los humanos terminamos teniendo la experiencia de vivir en pareja, en la que tenemos alegrías y sinsabores (Pérez 2006), que podemos evitar si tomamos en cuenta algunas características a la hora de elegir.

Entonces, una pareja antes de casarse debe tener en cuenta algunos aspectos que pueden afectar su relación futura, ya que pueden ser facilitadores de conflictos maritales; estos aspectos pueden ser: edad para el matrimonio, tiempo de noviazgo, recursos financieros, acuerdos sobre la maternidad y paternidad, raza, estatus económico, educación, religión, apariencia física, etc. (Casado, 1991).



Pocas personas se casan hoy día con una clara expectativa de que su relación no será permanente, por diversas razones, la permanencia matrimonial es difícil de alcanzar (Rage 2002). Sin embargo si decidimos vivir en pareja sería mejor que lo hagamos de una manera funcional.

Por ello el objetivo es: describir las características que favorece a una relación constructiva.

Para conseguirlo, en el capítulo uno se realiza una reseña sobre los antecedentes históricos de la pareja en México desde la antigüedad hasta los tiempos actuales en la que se distinguen los cambios que ha tenido a través del tiempo. En el capítulo dos, se exponen algunos enfoques psicológicos que manejan elementos y conceptos importantes que aportan algunos aspectos para el entendimiento de esta. En el capítulo tres se habla de una manera muy general sobre la pareja, se da una explicación sobre el significado del amor y se aborda a la familia por la importancia que tiene en nuestro comportamiento emocional y conductual pues aprendemos a través de modelos significativos. El capítulo cuatro esta dedicado a las parejas destructivas, en el que se habla del noviazgo y de las múltiples razones que se tienen para unirse en pareja, las razones que son las mismas que amenazan su estabilidad, se habla sobre la idealización pues en el enamoramiento las emociones y sentimientos alcanzan altos niveles positivos lo cual permite crear esperanzas no realistas, y el ultimo punto de este capítulo es la violencia. Finalmente, en el capítulo cinco se expone a la pareja constructiva, comenzando por la selección de la misma, los aspectos que se deben tomar en cuenta a la hora de elegir y las características que estas parejas tienen.

En esta recopilación (bibliográfica) se utilizan indistintamente términos como esposos (esposo/esposa), matrimonio (marido/mujer), compañero/compañera, para referirme a los dos integrantes de la pareja. La razón de ello es la gran relevancia sociológica de los mismos. Sin embargo, no es mi intención prejuzgar la naturaleza sexual de una relación de pareja. Aunque la información obtenida está basada en parejas heterosexuales, considero que los principios que expongo en esta recopilación son tan válidos para una pareja heterosexual como homosexual (Costa y Serrat, 1993).

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS

A través del tiempo la concepción de la pareja ha tenido diferentes matices, dependiendo de la época y lugar en que se sitúe. Las funciones e interacciones de cada miembro no son las mismas que hace algunos años; sin embargo, en la mayoría de los documentos sobre el tema de pareja, se pone de manifiesto el papel privilegiado del hombre frente a la mujer y el papel dependiente, doméstico y sumiso de la mujer frente al hombre.

Los cambios económicos, sociales e ideológicos de diversas épocas, han repercutido en la concepción del hombre y la mujer, influyendo directamente en la determinación de los roles que cada uno asumirá en la relación de pareja (Malvido, 1982).

En los tiempos remotos, para poder constituir pareja, los jóvenes varones, que apenas si eran como los adolescentes de hoy, tenían que salir en grupo a arrebatar mujeres, igualmente jovencitas, tal vez casi niñas, de otra tribu porque les estaba prohibido contraer matrimonio con las mujeres de la propia tribu o clan. Pertenecer a un determinado clan implicaba el sometimiento a un mismo tótem o divinidad que, en última instancia, se constituía en el organizador de un determinado grupo de familias. Quienes pertenecían a un mismo tótem no podían conformar parejas sexuales entre sí. El tótem se transformaba en una suerte de tabú que regulaba las relaciones sexuales hasta el punto de que las hijas y los hijos de parejas pertenecientes al mismo tótem terminaban siendo hermanas y hermanos. De ahí la prohibición de casarse entre miembros del mismo clan o grupo.

Correspondía a los varones salir de casa y del clan para conseguir mujer en otro lugar en el cual el tótem fuera distinto. Para ello, en unos casos, conformaban una especie de cacería de mujeres. En otros, las reglas de intercambio de mujeres se habían previamente establecido de tal manera que el tránsito de mujeres se hacía periódicamente. Incluso en el primer caso, las mujeres no eran tomadas de manera abusiva, puesto que también ellas esperaban la llegada de varones pertenecientes a tótems diferentes que las hicieran sus esposas.

Las personas que violaban esta regla eran severamente castigadas. La pena, por lo común, consistía en la muerte del culpable, de él y de ella, por una razón que llegó a constituirse en la causa de la cultura y que ha asegurado la presencia de mujeres y varones en el mundo. Se trata de la ley de la prohibición del incesto, que se ha constituido como la ley de las leyes (Tenorio, 2007).

Tomando como referencia a la sociedad romana de la antigüedad del año 500 antes de cristo al año 476 de nuestra era para hablar sobre la familia. Las leyes les exigían a las mujeres casarse entre los 20 y 50 años, y a los hombres entre los 25 y 60 años, la mujer debía tener por lo menos tres hijos, estaban prohibidos los matrimonios incestuosos. La mujer en esta época era legalmente incapacitada y estaba bajo la tutela perpetua primero del padre y después del esposo.

Con la llegada del Cristianismo, que se desarrollo en Roma, se da un cambio ideológico en la población, que influyó determinadamente en muchas de las culturas. Esta nueva ideología, especificaba principalmente los siguientes puntos:

1. Se establece la monogamia como regla.
2. Establece los diez mandamientos como reglas que rigen la vida del hombre.
3. Todo hombre debe ser perdonado por sus faltas.
4. Todos los hombres son pecadores por naturaleza.

Estas ideas son difundidas por la iglesia y utilizadas como una medida de control; logrando expandir su dominio hasta Latinoamérica (Bensado, 1988).

### 1.1 Evolución de la pareja en México

Específicamente en México desde la época prehispánica todas las cosas estaban en función de las creencias religiosas que abordaban los aspectos sexuales y de procreación en la pareja

### 1.1.1 En la Época Prehispánica

Nos centraremos en la cultura Náhuatl, por ser la más representativa de todas las que existieron. Pues bien, esta cultura fundamenta sus principios de vida y comportamiento en principios teológicos que dieron forma y fortaleza a la constitución social, consideraban que la pareja (heterosexual), era la razón de todas las cosas humanas, naturales y divinas (Díaz, 1984 citado en López y Guillén, 1992).

Se practicaba la monogamia y la poligamia. Aunque esta última era exclusiva para los hombres y guerreros distinguidos quienes contribuían al crecimiento y mantenimiento económico de la población, ya que sus mujeres tenían como deber, la fabricación de productos para venderse o cambiarse.

La mujer tenía prohibido ejercer la poliandria y la participación en el área política y religiosa. Su virginidad significaba un atributo de gran valor; su falta era anunciada públicamente, razón por la cual era avergonzada y repudiada por todos. Los padres tomaban la decisión matrimonial, siempre y cuando existiera un acuerdo económico, político y social; el afecto y la compatibilidad eran ignorados.

Con respecto a las relaciones sexuales en la pareja, se consideraba como un aspecto únicamente reproductivo en donde se aceptaba el placer y la satisfacción de ambos miembros, como una forma de impedir el adulterio.

El hombre y la mujer realizaban diferentes roles: la mujer estaba al cuidado y crianza de los hijos, labores domésticas, agrícolas, de hilado y tejido. El hombre cumplía con actividades políticas, religiosas y de guerra (López, 1982).

Si hablamos específicamente de de la cultura Náhuatl, nos podemos dar cuenta que fundamentan sus principios de vida y comportamientos en principios teológicos que dieron forma y fortaleza a la constitución social, consideraban que la pareja era la razón de todas las cosas humanas, naturales y divinas. De ahí que la mujer es la dualidad y complementariedad

del hombre y viceversa, de la unión de un hombre y una mujer dependía la vida, la multiplicación, la salud así como imprimir un sentido a la vida misma.

A partir de esa filosofía, los jóvenes eran enseñados a respetar y amar el matrimonio no sólo como base de la vida sino como una forma de complementación de la creación de los dioses. Hombres y mujeres eran preparados con disciplina para la adquisición de los conocimientos necesarios para esa ceremonia en la que se anuda el (mixtle con el huipil), es decir el matrimonio (Díaz, 1984 citado en López y Guillén, 1992). La educación estaba basada en una educación patriarcal de carácter autoritario y de profunda moralidad; desde su más tierna edad, los varones eran educados por el padre y las mujeres por la madre, estableciéndose así una transmisión específica de los valores (López, 1982). Más o menos a la edad de doce años para el hombre y quince para la mujer, terminaba la educación familiar y pasaban a la educación pública. Posteriormente, para poder contraer matrimonio debían cubrir los siguientes requisitos: los hombres debían tener una edad entre los 20 y 22 años y las mujeres 17, y ambos debían tener la autorización de los padres. Sin embargo este sistema de unión de pareja no fue uniforme sino heterogéneo debido a la existencia y carácter clasista de la sociedad Náhuatl.

La importancia que recibía el matrimonio en la cultura náhuatl, se pone de manifiesto no tan solo en el carácter religioso que tenía sino en que cumplía con elementos políticos y sociales al ser el centro de reproducción explícita de sus modelos educativos, de su sistema de valores así como de forma de gobierno y tradiciones que eran respetadas y conservadas de generación en generación.

### 1.1.2 Época Colonial

Con la llegada de los españoles, las costumbres e ideologías prehispánicas se transformaron, surgiendo así una nueva cultura.

La poligamia era permitida para los hombres, siempre y cuando estos fueran discretos y “respetaran a su esposa”. La mujer debería ser fiel a un solo hombre para

entregarse virgen a él, pues la virginidad era considerada por la iglesia como el mayor regalo que podía darle a su esposo. El control natal estaba prohibido por ser los hijos “una bendición de Dios” (Soustelle, 1982).

Es característico de este periodo la exaltación de la virginidad prematrimonial en la mujer así como la desaprobación y castigo del adulterio; sin embargo, para el hombre se recomienda cierta experiencia premarital, la mujer casada era dependiente y confinada a la potestad del marido, lo que acentuó el derecho canónico y las costumbres de una desigualdad entre hombre y mujer. Lo último se entiende a partir de la idea religiosa de un Dios (hombre), omnipotente y todo poderoso, de ahí se explica el gran dominio y supremacía que el hombre tenía sobre la mujer en la cultura europea y que llegó a imponerse al México prehispánico. Aunado a esto, se cargaba a la mujer la responsabilidad de el “honor familiar y del honor sexual” (Malvido, 1982).

### 1.1.3 Después de la Colonia

Soustelle, (1982) menciona que uno de los cambios que ocurrieron en el periodo independiente posterior a la colonia, fue la creación de las Leyes de Reforma promulgadas en 1859, con las que se logra despojar a la iglesia de gran parte de sus bienes terrenales así como quitar su interferencia en los asuntos civiles de la familia y del matrimonio con reglamentación eclesiástica. En lugar de esto, el poder que tenía la iglesia pasó a manos del estado y del gobierno, quienes sentaron las bases jurídicas que normalizan las relaciones familiares, originándose el registro civil y el contrato civil matrimonial, que es considerado como el único medio legal y moral de fundar una familia para el Estado. Aparentemente, el contrato civil matrimonial garantizó el ejercicio de la libertad de elección.

### 1.1.4 Durante el Periodo Independiente

Las familias se caracterizan por periodos anárquicos y contradictorios, ya que los de un nivel popular y de sectores medios, son conservadores en su vida familiar y liberal en lo público (Leñero, 1976 citado en López y Guillen, 1992). En este momento de la historia de

México es cuando surge la conocida “familia tradicional”, la cual se integra por “el macho mexicano, la mujer abnegada y el niño maltratado”, en cuya relación se enmarca la situación de la mujer en relación al hombre y los valores que se manejan están en relación a la explotación de un sexo hacia el otro. Además, la dinámica de interacción de sus miembros se establece a través de la familia de origen ya que hay una reproducción, reforzamiento y fomento a la vida que se conoce y que se vive con los padres y familia de origen. Conviene señalar que esta idea de la familia tradicional se estereotipa erróneamente ya que no se puede considerar que en México todas estas tengan tales características.

En muchos casos, los hijos que viven en una familia tradicional, primordialmente la mujer, realiza la elección de pareja y la unión a ésta como medio de escape de su familia. Muchas veces, se casan esperando encontrar el “marido/esposa, compañero (a) perfecto (a)”, pero después de varios años de matrimonio, se frustran al no encontrar lo que esperaban y se refugian en sus hijos como pretexto de unión y estabilidad familiar, esperando que la mayor satisfacción se la den los hijos y no la esposa o el marido (Rivera, 1993 citado en Díaz, 1998).

#### 1.1.5 Época Actual

La relación de pareja actual, dista mucho de la pareja de hace 50 años, uno de los cambios más significativos son los roles que desempeñan sus miembros (Mota y Ponce, 1994 citado en Díaz, 1998), los roles tradicionales han empezado a dejar de ser funcionales para las parejas actuales, las demandas sociales han generado que estos tengan que modificarse con el fin de solventar las necesidades y problemáticas con las cuales se tiene que enfrentar cada uno de los integrantes de la pareja. Por un lado encontramos la necesidad de inserción de la mujer a la sociedad productiva, que ha generado lo que en México se le llama como la mujer de doble jornada de trabajo, por lo que ya no sólo el hombre provee económicamente a la familia; además, en algunos casos las labores del hogar se tienen que compartir al igual que el cuidado de los hijos, lo cual también provoca que el hombre tenga que hacer actividades que antes no hacía.

Es importante señalar que las nuevas actividades de los miembros de la pareja, han generado una falta de tiempo para interactuar como pareja, además aún siguen existiendo tabúes y normas culturales, sociales y religiosas que impiden un mejor cambio en estas relaciones.

La pareja no sólo se enfrenta a este ajuste de roles sino que a pesar que existe ahora el libre albedrío para elegir nuestra pareja sin que la sociedad se oponga, la pareja se enfrenta a problemas que surgen desde el momento mismo de la elección de pareja, debido a que hay personas que se equivocan al decidir quien será su compañero(a), eligiendo la persona con quien menos puntos afines tienen, desde las expectativas hasta los valores que cada uno tiene, lo cual provoca que la relación sea más sensible a problemas futuros.

Existen factores que pueden influir positiva o negativamente a la relación de pareja, como, la creación de anticonceptivos, la mayor libertad para el aborto, la planificación familiar, los intentos de platicas abiertas sobre el sexo, el sexo prematrimonial, los cambios de actitudes de la mujer y su inserción en el ámbito laboral; dichas situaciones no son la causa única y/o directa de los problemas de pareja, sino que existen otros factores al interior de ella.

Hay parejas que no están preparadas para ejercer su sexualidad y que al dar por hecho que deben hacerlo, mantienen relaciones insatisfactorias que se sostienen gracias a la ayuda de justificaciones basadas tanto en aspectos morales y religiosos. Asimismo, las parejas presentan grandes problemas en la incapacidad para negociar y encontrar alternativas de solución a los problemas que se les presentan ante sus diferentes actividades, expectativas, gustos y opiniones (Díaz, 1982 citado en Díaz, 1998).

En cuanto a la sexualidad, actualmente ya no se busca la procreación como fin principal, sino como la obtención de placer para ambos miembros de la pareja, incluso estas experiencias se da a edades más tempranas sin ser determinante contraer matrimonio. Por ello tal vez se puede considerar que ahora existen menos tabúes respecto al tema, ya no es importante llegar virgen a la vida conyugal en el caso particular de las mujeres, aunque



tampoco existe una completa libertad para ejercer la sexualidad por la gran cantidad de enfermedades sexuales que existen.

En el mismo sentido, la infidelidad resulta ser muy común en la sociedad actual, la reacción de la mujer ante ésta situación puede ser de disimulo, resignación y aceptación, pues se cree que es algo normal y pasajero en los hombres y que no pondrá en peligro la estabilidad marital (Alegría, 1981 citado en Avelarde, 2001).

A lo largo de varios siglos de vida colonial, de independencia y de revolución aún antes de la segunda guerra mundial, los distintos grupos de mexicanos tenían el concepto de que el matrimonio y la familia eran instituciones respetables. Hoy la crisis de valores de la sociedad ha llegado a desprestigiar y aún poner en riesgo el valor del matrimonio y la estructura de la familia (Díaz, 1982 citado en Díaz, 1998). Es común ver que muchas parejas deciden vivir en unión libre, tienen relaciones premaritales, mantienen relaciones extramaritales, se desintegran o conviven sólo los fines de semana. El divorcio ha venido a representar una necesidad social deseable más que una desgracia como en otros tiempos se le veía. Estadísticamente se ha demostrado que cada vez son más las parejas jóvenes que terminan divorciándose. Al respecto Armendáriz y Ávila, (1985 en Díaz, 1998) afirman que tres cuartas partes de las parejas mexicanas terminan separándose y en su mayoría la tasa de divorcios corresponde al segundo o tercer año después del matrimonio.

La elección de pareja se hace de manera voluntaria, bajo la responsabilidad de cada individuo. Con ello, se esperaría una relación funcional en donde ambas personas se han comprometido en la tarea de convivir y permanecer juntos, dispuestos a que la unión sea duradera; para ello deben de solucionar las dificultades que aparezcan, invirtiendo constantemente tiempo y energía para tomar decisiones compartidas. No obstante, en contadas ocasiones no sucede esto.

Es común observar que muchas personas se casan, sin embargo no todos lo hacen por convicción propia ya que muchas veces las presiones familiares, intereses económicos, miedo

a la soledad, entre muchos otros factores son los que conducen a la persona a casarse (Lamaire, 1986).

Actualmente, el número de problemas y separaciones aumenta día a día, caracterizando a la época como un periodo de crisis familiar y conyugal (Bueno, 1985). sin embargo, aunque es una tarea muy importante, poco se ha trabajado debido a las creencias que se tiene con respecto a la psicología y relaciones de pareja; y a la falta de difusión de información científica accesible respecto al tema.

Otra de las salidas en la que los jóvenes han caído ante el rechazo del matrimonio es “el amor romántico” romanticismo que implica la total fidelidad del ser amado, idealización de este y ausencia de sexualidad, dar todo y no pedir nada, lo cual lleva a la destrucción porque con el tiempo aquella pareja empieza a percibirse con sus características verdaderas y la conciencia de dar menos y esperara más, es lo que viene a deteriorar más el amor romántico y provoca conflictos entre los esposos hasta llevarlos, muchas veces, hasta la separación. Lamentablemente, el mantenimiento de esta errónea creencia de “el amor romántico” se ve reforzada y estimulada por los medios masivos de comunicación ya que al existir una sociedad centrada en la venta y compra de productos no ha dejado de lado al mismo individuo como producto que se idealiza y del que surgen constantes y diversos modelos que la mayoría de las personas desean conseguir, ser o adquirir (Esteva, 1992 citado en Díaz, 1998).

Otro aspecto importante de destacar es, que a pesar de las posibles ventajas que el matrimonio pueda representar para el adulto joven de clase media en nuestros días, el varón sobre todo, se ve cada día obligado a prolongar la etapa del noviazgo por los requisitos sociales que debe cubrir antes de casarse, como lo es la estabilidad económica, una posición social, una carrera profesional terminada y desarrollada, entre otros más requisitos deseables. Lo anterior hace que los aspectos afectivos se vean subordinados a presiones culturales y económicas, con la atrofia consiguiente de la vida emocional.

En pocas palabras, con lo abordado en este punto, se evidencia que los cambios económicos, políticos y sociales que existen al exterior de la pareja mexicana han contribuido

a la crisis por la que atraviesa, sin considerar que en lo interno como pareja, los medios con los que cuenta cada miembro para enfrentar esos cambios y adaptarse a ellos, no han sido lo suficientemente funcionales. Una vez revisados los cambios que ha tenido la relación de pareja en México, es necesario conocer y comprender como se establece dicha relación así como el desarrollo por el que pasan la mayoría de las parejas mexicanas contemporáneas.

La pareja contemporánea, en su apariencia, puede ser similar a la de los siglos XIV o XIX, pero en realidad es sumamente distinta por cuanto la sociedad actual se halla regulada por principios culturales totalmente distintos a los de aquellos tiempos y estos principios afectan las formas de constitución, los objetivos y la vida de la pareja (Tenorio, 2007).

Hoy en día los jóvenes al ver que la mayoría de los matrimonios fracasan y llegan al divorcio han dejado de creer en él. No obstante Mc Cary, (1983) plantea que los jóvenes necesitan en forma desesperada de una relación íntima y se dan cuenta que la apariencia personal es esencial para su evolución, por lo que se comprometen substituyendo su esencia por mascarar y fingen aquello que el otro espera para que así les amen, teniendo como resultado típico una relación superficial con otra persona, no fructífera y lejana a una relación íntima honesta y real.

En la psicología existen diferentes teorías que nos pueden ayudar a entender que es una relación de pareja y en el capítulo a continuación se expondrán algunas de ellas.

# ENFOQUES PSICOLÓGICOS

Los problemas familiares y conyugales han atraído el interés de diversas disciplinas como la Antropología, Sociología, Religión, la Filosofía, Derecho, y Psicología en sus diferentes áreas (social – clínica). En lo que se refiere a relación de pareja, existen diferentes teorías que manejan elementos y conceptos importantes que aportan muchos aspectos para el entendimiento de esta.

## 2.1 Enfoque Psicoanalítico

Esta teoría enfatiza lo intrapsíquico y como lo menciona Sigmund Freud (su fundador) “En la vida anímica individual aparece integrado efectivamente el otro, como modelo, objeto auxiliar o adversario, y de este modo, la psicología individual es al mismo tiempo y desde un principio, una psicología social en un sentido amplio pero plenamente justificado” (Freud, 1986).

Aún cuando la teoría psicoanalítica no se propuso dar cuenta de los aspectos relacionados con la elección de parejas, con el paso del tiempo y la realización de sus investigaciones, Freud pudo de manera indirecta proporcionar un gran número de elementos relacionados con este tema, de esta forma se puede ver que la elección de objeto es el concepto clave desde el que la teoría psicoanalítica explica la relación de pareja. Es la posibilidad de establecer una elección del objeto de amor, sin esta elección no se superaría el narcisismo en cuya fijación la elección de pareja queda bloqueada o está condenada a su involución en el desarrollo.

Durante la infancia el sujeto atraviesa por el complejo de Edipo, la forma en que lo haga determinará en su vida adulta la forma en la que se relacionará con otras personas.

La constitución del sujeto, la describe el psicoanálisis a través de tres conceptos fundamentales: narcisismo, castración y elección de objeto, integrados todos ellos en el complejo de Edipo.

Fabré, (1985 citado en Anguiano, 1990) menciona que para el enfoque psicoanalítico existe una elección inconsciente de pareja que puede ser:

- 1) Cuando el hombre escoge a una mujer con características semejantes a las de su madre, y la mujer escoge a un hombre con características semejantes a las de su padre.
- 2) O que tanto la mujer como el hombre seleccionan a su pareja con características totalmente diferentes a las de sus padres.

Freud, (1986) menciona que la identificación es la forma primitiva del enlace afectivo a un objeto. Siguiendo una dirección regresiva, se convierte en sustitución de un enlace libidinoso a un objeto, como por introyección del objeto en el yo, y puede seguir siempre que el sujeto descubre en sí un rasgo común con otra persona que no es objeto de sus instintos sexuales. Así, el enlace recíproco de los individuos integrantes de la pareja es de la naturaleza de tal identificación basada en una comunidad afectiva.

De el enamoramiento afirma que, en cierto número de casos, solamente es un revestimiento del objeto por parte de los instintos sexuales, revestimiento que está encaminado a lograr una satisfacción sexual directa y que desaparece con la consecución de este fin (esto es lo que se conoce como amor corriente o amor sensual). Aunque por otra parte dice que es bien sabido que la situación libidinoso no presenta siempre esta complicación, sino que la certidumbre de que la necesidad recién satisfecha no tardará en resurgir, será el motivo inmediato de la persistencia en el revestimiento del objeto sexual, aun en los intervalos en los que el sujeto no sienta la necesidad de “amar”.

La diferencia entre la identificación y el enamoramiento en sus desarrollos más elevados, conocidos con los nombres de fascinación y servidumbre amorosa, resulta fácil de describir. En el primer caso el yo se enriquece con las cualidades del objeto, se lo “introyecta”, el objeto desaparece o queda abandonado y es reconstruido luego en el yo, que se modifica parcialmente, conforme al modelo del objeto perdido; en el segundo se empobrece, dándose por entero al objeto y sustituyendo por él su más importante componente, el objeto subsiste, pero es dotado de todas las cualidades por el yo y a costa del yo.

En la teoría psicoanalítica se dice que amamos al objeto a causa de las perfecciones a las que hemos aspirado para nuestro propio yo y que quisiéramos ahora, y los conflictos de pareja surgen de las necesidades no satisfechas.

## 2.2 Enfoque Sistémico

Éste se basa en la teoría de la comunicación, conceptualiza a la pareja como un sistema compuesto por los subsistemas hombre-mujer, y a su vez parte de otros suprasistemas: el familiar, la comunidad y el grupo social (Bueno, 1985).

A partir de los trabajos de Bertalanffy surgieron diversos investigadores que consideraron a la familia como el elemento principal para el desarrollo del sujeto, algunos de ellos tomaron en cuenta asimismo los aportes sistémicos para teorizar al respecto de esos dos elementos unidos ya que consideraron a la familia como un sistema.

Uno de los pioneros del movimiento familiar y que fundó en 1960 la primera institución dedicada al estudio y tratamiento de la familia fue Nathan Ackerman, ya que fue el primero en considerar a la familia como unidad indiscutible de la salud y enfermedad; parte de la conceptualización de que el hecho de que una familia este en conflicto es debido a que ha fracasado en algunas de sus funciones y por lo tanto el trastorno se manifestará en alguno de sus integrantes; enfatiza ampliamente el hecho de realizar sesiones con toda la familia, utilizando la terapia individual como apoyo al trabajo familiar, así el procedimiento terapéutico que sigue, remarca la necesidad de evaluar de manera diagnóstica para determinar la gravedad así como el tipo real de conflicto, los integrantes afectados, el tipo de interrelación que se da en torno a la persona que presenta la “enfermedad” así como la relación entre conflicto familiar y conflicto intrapsíquico en cada parte integradora de la familia (Hernández, 1990 citado en Benítez, 1997).

Este enfoque, destaca la importancia de las normas y reglas que regulan la relación de pareja, ya que estas normas delimitan como actúa el sistema. Hace una diferenciación entre norma y regla. Las normas, son el conjunto de acuerdos explícitos que en la pareja se

establecen abiertamente, tienden a ser estables a través del tiempo, son “lo que se sabe, lo que se conoce que hay que hacer”. Las reglas se aplican al conjunto de acuerdos implícitos que se producen dentro del sistema de pareja, las reglas surgen, se establecen y se modifican a través de la interacción. Estas reglas tienen a su cargo la regulación de aspectos de la vida cotidiana de la díada, cuyo contenido es aparentemente irrelevante por ejemplo, quién se baña primero, quién atiende a las visitas, quién lee el periódico antes, etc.

Por otra parte Satir, (1983) señala que en la relación de pareja, es un factor importante el sentimiento de estimación que cada uno tiene de sí mismo, junto con la forma en que lo expresan y las exigencias que le hacen al otro.

### 2.3 Enfoque Conductual

La teoría Conductual reúne en sí, las ventajas fundamentales de ser operativa, funcional y orientada a la resolución práctica de los problemas. Pero sobre todo, ofrece resultados prácticos no igualados por otros enfoques (Costa y Serrat, 1993).

La teoría de la conducta ha demostrado que el comportamiento de un organismo mantiene una regularidad en la interacción con su medio. De acuerdo con este principio, el comportamiento humano está controlado por las posibles consecuencias que se generan en el ambiente, aumentando o disminuyendo la probabilidad de su ocurrencia. A este tipo de estímulos se les denomina reforzadores o castigos, dependiendo el efecto que tenga sobre la conducta. “Cualquier consecuencia que aumente la frecuencia de una conducta se le denomina reforzador, y cualquiera que la disminuya se le denomina castigo” (Bandura, 1978).

Bajo este enfoque, la pareja se encuentra en función directa con el intercambio de reforzadores tanto positiva como negativamente por lo que la conducta de uno está en función del comportamiento del otro, es decir, son interdependientes. (Si refuerzo, existe mayor probabilidad de ser reforzado y si castigo, existe mayor probabilidad de ser castigado. entonces. Si doy mucho, existe una mayor probabilidad de recibir mucho y si doy poco, existe una mayor probabilidad de recibir poco).

Las consecuencias proporcionadas por ambos miembros de la pareja, serán las determinantes fundamentales de la conducta del otro. Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso circular y recíproco de conductas y consecuencias. En este proceso, los miembros de las parejas disfuncionales se refuerzan uno a otro menos frecuentemente y se castigan uno a otro con mayor frecuencia que las parejas felices, es decir, la insatisfacción en la relación de pareja ocurre cuando se intercambian escasas conductas agradables entre ambos compañeros, cuando las interacciones placenteras están limitadas a una sola área (sexualidad, economía, etc.) o cuando uno de los dos miembros de la pareja da más gratificaciones que las que recibe (Costa y Serrat, 1993).

Así los objetivos generales del enfoque conductual se centran en aumentar el reconocimiento, iniciación y expresión de gratitud en las interacciones placenteras, disminuir las interacciones aversivas, adiestrar a la pareja para que se comunique de forma efectiva y enseñar a utilizar contratos de contingencia para negociar la resolución de problemas habituales y las insatisfacciones. La forma de evaluación de la Teoría Conductual consta de cinco fases:

- 1) Observación y recolección de información.
- 2) Formulación de hipótesis verificables.
- 3) Deducción de conclusiones y planificación de instrumentos para su constatación.
- 4) Verificación de hipótesis.
- 5) Descripción, predicción, o explicación del comportamiento (Carrobbles y Ballesteros, 1985).

## 2.4 Enfoque Cognitivo Conductual

La teoría cognitivo-conductual: incorpora a su objeto de estudio las cogniciones y sentimientos como aspectos fundamentales para entender y brindar alternativas de solución a las problemáticas que se presenta en la relación de pareja. Algunos de estos problemas se deben primordialmente al sistema de creencias bajo el cual los individuos rigen sus vidas.



La palabra “cognitivo” se deriva del término en latín que implica “pensamiento”, refiriéndose a la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones así como la interpretación o mal interpretación de las acciones de otros (Beck, 1996).

El modelo cognitivo-conductual, considera que los repertorios de la conducta de cada integrante de la pareja están formados con base en la experiencia que ha tenido, es decir, es aprendida y puede ser modificada. Así como los problemas que presenta la pareja son por causa de un intercambio de conductas inadecuadas.

Fernández Ballesteros y Carroble,(1979 citado en Benítez, 1997) propusieron un modelo llamado “Modelo Secuencial Integrativo” cuya característica principal es integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductista, en donde los antecedentes y consecuentes de las conductas no se reducen a variables ambientales, sino que el análisis funcional se dirige a eventos internos que juegan un papel importante en el comportamiento. Este modelo analiza secuencialmente los distintos elementos, grupos de variables o eslabones que determinan el comportamiento particular de cada individuo. Así, la secuencia comienza por los estímulos ambientales que provocan en el presente las respuestas del sujeto en evaluación y termina con las secuencias que tales conductas producen en el ambiente.

Ante la insatisfacción de la pareja la Teoría Cognitivo Conductual retoma las técnicas de Modificación de Conducta para entrenar a ambos cónyuges en la adquisición de habilidades para poder identificar la conducta problema, mejorar su comunicación y solucionar sus diferencias, lo que les ayudara a resolver sus conflictos actuales y posibles dificultades que puedan surgir en un futuro de una manera independiente (Sank y Shaffer, 1993).

La función básica del aspecto cognitivo, postula que las relaciones emocionales y conductuales de las personas, se encuentran relacionadas con las cogniciones. Estas en forma de declaraciones verbales encubiertas se apoyan en actitudes o suposiciones que se han desarrollado a través de experiencias pasadas, determinando en una proporción importante las experiencias emocionales acerca de la propia identidad y del mundo.

El modo de pensar se relaciona con el logro de objetivos y el disfrute de la vida. Si se posee un pensamiento claro y sencillo, se está mejor equipado para lograr metas; por el contrario si el pensamiento posee significados distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, se pierde el claro sentido, errando en juicios y en la comunicación (Beck, 1996).

Las asunciones (exaltaciones, elevaciones), los patrones (modelos, esquemas), las expectativas (esperanzas, intereses), percepciones (apreciaciones) y las atribuciones sobre la causa de los eventos positivos y negativos; pueden influir en el tipo y la intensidad de respuesta de uno y otro cónyuge o de las emociones, cogniciones y comportamientos; además de incrementar el conflicto en la relación, ya que los problemas de pareja están asociados a “errores cognitivos” que facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que interfieren con su comunicación, provocando estados de ansiedad y depresión en ambos miembros. Estos errores cognitivos suceden cuando la pareja mantiene expectativas irreales en cuanto a su relación y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos (Baucom y Epstein, 1990 citado en Pineda, 1998).

Con respecto a los factores afectivos, la familia es el marco donde probablemente la gente experimenta más emociones positivas y negativas en sus vidas y donde probablemente existe una mayor intensidad emocional.

La aproximación Cognitivo Conductual, ha considerado a la emoción como el componente principal de las relaciones funcionales y disfuncionales, que influye y es influenciado simultáneamente por factores cognitivos y conductuales. Los estados emocionales pueden influir en las cogniciones de la pareja acerca del concepto de cada uno y de las acciones ante el otro.

Cuando la pareja esta inmersa en el dolor, en pocas ocasiones, son conscientes de las cogniciones y conductas que derivan de un estado emocional. Así, la posible fuente de un problema con la pareja, puede ser la falta de conciencia de lo que se siente en realidad en una situación particular o la falta de habilidades de comunicación.

También, un individuo puede ser consciente de sus reacciones emocionales, pero ignora las causas por la que la persona percibe una sensación de pesimismo acerca de su potencial para reducir experiencias desagradables.

Algunos factores que pueden reducir la conciencia de las emociones, son las creencias populares, que difieren de las suposiciones del modelo Cognitivo Conductual, el cual postula que lo que los individuos piensan y perciben sobre ellos, el mundo y el futuro, es relevante y tiene un impacto directo sobre cómo se sienten y se comportan (Dattilio y Pedesky, 1985 citado en Pineda, 1998).

Neiding y Friedman, (1984 citado en Pineda, 1998) mencionan que los individuos que abusan física y verbalmente de la pareja apoyan estas creencias: 1) que las emociones son causadas por eventos externos a la persona, 2) que la emoción se construye en el interior de la persona y debe de ser liberada de alguna manera para mantener la salud. 3) que la expresión emocional no puede ser controlada.

Algunos de los factores que pueden inhibir la expresión se asemejan a los que pueden impedir la conciencia de ésta: Primero, algunas personas devalúan la emoción y prefieren pensar “racionalmente”, por lo que consideran una pérdida de tiempo hablar de sus emociones; segundo, un individuo que supone que la expresión de sus emociones puede tener consecuencias dañinas, puede decidir no hablar de sus sentimientos.

Las técnicas que la teoría Cognitivo Conductual utiliza para modificar los problemas de pareja son: Entrenamiento de la Asertividad, Solución de Problemas, Reestructuración Cognitiva, Relajación, etc., ya que considera a la persona como un estudiante a quien al enseñarle actitudes y habilidades personales e interpersonales, será capaz de aprenderlas y utilizarlas en los problemas que se presentan (Sank y Shaffer, 1993).

Bueno hasta ahora hemos hablado de los antecedentes históricos de la pareja, de algunos enfoques psicológicos para el entendimiento de esta, pero, ¿qué pasa con el amor?,

¿cómo se forma la pareja?, para darle solución a esta pregunta hemos creado el siguiente capítulo.

# LA PAREJA Y EL AMOR

## 3.1 La Pareja

El llegar a formar una pareja, es por lo común, algo a lo que todo ser humano aspira. La pareja proporciona estabilidad, apoyo y un gran cúmulo de emociones afectivas indispensables para el buen desarrollo de ambas partes que la conforman ya que en la pareja se pueden vertir una gran cantidad de satisfacciones que se logran dentro de ella.

De igual forma en la pareja se descargan emociones y aspectos negativos de cada uno propiciando de esta forma que surjan conflictos y problemas.

Una relación de pareja se basa en el intercambio de refuerzos entre sus miembros en diversas áreas (amistades, tiempo libre, tareas, relaciones sexuales, etc.) (Stuart, 1969 citado en Benitez, 1997).

En el comienzo de una relación (proceso de noviazgo, o primeros contactos de la pareja) se suele dar una atracción inicial mutua, debido a una tasa de intercambios reforzantes (actividades positivas), que al principio son muy elevadas porque la pareja:

- a) Interacciona en un marco restrictivo, ya que normalmente se ven pocas horas al día e interactúan en un contexto gratificante. Se ven para tomar una copa, charlar de proyectos, momentos de ocio...
- b) No toman decisiones importantes, al contrario de las parejas establecidas que deben decidir con frecuencia sobre cuestiones financieras, de educación de los hijos, entre otras, lo que conlleva el riesgo de actitudes y conductas negativas para la relación.
- c) Experimenta la novedad de la comunicación sexual, lo cual es un elemento gratificante.
- d) Se idealiza al otro y la futura vida en común, creándose expectativas gratificantes exageradas.

Este tipo de intercambios constituye la base de la persistencia y profundización de la futura relación (Costa y Serrat, 1993).

Por ello en el enamoramiento se dice que es como una especie de luna de miel, debido a que las gratificaciones que se obtienen son muy elevadas y las actitudes negativas se minimizan al máximo.

### 3.2 El Amor

El amor no es otra cosa que un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales. Puede inferirse que el amor estará ciertamente ausente si el refuerzo de uno de ellos llega a ser mínimo y decimos que una pareja está enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante en algún nivel.

Si a través del tiempo, los intercambios emocionales, intelectuales y físicos se hacen constantes y permanentes, y llega a haber un entendimiento mutuo y un ciclo constante de dar y recibir que es gratificante para ambas partes, se puede decir que hay amor entre ambos.

La variedad de definiciones sobre el amor se encuentra en la medida de lo que cada persona espera dar y recibir en su relación con la otra persona. Sin embargo, podemos encontrar que a nivel social se ha generalizado y estereotipado el amor, matizándose por un amor idealizado y no realista.

El estar o no estar enamorados, viene a ser el factor casual relevante. Cuando una pareja está enamorada transcurren sus relaciones con normalidad; en cambio los problemas comienzan cuando uno u otro dejan de estar enamorados. El amor se convierte así en el elemento explicativo por excelencia, “el amor lo vencerá todo”.

Hay que reconocer que las ideas que se tienen en torno al amor y a la relación de pareja, transforman los defectos en cualidades y un instante en una eternidad. No obstante, el

enamoramamiento corre el riesgo de pasar de las delicias amorosas al dolor, desilusión y desesperanzas.

El concepto y fenómeno de amor describe un comportamiento complejo susceptible de ser practicado mediante conductas específicas de tipo cognitivo, emocional y motor (Costa y Serrat, 1993). Es una parte básica constitutiva de la condición humana. En el proceso cotidiano en el vivir de toda la gente, el amor supone trabajo y arte, ya que el ser humano es heredero de distorsiones culturales poderosas que dificultan la gratificante experiencia del amor; por ello el amor exige trabajo sobre la propia persona, ya que es un arte lograr una relación de pareja en donde exista comprensión, respeto, compromiso, creatividad, entre otras cosas (Nieto, 1993).

### 3.2.1 Amor Auténtico

Por otra parte Rage, (2002) nos habla sobre la existencia de un amor real y auténtico, en el que se muestra una sana preocupación por el propio crecimiento y el de la otra persona, cuyos elementos más importantes son:

- \* Conocimiento y bienestar del otro.
- \* Responsabilidad y respeto por la dignidad de la persona amada.
- \* Crear, confiar, compartir y experimentar un verdadero compromiso con la persona amada.
- \* Dar libremente, sin demanda. Significa que se vive una actitud expansiva, en el sentido de permitir al otro a buscar otras relaciones sanas. En otras palabras, esto representa querer a la persona y no necesitarla para ser alguien.

### 3.2.2 Amor Inauténtico

Existe un amor inauténtico, en el que desafortunadamente, el individuo se degrada a sí mismo y a la otra persona. Los signos más sobresalientes son:

- \* La necesidad de controlar al otro.

- \* Decirle cómo debe ser para que pueda amarlo; esto es, condicionar el amor con amenazas.
- \* No permitir que la persona cambie, por temor a no saber cómo controlarlo.
- \* Tratar al ser amado como una posesión.
- \* Desconfiar de la otra persona y no permitirle que confíe en él.
- \* Tener expectativas irreales. Más aún, pedirle que realice cosas que él mismo no hace.
- \* Esperar que la otra persona llene su vacío y soledad, sin hacer nada por llenarlo él mismo.
- \* Rehusar compromisos para sentirse libre; pero mantener a la otra persona en la incertidumbre acerca de sus intenciones.
- \* No compartir pensamientos, sensaciones y emociones con la otra persona; pero esperar que él/ella sea como un libro abierto, mientras él/ella permanece cerrado.

Uno de los planteamientos que Rage, (2002) sugiere es, aprender a amarnos y apreciarnos a nosotros mismos. Algunas personas encuentran dificultades para hablar de su amor por sí mismos, ya que encuentran egocéntrica esta actitud. Sin embargo, aparece como una realidad que si la persona no se ama sanamente a sí misma no permitirá que otros la amen y le muestren cariño. No se pueda dar a los otros lo que la persona misma no posee. Amarnos no implica sentirnos el centro del mundo, sino aceptarnos y respetarnos con nuestras grandezas o imperfecciones (defectos y virtudes).

### 3.3 La Familia, como influencia en nuestro comportamiento emocional y conductual

Todo ser humano tiene su origen en la relación de pareja, y de manera directa o indirecta aprende modelos de relación y convive en grupos cuyos núcleos se originan en una relación de pareja, que puede estar o no vinculada por el matrimonio pero la constante al menos teóricamente, es que dicha unión se hace por amor y sin embargo, el divorcio o la separación es en muchas ocasiones la fase final de una relación entre dos personas que en la mayoría de los casos comenzaron amándose.



La familia es el marco donde probablemente la gente experimenta más emociones positivas y negativas en sus vidas, y donde probablemente existe una mayor intensidad emocional. Es aquí donde se da la fuente de aprendizaje o de influencias con poder de control sobre el comportamiento humano. Esta fuente no es otra que la que proviene de observar lo que los otros hacen, piensan y sienten. Aprendemos a comportarnos a través de modelos significativos de nuestra vida, como son los padres, amigos, profesores, hermanos e incluso nuestra propia pareja. Basta echar un vistazo en los juegos de los niños para darnos cuenta de que hablan y se comportan con sus muñecos del mismo modo que sus padres reaccionan con ellos. Una gran parte de los aprendizajes que hacemos a lo largo de nuestra vida proviene de la observación y la imitación de lo que hacen los otros.

La aproximación (Cognitivo – Conductual) ha considerado la emoción como el componente principal de las relaciones funcionales y disfuncionales; que influye y es influenciado simultáneamente por factores cognitivos y conductuales. Los estados emocionales, pueden influir en las cogniciones de la pareja acerca del concepto de cada uno y de las acciones hacia el otro.

Desde la infancia los padres llevan acabo una labor de adiestramiento emocional de una manera sencilla: enseñan ideas y creencias acerca de uno mismo y de la manera en que se comporta la gente, suscitando sentimientos de ansiedad, ignorancia y culpabilidad. Al enseñar a vincular conceptos con una fuerte carga emocional como “bueno o malo” a la menor acción. Los padres obligan al niño a realizar cosas que ellos desean, ignorando totalmente los deseos y/o necesidades de éste, manipulando el comportamiento a través de los años; lo cual provoca los posteriores conflictos e insatisfacciones en la persona, repercutiendo principalmente en sus relaciones interpersonales, ya que en su comunicación con los demás puede presentar distorsiones (Aguilar, 1987).

### 3.3.1 ¿Conducta aprendida o instintiva?

De esta manera, todo individuo desde que nace comienza a acumular muchas experiencias que contribuyen, como lo fundamenta el enfoque conductual, a la adquisición de

información, habilidades e intereses con los que se desenvuelve día a día. El aprendizaje influye sobre la mayor parte de las actividades que constituyen nuestra vida diaria y es importante distinguir entre lo que es una conducta aprendida y una conducta instintiva o no aprendida, ya que muchas veces se piensa que un comportamiento instintivo es una reacción rápida desencadenada sin haber pensado en alternativas; sin embargo aunque la reacción ocurre sin pensarla, las experiencias anteriores determinan la acción.

Las habilidades pueden asemejarse a los reflejos; en tanto que lo que se ve es una reacción rápida, una ejecución diestra y automática, y lo que viene a hacer la gran diferencia es que el desempeño de las habilidades implica sistemas complejos de respuestas constituidas por componentes sencillos y la coordinación secuenciada de estos componentes son los que llevan a conformar una respuesta uniforme. Todo ello requiere de mucha práctica, más allá de la eliminación de errores gruesos, además de que las respuestas no son simplemente correctas o incorrectas, sino que a menudo existen graduaciones a la respuesta, lo cual hace posible calibrar la cantidad de errores en la ejecución habilidosa. Las habilidades son el resultado final de muchas experiencias de aprendizaje, en tanto que los reflejos no son aprendidos. Las habilidades están presentes tanto en una ejecución diestra y automática así como en el pensamiento propositivo (Petersón, 1986).

### 3.3.2 Importancia del Hábito

Las habilidades se adquieren a través del proceso del hábito. Existe una tendencia común en todos los seres humanos a adquirir modos fijos de reacción ante situaciones determinadas. La formación de hábitos es el aprender a percibir, a imaginar, a sentir, a pensar, a actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado. Implica facilidad en la realización de una acción, combinada con una persistente inclinación hacia la repetición de la misma. El efecto del hábito es dar al hombre que es libre de actuar de una u otra forma, una tendencia a reaccionar precisa y fácilmente en forma particular en una situación determinada.

Para adquirir y desarrollar una habilidad a través del hábito, se requiere un esfuerzo voluntario y un interés en realizarlo para aprender, practicar y repetir constante, uniforme y significativamente esa serie de conductas que componen tal habilidad; poco a poco con la práctica continua se van eliminando los errores prestando atención a los detalles individuales del desempeño para, finalmente, realizar más o menos correcta y automáticamente la actividad sin tener que atender a los detalles. Aquí es cuando se dice que tal actividad se ha vuelto automática y se ejecuta automáticamente en situaciones cotidianas (Kelly, 1982).

Con lo anterior vemos que, depuse de la elección y aceptación mutua de dos personas, durante el noviazgo se va intensificando el trato, el diálogo, la participación de lo que tienen, piensan, hacen y sienten; de manera que poco a poco la pareja va aprendiendo a amarse y va madurando hasta tomar la decisión de vivir en pareja y llegar a formar un matrimonio o unión libre. Ya formada la pareja podemos distinguir dos tipos, la constructiva y la destructiva, siendo ésta el tema del siguiente capítulo.

# PAREJAS DESTRUCTIVAS

## 4.1 Noviazgo

Valencia, (2000) explica que en la actualidad la relación de pareja comienza con la elección de la misma, la cual opera sobre las bases del deseo como estímulo, el cual va en dos sentidos; el deseo propio de tener una relación de pareja, más el deseo expuesto de tener a la otra persona. Elegir a alguien dentro de una gama limitada de posibilidades, será la manifestación de un deseo en compleja combinación con otros factores como el interés, lo imprevisible del sentimiento amoroso, el estado anímico y los lugares de reencuentro.

Una relación de pareja que se inicia como algo muy emocionante puede convertirse en una carga agotadora, temible, vergonzosa y peligrosa. Al decir relación de pareja me refiero a cualquier relación amorosa entre dos personas que se atraen física y emocionalmente, llámense novios, pareja, esposos o amantes (Lammoglia, 2005).

Las parejas en conflicto carecen de habilidades para resolver los múltiples problemas que la convivencia y la relación plantea. Se encuentra que cuando estas parejas intentan resolver un problema específico, mezclan en sus discusiones toda una gama de otros problemas secundarios e irrelevantes que suelen ser fuente habitual de conflicto, alejándose más y más de su objetivo inicial. Estas dificultades tienen relación con la carencia de los miembros de la pareja en los componentes básicos necesarios para la resolución de problemas y que es de esperarse que antes del matrimonio no las adquirieron (Costa y Serrat, 1993).

En el enamoramiento o encantamiento las emociones y los sentimientos alcanzan altos niveles positivos. Cuando se comienza una relación, la mayoría de las parejas se crean esperanzas no realistas que lleva con frecuencia a estados de frustración y constantes conflictos debido a que en la etapa del enamoramiento se viven es su mayoría cosas satisfactorias y esto permite la idealización del otro. En muchos casos, los hijos que viven en una familia tradicional, primordialmente la mujer, realiza la elección de pareja y la unión a ésta como medio de escape de su familia. Muchas veces, se casan esperando encontrar el

“marido/esposa, compañero (a) perfecto (a)”, pero después de varios años de matrimonio, se frustran al no encontrar lo que esperaban y se refugian en sus hijos como pretexto de unión y estabilidad familiar, esperando que la mayor satisfacción se la den los hijos y no la esposa o el marido (Rivera, 1993 citado en Díaz, 1998).

Es común observar que muchas personas se casan, sin embargo no todos lo hacen por convicción propia. Es conveniente señalar que son múltiples las razones que llevan a tomar la decisión de unirse de manera permanente en matrimonio, pueden casarse porque están cegados por el éxtasis del cortejo, porque en la sociedad esperan que se casen, porque necesitan un sustituto del progenitor, por interés económico, por soledad o inquietud, necesidades sexuales, por escapar de su situación familiar, porque sus padres los empujan a ello o porque desean llenar una necesidad, entre otras (McCary, 1983).

El noviazgo se considera como un momento de exploración y de preparación, acorde con las normas morales y religiosas que la sociedad mexicana acepta. Es común que en esta búsqueda de pareja, los jóvenes tengan una actitud meramente idealista y subjetiva, por ejemplo, suelen tener la expectativa de llegar a encontrar a lo que llaman “su media naranja”. Esto forma parte de los factores que amenazan la armonía inicial, la cual está cubierta por la idealización hacia la pareja que al ser desbancada por la realidad llega a provocar grandes desilusiones. Sin embargo, la idealización sigue siendo uno de los elementos que determina en primera instancia la elección (Estrada, 1987 citado en Díaz, 1998).

En el enamoramiento muchas parejas consideran que por el hecho de pasar juntos mucho tiempo y no querer separarse uno del otro, se han llegado a conocer totalmente, y por lo tanto, han elegido convenientemente, lo cual es un error ya que el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales; las costumbres del noviazgo no son las mismas del matrimonio, y crean esperanzas irreales acerca de éste, de ahí la queja de muchos esposos y esposas de por qué su pareja no es como era antes de casarse. Ya que no consideran el cambio tan grande que enfrentan al adquirir nuevas e importantes responsabilidades así como al tener que desempeñar roles diferentes (Esteva, 1992 citado en Díaz, 1998).

Frecuentemente durante el periodo del noviazgo cada uno de los integrantes de la pareja proporciona a la otra gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos. Procuran estar dispuestos cuando el otro lo requiere, aparecer ante su pareja lo más agradable posible y arreglan sus vidas para pasar mayor tiempo juntos y hacerse sentir mutuamente que son lo más importante. Asimismo, otra de las cosas que caracteriza al noviazgo es que rara vez la pareja demuestra abiertamente su verdadera forma de ser, no porque quiera mentir sino porque desea quedar bien y hacer sentir bien a su pareja. De esta manera ambos idealizan a su compañero(a) considerándolo un ser fuera de lo común, como el mejor y el más apto para consolidar su vida en pareja.

Existe una tendencia a poner buena cara, a ocultar nuestros verdaderos sentimientos, hemos crecido absorbiendo de nuestros padres y del mundo circundante la lección de que “las imágenes ideales deben preservarse” y esto también va para nuestra pareja, porque no queremos disgustarla ni decepcionarla mostrándonos imperfectos. Sin duda alguna ocurre con mayor frecuencia e intensidad durante el noviazgo ya que se pretende ser “la mujer u hombre ideal” de nuestra pareja y por consiguiente se espera encontrar a ese ideal en el otro, con lo cual sólo se labran grandes decepciones y se torna más difícil comunicar abierta y francamente a nuestra pareja lo que realmente somos, esto es, lo que verdaderamente pensamos, sentimos, queremos, esperamos, etc.

Desafortunadamente la realidad de muchas de las personas es una relación de pareja sin amor, superficial, de miseria afectiva y soledad debido a que la pareja al unirse, lleva consigo ciertas creencias que formaran las reglas del funcionamiento de la relación y el comportamiento de cada individuo (Shinyashiky, 1994 citado en Pineda, 1998). Propiciando fuentes de dolor emocional, (miedo, tristeza, enojo, etc.) agresión, conflictos, desvalorización, entre otras; interfiriendo con la felicidad y bienestar del individuo y de las personas que lo rodean (Lazarus, 1993 citado en Pineda, 1998).

Debido a que nos desarrollamos en una sociedad violenta los conflictos que en la relación de pareja se presentan pueden ser pasados por alto por considerarlos normales (la

infidelidad, la violencia emocional y física, la comunicación inadecuada) y llevarnos a tener una relación destructiva.

Lammoglia, (2005) enumera los comportamientos clásicos de una relación destructiva:

1. El agresor se adjudica el derecho de controlar la vida y la conducta de su pareja.
2. Para hacerlo feliz, la víctima renuncia a personas y actividades que eran importantes en su vida.
3. El agresor desvaloriza las opiniones, sentimientos y logros de su pareja.
4. Cuando la víctima hace algo que le disgusta al agresor, éste vocifera, manotea, amenaza o castiga con un silencio colérico.
5. La víctima, a fin de no disgustarlo, intenta hacer todo lo que le dicen y vive en un miedo constante.
6. La víctima se confunde ante los bruscos cambios de su pareja, que sin manera de preverlos, van del más dulce encanto a la cólera.
7. La víctima puede sentirse perpleja, desorientada o fuera de lugar frente al otro.
8. El agresor es sumamente celoso y posesivo.
9. El agresor culpa a su pareja de todo lo que funciona mal en la relación.

Cualquier sistema basado en creencias o pensamientos no funcionales se condena al fracaso, estos pensamientos son por ejemplo si se posee significados distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas.

#### 4.2 Ideas no Realistas

En los miembros de una pareja disfuncional se desarrollan pensamientos irracionales en su relación. Además en las parejas en conflicto, es frecuente que interpreten los motivos y estados de ánimo en su pareja y lleguen a conclusiones negativas y sin fundamento; lo cual reviste serios problemas pues no podemos leer los pensamientos de otras personas. Sin embargo, antes de percatarse de que hay un mal entendido, las parejas en conflicto atribuyen

erróneamente el problema a la maldad o al egoísmo del compañero, y en función de ello actúan agrediendo a su pareja (Beck, 1996).

Ante la idea y expectativa tan común y arraigada implícitamente en muchas personas de que “mi pareja me pertenece totalmente, y esto incluye su tiempo, sus atenciones, sus pensamientos, etc.”, debe considerarse que es una idea que expresa miedo, inseguridad y dependencia; además perjudica la identidad de nuestra pareja en tanto no le reconocemos autonomía, capacidad de decisión y de forma de vida, y finalmente, lo que genera esta idea son celos irracionales que deterioran la confianza y seguridad de la relación. Paralelamente a ello, muchas parejas creen que el amor se demuestra con la existencia de los celos, una idea más que no es funcional ni mucho menos realista debido a que podemos creer erróneamente que nuestra pareja nos pertenece y por lo tanto cualquier atención que salga de él/ella debe de ser para uno, si no es así, lo celamos.

Otra idea no realista es que “nuestra pareja preferiría estar con nosotros que estar a solas” otra que “preferiría estar con nosotros que estar con alguien más”, sólo por mencionar algunas.

Por eso es importante la comunicación, para transmitir todo lo que pensamos y sentimos, y no exista incongruencia con lo que hacemos. Entonces, si por ignorancia o aún a sabiendas, se rechaza la comunicación directa y racional, las tensiones no expresadas encontrarán desahogo indirecto a través de irracionales explosiones de ira (O Neill, 1976).

### 4.3 Violencia

Una relación destructiva se caracteriza porque uno de los integrantes de la pareja se dedica a abusar emocional y/o físicamente del otro. La conducta violenta existe en la pareja, en la relación hombre-mujer como una forma de resolver conflictos, puesto que se trata de eliminar dificultades que impiden realizar libremente el ejercicio del poder. Esta conducta es sinónima de abuso de autoridad, siempre y cuando sea utilizada para ocasionar daño a la pareja; entendiéndose por esto, cualquier tipo y grado de deterioro a la integridad del otro.



Cualquier relación que cause dolor a una de las partes es destructiva, sin importar cuánto cariño parezca haber. Nadie merece ser maltratado; para lo único que sirve una relación que te causa dolor es para mostrarte aquello que no deseas en tu vida.

No hay diferencia entre abuso y agresión; ambas acciones son violentas; cuando hablamos de relaciones destructivas, de abuso o de maltrato estamos hablando de lo mismo. Una relación que represente una amenaza para la integridad física o la estabilidad emocional es anormal, enferma.

Las relaciones destructivas son más comunes de lo que imaginamos; se dan en todos los niveles socioeconómicos y culturales. Es un error pensar que sólo entre los pobres o los ignorantes hay agresividad. Sin importar donde naciste ni la educación que hayas recibido, puedes estar en medio de una relación de abuso.

Entre las personas con las que uno trata puede haber una o varias que sean violentas, o tal vez uno mismo lo sea en ocasiones sin saber por qué. Si bien una vida familiar poco apacible puede hacer que un niño aprenda la violencia como forma de relacionarse, también es cierto que una persona violenta puede surgir de un hogar armonioso. El dinero y el poder de la familia, la escuela a la que asista o un apellido importante no garantiza que la persona sea pacífica; aún el individuo más amable puede sorprendernos repentinamente con un arranque de cólera desmedida, presa de la ira, pierde totalmente el control y ni él mismo comprende qué le sucedió.

Lo más peligroso de una relación destructiva es permanecer en ella. La reacción de una persona sana ante la primera señal de violencia es retirarse. Quien no lo hace y continúa creyendo que no volverá a suceder, tiene un problema y requiere ayuda.

En cualquier relación., es importante reconocer el abuso. Este puede darse entre familiares, amigos, novios, en la escuela por algún maestro, o hasta en el trabajo. Para una relación destructiva se necesitan dos: el que abusa y el que se deja; las dos actitudes son anormales, y no necesariamente tiene que haber golpes; cuando alguien domina a otro y éste

se somete, se trata de una relación enferma, que con el tiempo se irá volviendo cada vez más peligrosa.

No existe una relación destructiva en la que uno de los dos esté completamente sano. Para que la agresión se vuelva cotidiana se requiere de dos enfermos emocionales que jueguen su papel; el caos no se detiene hasta que uno de los involucrados simplemente deje de jugar. Estar inmerso en una relación de abuso es como jugar un partido de tenis: si uno de los dos deja de contestar uno de los tiros, el otro termina por cansarse e irse a buscar otro contrincante (Lammoglia, 2005).

#### 4.3.1 Violencia Física

Cualquier manera intencional de infligir dolor corporal es considerado abuso físico, las bofetadas, cinturonzazos, golpes, pellizcos, arañazos, mordidas, jalones de pelo, estrangulamiento, abuso sexual y toda lesión provocada con cualquier objeto son formas de violencia física.

El maltrato físico se da en una gran cantidad de modalidades. Uno piensa que se ha enterado de todas las formas posibles de tortura, pero siempre surge una nueva. Quemaduras, latigazos, penetraciones vaginales con enseres domésticos, inyecciones, cortaduras e incluso machetazos; la lista es interminable y aberrante.

Aunque en muchas ocasiones la violencia física es notoria por las huellas que deja en la víctima, en la mayoría de los casos es imposible darse cuenta, porque el agresor elige áreas del cuerpo visibles sólo si se quita la ropa.

#### 4.3.2 Violencia Emocional

No todos los abusos consisten en golpes u otras agresiones físicas. Igual de dañino el abuso emocional, en la mayoría de los casos, es más difícil de identificar. Las heridas ocasionadas por abuso emocional, aunque invisibles, duelen durante mucho tiempo y dañan el

carácter. Cualquier actitud o comportamiento que interfiera con la salud mental o el desarrollo social es una forma de abuso.

Casi nadie habla de este tipo de violencia subterránea, no obstante, el desgaste psicológico de la víctima es devastador. Ataca la identidad de la persona, disminuyendo gradualmente su individualidad. En un intento por elevar la propia autoestima, el agresor, sin compasión ni respeto, busca rebajar al otro.

Estamos hablando de una verdadera crueldad mental; el deseo de humillar, denigrar y herir a otro está probablemente aún más difundido que el sadismo físico. El dolor psíquico puede ser tan intenso como el de los golpes o incluso mayor.

La agresión emocional puede disfrazarse de muchos modos, en apariencia inofensivos: una pregunta, un sarcasmo, una burla, una indirecta, una sonrisa, o simplemente una observación. El agresor siempre consigue herir a su víctima, y la humillación es más eficaz cuando se realiza en presencia de otros.

Este tipo de violencia puede ser muy tenue, pero siempre es constante y aniquiladora; lenta y sutilmente una persona puede hacer pedazos a otra. El agresor es un tirano que hiere sin dejar rastro visible; por esta razón, la víctima no tiene pruebas que pueda presentar ante un ministerio público, como en el caso de la violencia física.

Existen muchas maneras de ejercer este tipo de violencia, acciones hostiles evidentes o no, insinuaciones u omisiones, algo que no se dice, una actitud distante o de indiferencia, falta de agradecimiento, comentarios desestabilizadores disfrazados de exceso de amabilidad, gestos de desaprobación o frases en las que lo más importante no son las palabras sino el tono que se utiliza. La víctima es humillada constantemente en detrimento de su dignidad.

En las parejas destructivas, los ataques son tan cotidianos que parecen normales. La violencia se mantiene oculta y se expresa mediante la falsedad. El agresor puede tomar el

papel de víctima para manipular al otro, logrando que éste se sienta culpable en cualquier situación (Lammoglia, 2005).

Mantener la satisfacción de la pareja requiere esfuerzo y entrega por parte de ambos miembros, así como el desarrollo de ciertas habilidades para lograr una comunicación sincera y constructiva. Es más probable que los miembros de una pareja que tienen preferencias, hábitos y una rutina diaria similares, vivan en compañía y sean felices juntos. Por ello el interés de encontrar cuáles son las características de las parejas constructivas que es el tema del siguiente y último capítulo.

# PAREJAS CONSTRUCTIVAS

## 5.1 Selección de la pareja

La necesidad de satisfacer nuestra capacidad de amar y sentirnos amados (capacidad de dar y recibir en todas las dimensiones), lleva al individuo a buscar a la persona que se quiere y se puede corresponder (Robles, 1993 citado en Díaz, 1998).

La selección de la pareja, es donde ambos experimentan la sensación de atracción inicial. Esta selección surge cuando dos personas se encuentran, se gustan físicamente, hay un agrado mutuo por el estilo, la voz, las acciones y/o la legitimidad, la forma de ser del otro. De ahí que busquen relacionarse con mayor frecuencia e intercambien pensamientos, sentimientos, ideas, experiencias y/o pequeñas confidencias (Mc Cary, 1983).

Es a partir de estas interacciones que ambas partes encuentran si es o no gratificante lo que dan y reciben de la otra persona (tiempo, atención, comentarios, aceptación, etc.). Es pertinente señalar que no se puede generalizar qué es lo agradable y gratificante en la relación con otra persona ya que cada quien tiene necesidades, gustos y posibilidades diferentes de dar. El hecho es que si existe una elevada tasa recíproca de intercambios reforzantes, estos constituirán la base de la persistencia y profundización de la futura relación, (Costa y Serrat, 1993) de no ser así se separarían y continuarían la búsqueda.

Cada uno cree que el otro es inteligente porque piensa como él o tiene opiniones similares, y cree que es interesante porque hace cosas que se encuentran entre las actividades que él hace o que desearía hacer. También podría resultarle fastidioso si hiciese cosas que a él le fastidian.

Martínez, (2006) menciona que a la hora de elegir es importante:

- 1) Que una persona elija a su pareja entre gente que le guste físicamente; no tienen que ser personas que entren en un canon estético socialmente definido, sino que para su pareja ha de ser atractiva y deseable.

- 2) Asegurarse de que la persona tiene las características de personalidad que le interesa (su capacidad para dar y recibir afecto, su disposición a brindar respaldo y protección, el respeto que muestre por la forma de ser de los demás, su deseo de proyectarse al futuro y hacer planes de vida, la capacidad para compartir las decisiones importantes, su postura ante las relaciones de poder, etc.).
- 3) El nivel cultural y académico.
- 4) Su actitud ante la producción y el dinero (los aspectos económicos rigen la vida social de las personas y no pueden ser despreciados sin consecuencias).
- 5) Fijarse en la actitud frente al trabajo (hay una gama muy amplia entre aquellas personas a las que no les gusta trabajar hasta quienes trabajan aun durante el sueño).
- 6) En el aspecto sexual (sus hábitos y disposición entre otros aspectos).
- 7) Que las preferencias religiosas y espirituales puedan ser compatibles sin sacrificios.
- 8) La actitud ante su familia y ante la propia.

No es que resulte imposible la unión entre personas que no coincidan en estos puntos, sino solo que sin estas condiciones las probabilidades de éxito son menores y que requieren más trabajo y empatía para lograr la armonía.

Entonces, debido a que cada persona posee necesidades diferentes de interés, consideración, relaciones sexuales y afecto, se puede decir que no existe la pareja perfecta. Entonces si las parejas que se unen son compatibles en más cosas tendrán más oportunidad de ser una relación constructiva o satisfactoria (Martínez, 2006).

Sin lugar a dudas, los miembros de todas las parejas a pesar de ser únicas e inigualables, por su naturaleza, emplean constantemente determinadas habilidades al relacionarse entre si, habilidades que se vuelven básicas e importantes en la medida que contribuyen al desarrollo y establecimiento de relaciones funcionales y satisfactorias para sus miembros (Esteva, 1992 citado en Díaz, 1998).

## 5.2 Establecimiento de una relación

En la medida que cada miembro de la pareja va conociendo y aceptando las cualidades y deficiencias del otro, entre ambos va creciendo la confianza de que sus conductas son consistentemente gratificantes y no aversivas, lo cual nos habla del surgimiento de la confianza mutua. Esto permite que hombre y mujer puedan identificarse y compartir ideas, pensamientos, sentimientos profundos y junto con ello viene una mayor y mejor comunicación e interacción (Mc Cary, 1983).

La relación de una pareja parte de dos individuos, hombre y mujer, y de ambos mas no de uno solo dependerá dicha relación, en tanto que se trata de interacción, intercambio continuo entre ellos. En este sentido Esteva,(1992 citado en Díaz, 1998) menciona que la pareja irá cobrando sentido sólo con la participación de ambos miembros de la pareja y con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo.

## 5.3 La Pareja Ideal

Cada quien busca a su pareja como la persona que califica de adecuada, en función de las expectativas personales que posee y que generalmente caen en un ideal social, por lo que, es justo expresar que no siempre es posible encontrar una persona que corresponda exactamente al ideal personal que uno se forja (Robles, 1993 citado en Díaz, 1998).

Dos personas que se unen para formar una relación de pareja funcional, deben explorar e identificar cuáles son sus expectativas o qué esperan de su pareja y de sí mismos para su relación y luego, de acuerdo a su propio razonamiento encontrar cuál de esas esperanzas es real, objetiva y honesta y cuáles son las irreales, confinadoras y limitadoras.

En ocasiones dos personas que inician una relación con una finalidad pueden, con el tiempo, presentar transformaciones personales que les hagan, en un momento determinado,

encontrar que ya no coinciden en cuanto a las razones por las que se constituyeron como relación y darse cuenta de que lejos de complementarse, se obstaculizan. También puede suceder lo contrario y parejas que se inician con diferentes conceptos de la función de estar juntos pueden con el tiempo encontrar las razones para permanecer unidos (Martínez, 2006).

Cada uno de nosotros somos seres multifacéticos en gustos, aversiones, experiencias, talentos, etc., y a cada uno nos surgen miles de ganchos o facetas que buscan conectarse con otros seres humanos. De manera que, los miembros de una pareja se unen porque ambos han considerado que los puntos de coincidencia son muchos; sin embargo, por numerosos que sean los puntos de coincidencia, siempre quedaran algunos que no encajen con los del otro y eso es natural, pero será necesario que se busque o continúe el contacto con otras personas que estimulen estos puntos ya que la pérdida de estos atributos lo dejarían en situación inferior a la persona original, cortando lo que fue o lo que podría llegar a ser. Esto en vez de perjudicar, ayuda al desarrollo de la persona y por ende a la pareja, de esta manera la pareja descubrirá siempre en el otro, cosas inéditas. Con respecto a los riesgos, estos siempre existen y son mayores cuando se limita y se detiene la individualidad y el desarrollo del otro.

La armonía conyugal total y constante es un mito, las diferencias y las dificultades siempre aparecen. Lo que hace diferente a una pareja destructiva de una pareja constructiva, es la manera en como se enfrentan y solucionan cada una de las situaciones que se presentan a través de sus vidas (O Neill, 1976).

Los miembros de una pareja deben de saber que cada uno tiene la capacidad y la responsabilidad de enseñar al otro nuevos modos de comportamiento; ya que los conflictos ocasionales son inevitables, puede disponerse del recurso de que uno al menos ofrezca un comportamiento alternativo que posibilite salir del conflicto sin poner la conducta del otro como justificación para comportarnos inadecuadamente cuando el otro lo hace. En pocas palabras, debe entenderse que los problemas de pareja no se resuelven por arte de magia, sino con acciones encaminadas a mejorarlo.



## 5.4 Características de parejas constructivas

Las características de una relación constructiva son diversas, algunas de ellas son: aceptar a la persona como es; respetar los derechos de cada uno y su privacidad; comunicarse de manera apropiada, abierta y asertiva; enfrentar los problemas y solucionarlos.

Cada una de estas características, debe ser analizada con detenimiento, los problemas se deben tratar con la pareja siendo sinceros y sin esperar que en el futuro puedan cambiar como por arte de magia (González y Vallejo, 1995 citados en Benítez, 1997).

Sería maravilloso y práctico poder redactar una lista de las condiciones precisas del éxito del matrimonio. La vinculación de dos personas en la vida conyugal es la gran aventura de cada día de todas las parejas, sin embargo, si cedemos a la tentación de formular una idea general del éxito conyugal, podríamos decir que todas las parejas tienen entre sus manos todo lo que necesitan para ser felices, a condición de que el amor recíproco sea verdadero y que los dos esposos colaboren conjuntamente en la construcción de la común felicidad (Van, 1985).

A continuación se mencionan algunas características que según algunos autores son necesarias para crear una pareja constructiva.

### 5.4.1 Se Adaptan

La gran mayoría de parejas no se percatan de que la vida cambia, la gente cambia y el tipo de relación que tienen también debe cambiar. Una relación de pareja debe reflejar las personalidades de sus miembros en desarrollo y maduración emocional.

Se cometen muchos errores al tratar de aferrarse al pasado y de mantener vivo el rubor del inicio de la relación. También se cometen errores cuando una persona se rehúsa a dejar crecer a la otra o trata de negar su existencia como un individuo diferente. En muchas parejas existe la creencia errónea de que un integrante no debe y no puede estar en desacuerdo con el otro, ya que el tener desacuerdos equivale a decir que el amor se está perdiendo. El

hecho es que una pareja que permanece igual o que ahoga el crecimiento del otro integrante, es una pareja que está destinada al aburrimiento y a la frustración. Cada integrante tiene sus propias ideas, las que deben tratarse de forma que fortalezcan y no estrangulen la relación.

Asimismo, para que una pareja se mantenga unida debe poseer mecanismos de ajuste, que no resulten agresivos para el otro integrante ni para él mismo, ante los cambios que se produzcan en ellos o en las situaciones en las que se tienen que desenvolver (Weiss, 1975 citados en Benítez, 1997).

No existen los matrimonios sin problemas, los esposos que prevén que algún día habrán de aparecer malentendidos, tensiones de nervios, cansancios y decepciones que son compañía obligada de la vida, son más realistas, por lo tanto, más constructivos (Van, 1985).

#### 5.4.2 Son Compartidos

Una pareja saludable debe aprender a compartir la gran mayoría de las cosas en su vida. Comparten información sobre los sucesos que les acontecen y las emociones que éstos les generan, comparten ideas, situaciones, oportunidades, beneficios, intereses, actividades, retos, responsabilidades, gastos y desazones. Comparten la responsabilidad del crecimiento y la realización personal del otro, así como la realización profesional, si ese fuese el caso, comparten el poder. Casi todo es susceptible de ser compartido. Dos personas integran una relación de pareja para vivir juntos y no sólo para pagar las facturas entre dos aunque muchas uniones terminen solamente en una dinámica de compartidores de gastos y dificultades.

Es importante recordar que el compartir ha de tener sus límites, los miembros de la relación no están obligados a compartirlo todo para funcionar, ya que esto podría resultar en una dolorosa confluencia (Martínez, 2006).

### 5.4.3 Son Respetuosos

Las parejas deben hacer una distinción entre su vida personal, la del otro y la vida que tienen en común. Al formar una relación, no debemos renunciar a uno como ser individual que somos y dedicarnos exclusivamente a la otra persona. Eso, sería un gran error que no sólo nos afectaría a nosotros mismos, sino también a nuestra relación de pareja.

Para mantener una buena relación es esencial que la vida particular de cada uno sea aceptada y respetada por el otro.

#### 5.4.3.1 Respeto hacia uno mismo

Cuando nos enamoramos, entendemos que debe haber respeto hacia el cónyuge, sin embargo, no tenemos tan claro la importancia del respeto hacia uno mismo.

Respetarse uno mismo ante su pareja significa mantener siempre la dignidad, no tolerar que se sobrepasen límites establecidos con anterioridad, no aceptar como bueno aquello que le desagrade y no aceptar nunca maltratos, vejaciones o humillaciones, ni justificar en ningún momento esa conducta de su cónyuge pensando que a pesar de todo le quiere.

#### 5.4.3.2 Respeto hacia el otro

Respetar a nuestra pareja es aceptar las diferencias personales en cuanto a gustos, ideas, costumbres y formas de entender la vida. Es aceptarla tal y como es, sin intentar cambiar ninguna característica de su personalidad, asumiendo tanto sus cualidades como carencias o defectos. Es mostrar interés por su vida, preocupándonos e interesándonos por su trabajo, familia, proyectos o estado de ánimo.

El respeto también consiste en dejar que hable la pareja sin interrumpirla, y escuchar y mostrar interés por todo lo que dice, transmitiéndole nuestra opinión o discrepando con ella cuando haya terminado de hablar. Es importante dejar que se exprese sin interrupciones.

Una forma de mostrar respeto a nuestra relación de pareja es cuidándola y esforzándonos a que funcione. Para ello, es fundamental tener una buena comunicación, que nos ayudará a expresar nuestros sentimientos, llegar a un mayor conocimiento de nuestra pareja y del funcionamiento de la relación (Aparicio, 2010).

#### 5.4.4 Tienen buena comunicación

La comunicación dentro del enfoque cognitivo conductual se define como un conjunto de conductas verbales y no verbales y de esta manera ambos miembros de la pareja se comunican entre sí en una variedad de formas diferentes (hablan, tocan, sonrían, gesticulan, gritan, lloran, se alejan etc.) para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios, etc. Cada uno de ellos actúa a la vez como emisor y receptor de mensajes (Costa y Serrat, 1993).

Para que una pareja tenga posibilidades de establecer una relación estable y funcional, si así lo desea, es importante que adquiera y desarrolle básicamente habilidades para comunicarse, si es que no las tienen, ya que en todo momento están en constante interacción, por lo tanto en constante comunicación.

La comunicación es uno de los factores más importantes de la relación de pareja, de lo que se ha hablado y escrito muchísimo y de lo que jamás se dirá lo suficiente. Parece imposible tener una pareja que funcione sin una comunicación adecuada (Martínez, 2006).

La comunicación permite que la pareja tenga una visión clara del modo en cómo cada uno de ellos se percibe a sí mismo y al otro, llegando a sentirse entendidos por el otro. Así la manera en cómo los miembros de una pareja reciben, procesan y transmiten entre sí información es de vital importancia, ya que si es efectiva, se favorece la satisfacción de la pareja (Satir, 1991 citado en Luna, 1997).

La comunicación debe permitir la negociación de las diferencias, sin caer en la lucha de poder por tener la razón o la verdad (Martínez, 2006).

Es conveniente que prevalezca una comunicación abierta por parte de ambos miembros ya que cuando una relación se basa en una comunicación deficiente es muy probable que ésta fracase.

Si las personas desean obtener la información que necesitan, tienen que comunicarse con claridad. Como seres humanos sin comunicación no podríamos sobrevivir.

Necesitamos averiguar hechos acerca de otras personas, acerca de la naturaleza, de las relaciones, por ejemplo, ¿cuáles son las formas de actuar que la sociedad aprueba, y que las demás personas esperan de nosotros?, ¿cuál es la conducta que agrada o desagradará a los otros?, ¿por qué los otros responden como lo hacen?, ¿qué persiguen?, ¿cuáles son sus intenciones hacia nosotros?, ¿qué información nos están dando acerca de ellos mismos?, ¿qué imagen de nosotros mismos damos a los otros?, ¿cómo nos ven los otros, cómo nos evalúan, cómo reaccionan ante nosotros?.

Cuando juzgamos si una comunicación es clara, debemos recordar también que las personas se comunican en diversas formas además de utilizar palabras. Una persona se comunica simultáneamente a través de sus ademanes, su expresión facial, su postura y movimientos corporales, su tono de voz e incluso por la manera en como está vestida; y toda esta comunicación ocurre dentro de un contexto. ¿Cuándo sucede?, ¿dónde?, ¿con quién?, ¿bajo qué circunstancias?, ¿cuál es la relación entre las personas que llevan a cabo el intercambio?.

Es importante entender que cada vez que se habla, lo hace todo el cuerpo; por lo que las discrepancias entre la comunicación verbal y no verbal producen un doble mensaje; ya que las palabras dicen una cosa y el cuerpo comunica algo distinto (Satir, 1983).

#### 5.4.4.1 Comunicación Verbal y no Verbal

La comunicación verbal incluye:

**El volumen:** Se refiere a la graduación que se utiliza para hablar, esto es que puede ser demasiado alto o bajo. Se debe aprender a utilizar el volumen de voz adecuado de acuerdo con el contexto y la situación en la que se esta y/o lo que se desea expresar.

**Tono de voz:** Dentro de una conversación es importante emplear un tono de voz adecuado para expresarnos utilizando para ello una modulación de voz grave o aguda.

**Fluidez verbal:** Dentro de la conversación se debe utilizar las pausas como parte integral del lenguaje (Satir, 1991 citado en Luna, 1997).

Existen dificultades que se presentan en la simple comunicación verbal, la palabra misma puede tener diferentes significados; es decir denotar diferentes cosas y para mayor complicación, la misma palabra puede tener diferentes connotaciones (Satir, 1983).

La comunicación no verbal:

Es el conjunto de gestos y acciones que actuamos y que están comunicando algo conciente o inconsciente, ya sea que acompañe o no a la comunicación verbal. Muchas investigaciones realizadas indican que en un 70% nos comunicamos con un lenguaje no verbal, cada ademán puede significar una insinuación sensorial susceptible de ser interpretada por los demás. En muchos casos, las parejas se acostumbran de tal manera a las indicaciones no verbales del otro, que dejan de ser concientes y de dar importancia a lo que está comunicando el otro. Sin embargo, esto no niega el enorme impacto de significación que los gestos y cuantas conductas no verbales hacemos tienen sobre lo que decimos, ya que indican actitudes y estados emocionales concretos, además de dar un significado determinado al contenido verbal que pueda llegar a invalidarlo (O Neill, 1976).

En la comunicación no verbal es importante la postura corporal, esta puede ser indicativo de rechazo o de interés hacia la otra persona, puesto que la posición que una persona adopta durante la conversación nos permite ver si somos o no escuchados. El contacto visual que las parejas mantengan es un indicador de sentido que lleva la conversación; por

ejemplo, una discusión no siempre irá acompañada del contacto visual y una declaración de amor se acompaña del contacto visual de ambos (Satir, 1991 citado en Luna, 1997).

#### 5.4.4.2 El Emisor, el Receptor y el Mensaje

Las carencias de habilidades para comunicarse, contribuye a los conflictos e insatisfacciones por uno o ambos miembros de la pareja. En la comunicación de una relación de pareja, están implicados los siguientes elementos: el emisor, el receptor y el mensaje, en los que si existen deficiencias se generará una comunicación inadecuada y se facilitará el surgimiento de un conflicto en la pareja.

El receptor: cuando no se posee habilidades para escuchar o atender los mensajes del otro se facilita un procesamiento cognitivo inadecuado (lo que puede llamarse malinterpretar un mensaje). De esta manera las conductas y los mensajes positivos pueden parecer negativos y no se puede valorar su autentico carácter de gratitud.

El emisor: de igual forma las inhabilidades pueden afectar la emisión del mensaje, la inhibición suele ocurrir por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta, lo que a la larga lleva a una fuente de constantes renuncias personales, ya sea porque se evite comunicar algo que se quiere decir o porque al emitirse resulte inadecuada para sus objetivos tanto a nivel verbal como no verbal, adquiriéndose connotaciones aversivas para el otro y para la relación en si. Con respecto a la emisión inadecuada se encuentra que muchas veces se transmite algo diferente a lo que en realidad se desea, por ejemplo: uno de los miembros de la pareja puede tener el objetivo de expresar ternura, pero lo hace con un tono de voz alto, gestos y contacto físico bruscos, que hace que el otro perciba algo muy diferente, o se desea comunicar un “me siento triste” y lo que se hace en realidad es comunicar acusaciones, lo que como consecuencia causará molestia al receptor; entonces el cómo se emite el mensaje es un elemento también determinante en la efectividad de la comunicación.

El mensaje: el requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja, éste debe de ser expresado en términos observables; sin embargo es común en las parejas el empleo de términos vagos y poco precisos que impiden coincidir respecto a las conductas a las que hagan referencia; por ejemplo: cuando uno de los miembros de la pareja dice “me gustaría que fueras menos egoísta” lo que posiblemente quiera decir es “me gustaría que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana”; la primera expresión presenta un gran contenido subjetivo de difícil concreción y motivo de frecuentes discusiones hasta llegar a comprender lo que el otro desea de uno, mientras que la segunda expresión facilita esa comprensión al ser operativa y comunicable (Costa y Serrat, 1993).

Debido a todos estos factores, la comunicación es un asunto complejo. El receptor debe evaluar todas las formas diferentes en que el emisor envía mensajes, y al mismo tiempo debe estar conciente de su propio sistema de recepción, es decir, de su propio sistema de interpretación (Satir, 1983).

Una buena comunicación en un vínculo afectivo debe versar muy frecuentemente sobre las emociones que se generan en la relación, sobre las situaciones que les producen miedo o lo que al compañero le produce coraje, que les entristece o que les decepciona, y naturalmente también sobre aquello que les produce placer, agrado, felicidad y amor. También es conveniente expresar las conclusiones, hipótesis o creencias que tenemos acerca del comportamiento del otro, para corroborar sus intenciones directamente con él y no quedarnos con las conclusiones que desarrollamos, ya que por más lógicas y coherentes que éstas nos parezcan, suelen estar erradas (Martínez, 2006).

Entonces, para que dos personas puedan entender lo que el otro le comunica es importante que el lenguaje que empleen sea específico para que no caigan en interpretaciones subjetivas y relativas que lleven a la confusión y mal entendido entre ambos; si por el contrario el lenguaje es inespecífico, es muy probable que se genere gradualmente el alejamiento entre ellos, debido a que no saben o no se esfuerzan por utilizar un lenguaje más preciso y esperan que el otro interprete adecuadamente lo que uno desea. Por ello, es



conveniente que el lenguaje a emplear sea operativo ya que éste permite establecer un código intercambiable y descifrable, además de ser eficaz para el logro de una comunicación satisfactoria mutua, si es lo que pretenden los miembros de la pareja.

#### 5.4.4.3 Expresión de sentimientos positivos y negativos

Para beneficio de la pareja es importante, por un lado, la expresión de sentimientos positivos y al respecto O Neill, (1976) sugiere que cuando a uno de los miembros de la pareja le ha agrado algo, o se ha sentido demasiado contento por algo en relación al otro, debería tratar de expresarlo, de mostrárselo al otro y retener el momento antes de que pase, ya que con la manifestación de algo positivo pueden abrirse canales honestos hacia zonas más críticas de sus sentimientos y conocimientos mutuos, además de que probabilizamos la ocurrencia de esa acción en el futuro (se refuerza). Sin embargo, aunque uno de los dos miembros tenga la intención de expresar algo positivo, muchas veces no logran hacerlo por carecer de esta habilidad. Por ejemplo, al decir “esa ropa que traes no te queda tan mal como la que traías ayer” no se logra hacer sentir bien al otro, cuando una forma más adecuada sería, “me encanta como te queda la ropa que traes hoy”. Dentro de la expresión de sentimientos positivos, se encuentran: la expresión de emociones que son del agrado del otro, el reconocimiento de los aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro, la expresión y petición de intercambio físico gratificante.

Por otro lado, la expresión de sentimientos negativos como críticas, cólera, irritación, depresión, frustración, etc., no necesariamente tiene que ser malo, también es de vital importancia para el crecimiento y desarrollo de la pareja ya que es algo inevitable pero que por hacerse inadecuadamente se fomentan discusiones y peleas en el seno de las parejas.

Liberman, (1987) sugiere seguir algunos pasos, para aprender a expresar esos sentimientos negativos de un modo más adecuado:

1. Especificar o describir la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos.
2. Expresar y confesar como propios los sentimientos negativos.

3. Dar una explicación de los efectos que esas conductas tienen en uno.
4. Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos para cambiar palabras o acciones en el presente o en el futuro, para ayudar en la solución de un problema o dilema y/o para encontrar un consenso, compromiso o clarificación. Esto es, dar una sugerencia de cómo el otro podría actuar de forma diferente.
5. Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

Es cierto que una vida tan agitada como la actual, dificulta la comunicación; sin embargo, es necesario considerarla para realizarla con el cónyuge y de esta manera demostrar el interés por la relación, de lo contrario, conforme vaya pasando el tiempo y se vaya perdiendo la costumbre por platicar, las parejas se pueden distanciar emocionalmente aunque cohabiten, ya que la ausencia de comunicación los va convirtiendo en extraños que no se percatan de los cambios que van experimentando en sus vidas (Esteva, 1992 citado en Díaz, 1998).

#### 5.4.5 Son Asertivos

La opción asertiva, es una alternativa de solución que fortalece las relaciones humanas constructivas. Es un proceso de aprendizaje en la vida cotidiana de la persona, que fomenta la comunicación adecuada basada en saber expresar y recibir los mensajes que se transmiten.

Para Wolpe, (1985 citado en Martínez, 1995) la conducta asertiva es la expresión adecuada de cualquier emoción dirigida hacia la otra persona.

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

Para Fensterheim, (1983) la asertividad comprende el hecho de hacer valer los derechos propios diciendo de manera directa y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas. El ser asertivo implica la habilidad de saber decir “no” y “sí” de acuerdo a lo que realmente se quiere decir.

Ser asertivo significa poder expresar sentimientos, creencias u opiniones propias de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, sin violar los derechos de las otras personas. Ser asertivo no es ganarle al otro, es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios, y en la dignidad humana.

De acuerdo a Fensterheim, (1983) al utilizar óptimamente las habilidades asertivas, la persona logrará: Generar seguridad en sí mismo, identificar cuando la comunicación es disfuncional y mejorarla al momento, dialogar con éxito manteniendo la comunicación, controlar las emociones, decir las cosas sin ofender, respetarse a sí mismo, saber escuchar, ser justo y motivante con los demás, desarrollar habilidades de comunicación interpersonal en cualquier área, evitar problemas que se acrecientan por no dialogar a tiempo con los demás, ser feliz, perseguir las cosas que se desean, sentirse libre para manifestarse.

La conducta no asertiva es una forma de expresión débil de los propios sentimientos, creencias u opiniones y esto permite que se violen los derechos de la persona. El comportamiento no asertivo provoca una serie de efectos claramente negativos y a veces hasta graves si se incurre con frecuencia en este estilo de conducta, deteriorando la satisfacción en la relación humana (Aguilar, 1987).

“la opinión y los sentimientos de los demás cuentan pero también los míos” (Wolpe, 1985 pp. 104 citado en Martínez, 1995).

Según Aguilar, (1987) la persona realmente asertiva posee cuatro características:

- a) Se siente libre para manifestarse.
- b) Puede comunicarse con personas de todos los niveles y esta comunicación es siempre abierta, franca y adecuada.
- c) Tiene una orientación activa en la vida.

d) Actúa de un modo que juzga responsable.

Por otro lado Fensterheim, (1983) menciona otras características como:

- a) Toma decisiones por voluntad propia.
- b) No es agresivo.
- c) Comparte el poder.
- d) Acepta los errores y aciertos propios.

Lazarus, (1971 citado en Martínez, 1995) ha dividido la conducta asertiva en cuatro patrones de respuesta específica que son:

- a) La habilidad para decir no.
- b) La habilidad para pedir favores o hacer solicitudes.
- c) La habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos.
- d) La habilidad para iniciar, mantener o terminar conversaciones generales.

Aguilar, (1987) menciona algunos componentes de la conducta asertiva: ser respetuoso (contigo y con los demás), directo (garantiza que los mensajes sean lo suficientemente claros y sin ambigüedades para no caer en juegos de adivinanzas o en la confusión), honesto (para que sin faltar a la verdad se proporcione el mensaje), por último el ser apropiado (esto tiene que ver no sólo con lo que se dice y escucha sino también con el lugar y el momento).

#### 5.4.6 Son Semejantes

Una persona elige aquella con la que se quiere casar sobre la base de las similitudes entre ambas. Las investigaciones realizadas sobre este tema, parece que apoyan esta teoría, se ha constado que las personas que se casan son similares en cuanto actitudes, valores, personalidad, atractivo físico y características sociales tales como la edad, la orientación religiosa, la raza y la cultura a la que pertenecen.

La semejanza lleva a la compatibilidad por tres razones:

- a) Refuerza los puntos fuertes de cada uno (pero hay que señalar que también es posible que refuerce los puntos débiles).
- b) Confirma la autoestima o la valía de ambos.
- c) Conlleva la expectativa de la mutua satisfacción en el futuro (Dominian, 1996 Citado en González, 2002).

Miler, (1963 citado en Rage, 1996) menciona que la semejanza no es la única fuente de agrado mutuo. Agrega que los factores positivos despiertan más atractivo que los negativos.

Un hombre debe encontrar a una mujer que sea como su alma gemela en todos los aspectos: medio familiar, religión, educación, experiencia, etc. (Mead, 1948 citado en González, 2002).

## CONCLUSIÓN

No quiero concluir sin antes mencionar que la pareja ha ido cambiando a través del tiempo, que si bien en la actualidad la pareja es diferente a la pareja de la antigüedad en cuanto a los roles asumidos o los motivos por los cuales se unieron, siempre han existido las parejas constructivas y las parejas destructivas.

Hoy en día es fácil distinguir estos dos tipos de pareja gracias a la Psicología y los estudios del comportamiento humano. Las parejas destructivas incurren más en conductas aversivas que placenteras (castigo llama a castigo). Las parejas con problemas manifiestan más comportamientos desagradables y menos comportamientos agradables, a diferencia de las parejas constructivas.

Las parejas constructivas reúnen una serie de características que favorecen la relación, como la buena comunicación, se adaptan, son compartidos, se respetan, son asertivos y semejantes.

Ninguna de estas características se encuentra aislada sino más bien entrelazada con otras características positivas. Si compartimos tenemos una buena comunicación, si tenemos una buena comunicación somos asertivos, si somos asertivos entonces respetamos, y a medida que pasa el tiempo surgen cambios pues las personas que inicialmente se unen para formar una pareja son muy distintas a las personas que llevan años juntas ya que sus actividades también son distintas debido al surgimiento de los hijos o a las actividades compartidas en el hogar por lo que la adaptación es necesaria y esta no sería posible si no son compartidos, respetuosos o asertivos, lo que nos indica que en una relación constructiva una característica favorable no va separada de otra característica menos favorable.

Resulta difícil decir que una pareja constructiva por más características en común que tenga logre una felicidad permanente, pues los problemas o las diferencias siempre aparecen, lo que sí es cierto es que las parejas que tienen más similitud en sus integrantes tienen más probabilidad de ser una pareja constructiva. Es más probable que los miembros de

una pareja que tienen preferencias, hábitos, actitud, valores, personalidad, atractivo físico, edad, religión, una rutina diaria similar, etc., vivan en compañía y sean felices juntos pues las personas que se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios (la semejanza atrae y aumenta cuando la similitud es percibida). Tomando en cuenta que la similitud debe de ser positiva. Entonces a mayor semejanza mayor probabilidad de estar en una relación constructiva.

Pienso que todas las características son relevantes pero si tuviera que distinguir alguna de ellas sería la buena comunicación debido a que nos facilita el intercambio de pensamientos, sentimientos y emociones no solo de una manera verbal sino también no verbal, lo que nos da una gran oportunidad para interactuar pues por medio de esta podemos conocernos mutuamente. Sin comunicación sería imposible interactuar y el amor es un intercambio de conductas emociones y sensaciones (dar y recibir), entonces si no hay comunicación no hay interacción y sin interacción no hay relación (no hay amor).

En este trabajo describimos seis características, mas no digo que sean las únicas que una pareja constructiva posea.

Mantener la satisfacción de la pareja requiere esfuerzo y entrega por parte de ambos miembros no solo de uno.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, K. (1987). Asertividad, se tu mismo sin sentirte culpable. México. Pax.
- Anguiano, S. (1990). Elaboración de un instrumento de evaluación para la detención de repertorios conductuales en la pareja. Tesis de Licenciatura, ENEP Iztacala, UNAM, México.
- Aparicio, P. T., (2010, Marzo). El respeto en la pareja. En red. Disponible en:  
[http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID\\_CATEGORIA=103647](http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=103647)  
(2012, Agosto).
- Avelarde, M. (2001). Compromiso en la relación de pareja. Tesis Lic. En Psicología. UNAM. México.
- Bandura, A. (1978). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. España. Alianza.
- Beck, A. T. (1996). Con el amor no basta. México, D.F.: Paidós.
- Benítez, Q. (1997). Como influye la elección de pareja en el matrimonio y crianza de los hijos, Tesis de Licenciatura, ENEP Iztacala, UNAM, México.
- Bensado, N. (1988). Los derechos de la mujer. México. F.C.E
- Bueno, M. (1985). Relación de pareja. Principales modelos teóricos, España, Descleé de Brawer.
- Carboles y Ballesteros, F. (1985). La práctica de la terapia de la conducta. España. Debate. Practica
- Casado, L. (1991). La nueva pareja. Barcelona, Kairos.



- Costa, M y Serrat, C. (1993). Terapia de parejas. Madrid, Alianza Editorial.
- Díaz, R. (1998). Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional. Tesis de Licenciatura, ENEP Iztacala, UNAM. México.
- Fensterheim, H. y Baer, J. (1983). No diga sí cuando quiera decir no. México. Grijalbo.
- Freud, S. (1986). Psicología de las masas. Madrid, Alianza Editorial. Pags. 9-80.
- González, M. (2002). Parejas jóvenes y divorcio temprano. Tesis de Maestría. FES-iztacala. UNAM. México.
- Kelly, w. a. (1982). Psicología de la educación. Madrid. Ediciones Morata.
- Llammoglia, E. (2005). El amor no tiene por qué doler. México. Grijalbo.
- Lemaire, J. (1986). La pareja humana. México. Ed. Paidós.
- Lieberman, R., Wheeler, E., De Visser, L., Kuehnel, J., Kuehnel. T. (1987). Manual de terapia de pareja. España. Descleé de Brouwer.
- López, a. (1982). “La sexualidad en los antiguos nahuas” En: Familia y Sexualidad en Nueva España. México. F. C. E.
- López, M; Guillén, M. (1992). Factores que intervienen en la tendencia hacia la modernidad de la familia en México. Tesis Lic. En Psicología. UNAM. México.
- Luna, P. (1997). Manual informativo sobre la elección de pareja. Tesis Lic. En Psicología. UNAM. México.

- Magaña, O. M., Sola, V. B., Pérez, L. M. y Romero, f. C. (2000). Educación para la vida: pareja. México, D. F. : SEP
- Malvido, M.E. (1982). Algunos aportes de los estudios de demografía histórica al estudio de la familia en la época colonial en México. México. Fondo de cultura económica.
- Martínez, J. (2006). Amores que duran... y duran... y duran. México. Pax.
- Martínez, M. (1995). Implementación de habilidades asertivas en la relación de pareja a través de la técnica de video. Tesis Lic. En Psicología. UNAM. México.
- Mc Cary y Mc Cary, (1983). Sexualidad Humana. México. Manual moderno.
- Nieto, E. “Amor y Agresión: Los Peligros De Amar”. Revista de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. 1993, paj. 2 – 12.
- O’Neill, N. y O’Neill, G. (1976). Matrimonio Abierto. México. Grijalbo.
- Pérez, T. (2006). Parejas en conflicto. México. Paidós.
- Peterson, L. R. (1986). Aprendizaje. México. Mc. Graw Hill.
- Pineda, V. y Ramirez, P. (1998). Una alternativa preventiva Cognitivo Conductual para las relaciones destructivas de pareja. Tesis de Licenciatura. ENEP. Iztacala. UNAM. México.
- Rage, A. E., (1996). La pareja elección, problemática y desarrollo. Mexico. Plaza Valdez Editores.
- Rage, A. E. (2002). Ciclo vital de la pareja. México. Plaza Valdez Editores.

- Rodríguez, S. (2003). Violencia domestica y cultural: la mujer maltratada. Tesina de licenciatura. FESI. UMAN. México.
- Sank, L. y Shaffer, C. (1993). Manual del terapeuta para la terapia Cognitivo-Conductual en grupos. España. Descleé de Brouwer.
- Satir, V. (1983). Psicoterapia familiar conjunta. México. La prensa medica mexicana.
- Soustelle, J. (1982). La vida cotidiana de los aztecas en vísperas de la conquista. México. F. C. E.
- Tenorio, A. (2007). Sexualidad hoy. La pareja amorosa (En red). Disponible en: <http://www.hoy.com.ec/libro6/pareja/jo07.htm>
- Valencia, S. (2000). Amor, Enamoramiento o Necesidad. La elección de pareja desde la perspectiva psicosocial., en Develando la Cultura, estudios en representaciones sociales. Jodelet D. y Gerrero T. A. Facultad de Psicología UNAM. México.
- Van, E. (1985). La pareja hoy. Bilbao. Mensajero.