



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**"La elección de pareja y la comunicación como medida de
prevención en el divorcio"**

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

Brenda Montserrat Varela Peña

Director: Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle

Dictaminadores: Lic. Angel Francisco García Pacheco

Lic. María Salomé Angeles Escamilla



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos



A Dios, principalmente, por ayudarme y dejarme llegar hasta este momento de mi vida, por todas las cosas maravillosas que me ha dado.

A Evangelina, mi madre, por ser el pilar que me ha sostenido en todo momento ; por impulsarme a ser una mujer que lucha por lo que quiere, y defiende sus convicciones, por su ejemplo de vida; por enseñarme que hay que ser el cambio que queremos ver en el mundo . Te Amo.

A Edgardo, mi padre, por apoyarme, por ayudarme a ser una persona más fuerte cada día, por siempre alentarme a construir más, por aceptarme tal como soy, por creer en mí, y por enseñarme que no importa de dónde se venga, lo que importa es saber a dónde se quiere llegar. Te Amo.

A Stephanie, mi hermana, “la vida nos hizo hermanas pero nosotras decidimos también ser amigas”. Por regresarme la fortaleza, y perseverancia siempre, por el apoyo y la escucha, y por ser mi confidente de toda la vida y mi mejor amiga sin importar las circunstancias. Te Amo

A mis tías, Lenka y Troika por ser unas segundas mamás para mí cuando lo he necesitado, por su cariño incondicional, su fé en mí, la alegría que me han brindado y su apoyo en cualquier momento sin limitaciones. Las Adoro

A mis primos, Moy y Ana, por ser como unos hermanos para mí, por sus sonrisas, momentos de diversiones y ocurrencias, su cariño y su apoyo. Los adoro

A mis amigos que he sembrado a lo largo de mis 23 años, por apoyarme cuando lo he necesitado y aguantar mis locuras, por creer en mí, por las risas, por las lagrimas que han secado, las enseñanzas de vida, y el abrazo que nunca me han negado (J,B,C,P,A,A,L...). Los Adoro

Y por último a todos los seres que se han cruzado en mi camino, de los cuales he aprendido algo inevitablemente.

Gracias Infinitas....

Reconocimientos



A la Universidad Nacional Autónoma de México, por ser la más grande y mejor institución en la que he estado sin duda.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala por brindarme los conocimientos, las vivencias y el aprendizaje irrepetible e incomparable.

A Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle, por compartirme tiempo, conocimientos y apoyo para la realización de éste trabajo.

RESUMEN

Este trabajo se centra en la elección de pareja y la comunicación desde una perspectiva cognitivo-conductual, empleándolas como una medida de prevención en el divorcio, ya que el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indica que en la última década los divorcios en México han aumentado notablemente, poniendo como principales causas la falta de comunicación y los problemas maritales. Pero para poder establecer la elección de pareja y la comunicación como una medida de prevención en el divorcio también es importante establecer conceptos reales y racionales respecto a lo que rodea una relación de pareja: amor, noviazgo, matrimonio y pareja; ya que debido a la cultura y sociedad donde vivimos todos éstos conceptos se ven influenciados en su mayoría por ideales, creencias absurdas e irracionales; que se nos ha transmitido desde niños mediante diferentes medios, como la familia, los medios de comunicación, la sociedad, etcétera; y muchas veces en vez de ayudar a una persona que quiera formar una familia, la perjudica.

La estrategia que se utiliza para proponer la elección de pareja y la comunicación como una medida de prevención es la propuesta de un taller, que está conformado por 8 sesiones en donde se les brindará a los participantes las herramientas necesarias para poder elegir constructivamente una pareja y comunicar funcionalmente en una relación de pareja. Por lo que el objetivo de éste trabajo es describir la estrategia de elección de pareja y las técnicas de comunicación desde una perspectiva cognitivo-conductual como prevención en el divorcio a través de la propuesta de un taller.

INDICE

Introducciónpág 6

Capítulo 1) Antecedentes históricos de la familia en México:

1.1) Siglo XVIII y XIXpág. 11

1.2) Siglo XXpág 13

1.3) La pareja en la actualidad.pág 15

Capítulo 2) Conceptos, características y creencias de la relación de pareja:

2.1) Concepto de pareja.pág. 19

2.2) Concepto de amor.pág. 21

2.3) Concepto de noviazgo.pág. 28

2.4) Concepto de matrimonio.pág. 31

2.5) Concepto de divorcio.pág. 35

Capítulo 3) Concepto de comunicación en la pareja

3.1) ¿Qué es la comunicación?pág. 39

3.2) Técnicas para mejorar la comunicación.pág. 44

Capitulo 4) Importancia en la elección de pareja y factores que influyen en ésta.

4.1) Elecciones constructivas.pág. 56

4.2) Elecciones destructivas.pág. 57

Capítulo 5) Propuesta de taller: “Elige funcionalmente con quien estar, comunica mejor y tus relaciones prosperarán”pág. 61

Conclusiones.pág. 82

Bibliografía.pág. 86

Anexos

INTRODUCCIÓN

La psicología cognitiva -conductual es aquella que relaciona los pensamientos y emociones de una persona con sus conductas y comportamientos, generando así diferentes maneras de relacionarse con las personas dependiendo de las ideas y perspectivas que se ha ido formando a lo largo de su vida respecto a sus experiencias; por lo que cuando dos personas establecen una relación de pareja, todo lo anterior sale a flote de ambos lados, es por eso la importancia de abordar las relaciones de pareja desde la psicología cognitivo-conductual y más en la elección de pareja y la manera de comunicar porque con cada persona difieren las ideas , pensamientos y perspectivas sobre esto y para poder interconectar ambas partes es necesario estudiar, trabajar e investigar sobre esto.

En el nivel internacional se considera que México es un país de alta estabilidad familiar, debido a que tiene bajos niveles de divorcio en comparación con varios países con niveles de desarrollo más altos, e incluso con otros cuyos niveles son similares (Ojeda y Fagoaga, 2008) ; pero no por esto hay que pensar que la estabilidad marital en México es significativa, ya que si dejamos de compararnos con otros países encontraremos que la tasa de divorcio es elevada en comparación con la de matrimonios, como lo registró el INEGI, entre los años 2000 y 2010 el monto de matrimonios se ha reducido en 16.7%, mientras que los divorcios se han incrementado de manera significativa, esto es 1.7 veces; del año 2005 al 2008 el número de divorcios aumentó en un 40%, y del año 2009 al año 2011 aumentaron en un 10%, poniendo como principales causas la falta de comunicación y problemas maritales. Tomando en cuenta un panorama más amplio; en 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000 esta cifra se elevó a poco más de 7 divorcios, para 2005 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de casi 12 y al 2011 fue de 16 divorcios.

Rage (1997) menciona que una parte de las personas de nuestra sociedad considera que el matrimonio ya no debe de ser “hasta que la muerte los separe”, para este grupo, el divorcio ha dejado de ser una falla, y es considerado como una solución creativa a un problema que tiene como objetivo

facilitar a los miembros de la pareja insatisfecha y en conflicto que busquen por fuera su estabilidad psicológica..

Pero antes de que busquen por fuera su salud mental existen diferentes alternativas que se pueden emplear para prevenir un divorcio, una de éstas es la comunicación funcional que se puede lograr mediante diferentes técnicas como es la asertividad, el ensayo conductual, retroalimentación y reforzamiento de conductas que aportan aspectos positivos a la relación, para poder emplear las técnicas mencionadas es importante conocer la manera de comportarse de la pareja y el modo de comunicación que emplea en la relación para poder saber qué cambios serían necesarios y aportarían crecimiento a la relación, así también para saber cómo empezar a hacer éstos cambios.

Aplicar el divorcio como una primera opción para solucionar los problemas y diferencias que hay en una relación de pareja, es alarmante, no por el hecho de unirse legalmente a una persona y después disolver una unión simplemente porque no funcionó, sino porque surgen diversas interrogantes como : ¿Qué fue lo que no funcionó? Y ¿Por qué no funcionó?, son dos respuestas en donde todas las parejas que han pasado por un proceso de divorcio pueden contestar muchas cosas, y por eso lo delimitaremos a dos factores: la elección de pareja y la comunicación en la pareja, el primero porque esa elección que se puede llegar a hacer por diferentes motivos como lo menciona Cerda, García, Galeana, Hernández, Limón, Reséndiz, Ruíz y Valenzuela (2006) en un estudio: costumbre, igualdad, atractivo físico, afiliación, apoyo, gentileza, semejanzas, sociocultural, sexo, admiración y novedad. Durante el proceso de elección de pareja que todas las personas vivimos antes de tomar una decisión intervienen diferentes factores como son: la familia, amigos, cultura, educación, historia de vida, autoconcepto y sexualidad, aparte de esto, existe algo que influye más que cualquier otra cosa, nuestros ideales sobre una pareja que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestras vidas de diferentes maneras y que buscaremos muy probablemente en las parejas que tengamos; si no racionalizamos y sabemos separar lo que idealizamos y esperamos que sea una pareja y lo que realmente es esa persona con la que hemos decidido compartir nuestra vida, puede causar mucha confusión y a veces hasta problemnas con la pareja. En una elección de pareja, hay

elecciones estratégicas y no estratégicas, las cuales son muy diferentes en cuanto a los efectos y consecuencias que causan en las personas, y pueden ser realmente relevantes en la manera que vivimos nuestra vida en otras áreas, como por ejemplo lo laboral; y llevarnos a la felicidad o a la tristeza.

Una persona después de haber elegido a la pareja con la que quiere compartir su vida, establece un vínculo por medio del cual va a basar su relación de pareja, Guerra (2011) menciona 5 vínculos: sexual, económico, emocional, de poder y cultural; Aquí lo importante no es la base sobre la que estará su vínculo relacional sino que ambos estén enterados de los intereses del otro y todo esto es mediante la comunicación.

Dentro de todo lo que rodea a las relaciones de pareja existen creencias, algunas son “racionales”, otras son “irracionales”, y a partir de éstas nos guiamos para manejarnos en la vida. Martínez (2006) menciona que las creencias son modelos que utilizamos las personas para reconocer y entender la realidad, por lo que este trabajo se basara en el enfoque cognitivo conductual ya que las relaciones de pareja están rodeadas de creencias, mitos y realidades que son relevantes al momento de elegir una pareja y de establecer un canal de comunicación.

El hecho de usar estos dos factores que existen en una relación (la comunicación y elección de pareja), como prevención en el divorcio no es porque el divorcio sea inadecuado o incorrecto, ya que en muchos casos es lo más necesario y prudente; sino porque en estos tiempos en donde se están llegando a desvalorizar las relaciones entre individuos y principalmente de pareja debido a la etapa que se vive en el país y el mundo, es importante empezar a forjar un concepto de relación más auténtico, real y menos desechable para que así la gente proyecte esa estabilidad que vive en casa hacia una mejor sociedad en todos los ámbitos.

Por lo que el objetivo de este trabajo es describir la estrategia de elección de pareja y las técnicas de comunicación desde una perspectiva cognitivo-conductual como prevención en el divorcio a través de la propuesta de un taller.

En el primer capítulo se establecen algunos antecedentes históricos de la familia en México, reflejando cómo se ha dado el progreso sobre los conceptos de familia, pareja y los roles que han jugado la mujer y el hombre en esto, partiendo desde un marco socio-cultural en cada uno de los subcapítulos que engloba.

En el segundo capítulo se plantean los diferentes conceptos, características y creencias que rodean las relaciones de pareja, las cuales varían en las diferentes relaciones de pareja que hay, sin embargo existen algunos que son muy constantes ya que han sido establecidos por la misma sociedad y cultura en la que vivimos, en las familias algunas de éstas varían dependiendo de la educación que haya. Sin embargo la decisión final de aceptar estos conceptos, características y creencias en las relaciones de pareja está en cada una de las personas que quiere tener una relación de pareja.

En el tercer capítulo se establece el concepto de comunicación en pareja, lo que significa que haya una comunicación funcional, la importancia que tiene éste aspecto en una relación de pareja, así como los elementos que la componen y cómo funciona, además de las técnicas que se pueden emplear para lograrla.

En el cuarto capítulo se habla sobre la importancia que tiene la elección de pareja y cuáles son los diferentes factores que influyen en ésta, los cuales pueden desencadenar que se haga una elección constructiva de pareja, en donde ambas partes que componen la relación pueden tener diversos beneficios a nivel personal y de pareja; por el otro lado se puede hacer una elección destructiva de pareja, en donde existen consecuencias negativas para ambas partes, como una inconformidad con su persona y con la relación, codependencia, baja autoestima y depresión, etcétera. En las elecciones destructivas siempre se puede recapacitar y modificar aspectos que no están haciendo que prospere la relación, siempre y cuando ambas partes de la pareja quiera, y si definitivamente no hay nada que se puede modificar; entonces es importante separarse por completo de la pareja para dejar de hacer daño a la pareja y sobre todo a nosotros mismos.

En el quinto y último capítulo se plantea la propuesta de taller que se enfocará principalmente en proponer una comunicación funcional a sus participantes y a hacer más racionales sus elecciones de pareja, para que en conjunto se logre que sus relaciones de pareja mejoren y sean más satisfactorias. En ésta propuesta se establecerá el objetivo de cada una de las sesiones, el material y el contenido.

1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FAMILIA EN MÉXICO.

“No puedo pensar en ninguna necesidad en la infancia tan fuerte como la necesidad de la protección de un padre”.

Sigmund Freud

Las maneras en las que se han establecido los conceptos, creencias y conductas con respecto a todo lo relacionado con una relación de pareja hoy en día, no surgió por generación espontánea, sino que ha sido un proceso de muchas décadas, en donde nos hemos visto envueltos en un proceso de altas y bajas respecto a aspectos políticos, sociales, industriales y económicos; lo mismo pasaba con las relaciones de pareja.

Díaz (1994) también hace referencia al hecho de que la cultura mexicana es una influencia importante para el desarrollo de las relaciones de pareja y familia en nuestro país; ya que nos vemos influenciados por ideologías, creencias, dichos, y tradiciones que nos indican como es que deben de ser las cosas.

En todas las sociedades existen formas de vida en pareja o de relación entre padres e hijos que desarrollan algún tipo de intimidad. Si la intimidad es definida como cualquier forma de asociación cercana en la que las personas adquieren un sentido de familiaridad, es decir un conocimiento detallado compartido acerca de cada miembro de la pareja o de la familia, entonces es imposible concebir una sociedad sin intimidad. (Jamieson (2002) y Giddens (1992); en Esteinou (2012). Por lo que, si la intimidad es la base para establecer cualquier relación, en la pareja, la manera en la que se establece la intimidad se ha ido modificando. En éste capítulo veremos todos aquellos avances y retrocesos por los que ha pasado el país desde el siglo XIX hasta llegar a nuestros días, teniendo repercusiones en la relación de pareja.

1.1) Siglo XVIII y XIX

Díaz (1994) dice que la estructura de la familia mexicana se ha fundamentado en dos preposiciones principales:

- a) La supremacía indiscutible del padre.
- b) El necesario y absoluto autosacrificio de la madre

En ésta época la iglesia tenía un papel muy predominante en lo social y político, por lo que el matrimonio en el estado, se consideraba un sacramento bendecido por Dios y por lo tanto como testigo siempre estaba un representante del clero.

La sociedad estaba dividida en tres clases sociales: la alta, baja y media. La mayoría de las familias de clase baja y media vivían en comunidades rurales, en donde los roles de la pareja estaban muy marcados: el hombre era el jefe de familia y era el proveedor del hogar además de ser la autoridad a la que tenían que obedecer los niños y mujeres; desde tiempos inmemoriales el papel de la madre ha adquirido su adecuada expresión en el término “abnegación”, que significa, la negación absoluta de toda satisfacción absoluta; además la mujer era quien estaba al cuidado de los niños y de las actividades del hogar, podía llegar a tener algún oficio, como vendedoras, sirvientas y costureras, pero el hombre era el que más aportaba económicamente al hogar. En cuanto a la clase alta, los hombres eran burócratas y las mujeres aunque sabían leer y escribir no trabajaban. También la historia parece indicar que a partir de la Conquista y por la evolución histórica natural de los acontecimientos en un momento dado, y de manera no verbalizada, quedó prescrito que en la familia el hombre debería ejercer todo el poder y la mujer todo el amor (Díaz, 1994).

Claro que los problemas de pareja en cualquiera de las clases sociales estaban presentes y generalmente más las quejas por parte de las mujeres, si éstas llegaban a tener algún problema con su marido (violencia, adulterio, etc) acudían a curas, empleadores y jueces, esperando que pudiera limitar los excesos del consorte; por lo que algunas veces se les aplicaba una multa o hasta podía haber encarcelamiento.

Por influencia de la religión cristiana, que sancionaba las relaciones fuera del matrimonio, los hombres de la clase alta hicieron menos evidente su relación con varias mujeres y abandonaron la responsabilidad de mantener a

los hijos nacidos de esas uniones. A los plebeyos, quienes sólo tenían una esposa, aquélla a la que podían mantener, les fue permitida elegirla, cambiando así la costumbre de que la familia y la comunidad lo decidieran.

Otra solución para las parejas infelices era llegar a la separación sin pedir el divorcio, ya que aún no estaba muy bien visto; ésta opción estaba al alcance principalmente de las clases más bajas.

Aguilar (2006) menciona que en el siglo XIX, la evolución hacia el reconocimiento de los derechos de la mujer se manifiestan en dos frentes: la lucha contra los tabúes sexuales y sociales.

1.2) Siglo XX

Así como vino la lucha contra los tabúes sexuales y sociales, también se presenta una evolución en cuanto a la percepción que se tenía de la mujer.

Aguilar (2006) menciona que el Centro de Estudios Sociológicos (1990), encontró que el desarrollo industrial tecnológico que se da en éste siglo originó cambios en roles de mujer ya que se incrementó la participación femenina en mercados de trabajo; sin embargo, a pesar de la lucha por el reconocimiento de los derechos de la mujer en el siglo XIX, sin embargo, la agresión e infidelidad del hombre a la mujer sigue existiendo, a pesar de la lucha y los esfuerzos que se hacen para erradicarla, pero se empiezan a dar los divorcios entre parejas de una manera más común.

Este siglo se caracteriza principalmente por la generalización y difusión de informaciones, por la participación masiva de la población en instituciones escolares y por la transformación del mundo por la ciencia y la tecnología, y sobre todo por cambios radicales en las instituciones y conocimiento científico sobre el mundo natural, basándose en el conocimiento científico, también los sistemas escolares se hacen más accesibles y los promedios escolares de la población son cada vez mayores. Lo cual generó por supuesto un desarrollo de nuevas formas de relación en las parejas, ya que las mujeres empiezan a tener lugares de desarrollo iguales o similares a los del hombre y éste por su parte coopera más con las tareas domésticas y el cuidado de los hijos.

La concepción sobre matrimonio y compañerismo se amplió y desarrolló aún más como consecuencia de la influencia que ejercieron los movimientos sexuales y libertarios; esperando que más adelante incluyeran el erotismo y una sexualidad más abierta , transformando la concepción del amor, de un compañerismo basado en la idealización, a una en donde la sexualidad y tensiones, acuerdos y desacuerdos daban materialidad a las relaciones, esperando el desarrollo no sólo de un buen compañero sino de un buen amante; construyendo así una intimidad más cercana.

Sin embargo, aún cuando el estado estableció algunos aspectos de igualdad entre géneros dentro del matrimonio, factores sociales y culturales, también siguieron promoviendo desigualdades entre ellos; de tal forma que la principal autoridad seguía siendo de los varones adultos, conservando así el sometimiento de la mujer hacia su esposo en la mayoría de los casos.

Esteinou (2012) menciona que el desarrollo de la psicología también comienza a influir en la formación de una concepción más amplia sobre las relaciones de pareja, el matrimonio de compañerismo, y sobre la conformación de la intimidad, de tal forma que el desarrollo y expresión del afecto, el análisis reflexivo sobre la propia persona y su confrontación con el otro, se consideraban como necesarios para el establecimiento de vínculos fuertes y sanos emocional y psicológicamente.

Surge una clase de amor romántico que se empieza a desarrollar en México durante todo el siglo XIX en clases altas y criollas pero que no llega a desarrollarse por completo todos los elementos hasta el siglo XX, los elementos que supone son: cercanía emocional, libertad de elección del cónyuge, el desarrollo de una noción de la pareja como compañeros, amigos, compañeros sexuales y la idea de ser padres. (Richards, 1996; en Esteinou, 2012).

Los principales acontecimientos en cuanto a la relación de pareja es la persistencia de obediencia al varón, el desarrollo de un amor romántico manteniendo el conocimiento del lugar que ocupaba cada uno en la pareja, existen más mujeres con escolaridad y solvencia económica dando como resultado relaciones de pareja más equitativas para éstas, aunque en general

las desigualdades siguieron a lo largo de éste siglo, sin embargo, los roles familiares se flexibilizan y las bases del matrimonio o unión están cambiando puesto que los individuos más a menudo evalúan su matrimonio y sus vidas como pareja basados en las satisfacciones emocionales y afectivas que les brindan.

1.3) La pareja en la actualidad

Al darse ésta conciencia de modificar las bases por las cuales dos personas se encuentran en un matrimonio, se provoca también un cambio en cuanto a las razones por las que se elije a una pareja.

La unión de matrimonio en éste siglo es por decisión libre en más del 60% de los casos a diferencia del siglo XVIII, estableciendo por lo tanto el enfoque de matrimonio como una compañía que se establece con diversos compromisos.

En los últimos años, los roles de pareja se han modificado más que en décadas anteriores debido a los grandes avances tecnológicos y las crisis económicas que se viven.

Lo que se creía imposible en siglo XIX ahora es una realidad, ya que las luchas constantes durante el siglo XX han dado como resultado que la mujer tenga cada vez más acceso a la educación y campo laboral. Ahora existe una educación de hijos compartida a diferencia del siglo XVIII en donde los hombres no se involucraban en la educación de los hijos.

También hay un mayor control de natalidad debido a los avances tecnológicos y los medios de comunicación masivos, las cuales también han generado el tener acceso a otras ideologías, que tienen un impacto en patrones culturales de México relacionados con la pareja.

Sin embargo se ha caído en una sociedad en donde las personas pueden caer en los extremos al momento de introyectar en los niños y niñas los roles que deben de desarrollar y cómo se deben de comportar; es decir o las familias siguen conservando aquellas ideas tradicionalistas de que el niño no debe de jugar con muñecas, sino con soldados pistolas, cascos, caballitos; etc;

además de que deberá gritar titánicamente y así provocar pánico a grupos de niñas, se desaprobará severamente toda demostración sobre los intereses de tipo femenino. Por otro lado, la niña deberá crecer hasta ser igual a su destino: femineidad superlativa, el hogar, la maternidad; de pequeña se entretendrá con muñecas y jugando a la casita, manteniéndose alejada de los juegos bruscos de los niños, también deberá muy pronto ayudar a su madre a los labores domésticos, un área tabú para el varón. Por el otro lado, se encuentran las familias dónde no existe una educación clara sobre lo que es ser un niño y que es ser una niña, por lo tanto, se ve reflejado en aquellos casos de jóvenes en los que su manera de comportarse, de vestirse, de actuar, y de proyectarse ante la sociedad, no se sabe si son hombres o mujeres; y si en el exterior su manera de comportarse no se puede definir claramente, es de suponer que a nivel psicológico es de la misma forma, entonces, será difícil que estas personas puedan establecer una relación de pareja con sus creencias, ideas y roles bien establecidos. No se trata de “encasillar” a las niñas en el color rosa y a los niños en el color azul, o simplemente no darles un color para cada género, sino de tener un equilibrio entre éstos dos extremos, para fomentar una identidad en las personas desde que son niños para que al momento de estar en una relación de pareja sepan en qué se están metiendo al adquirir un compromiso de éste tipo.

Existe una mayor introducción de la mujer al campo laboral debido a las crisis económicas, generando también la facilitación en la vida doméstica con el desarrollo de la tecnología. Sin embargo el papel de hombre predominante sobre la mujer continua, aunque no sea en la misma proporción, y en algunos casos es mayor el apoyo económico por parte de éste.

Aguilar (2006), menciona que la pareja está en evolución todo el tiempo. Se forman por diversas motivaciones, unas veces se basa en afinidades personales, otras en función de exigencias culturales: familia, patrimonio, trabajo, etc; por lo que no se puede generar un concepto de pareja acabado, ya que la pareja de hoy emerge de la pareja de ayer y prepara la pareja de mañana.

Díaz (1994) dice que el complejo de inferioridad del cual se ha hablado mucho del mexicano, no es más que una actitud propia de éste, que consiste en no saber valorar la importancia del individuo ya que lo importante en México es la familia que éste forme.

2. CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS Y CREENCIAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA

*“No son las cosas que atormentan a los hombres,
sino la opinión que se tiene de ellas”*

Epicteto

2.1) Concepto de pareja

Para poder formar una familia, se necesita primero encontrar una pareja con la cual queramos compartir una vida en común.

Hablar de un concepto de pareja puede llegar a ser algo muy extenso y subjetivo, ya que si le preguntamos a cada persona que significa para ella tener o ser una pareja, nos responderían muy seguramente cosas tan distintas que cada concepto en sí, sería completamente distinto. Por lo que en éste capítulo se tratará de conceptualizar a la pareja, a partir de las necesidades que llegan a cumplir en la otra persona, en la sociedad, en la familia y principalmente para uno mismo. También se plantearán las diversas definiciones que han dado algunos autores, para al final establecer un concepto a través de lo planteado.

La pareja desde el punto de vista de la sociedad, es aquella institución social en la que se establece una relación diádica entre los miembros a través de las costumbres, leyes y compromisos que han captado de la sociedad en la que se desenvuelven, estableciendo así una función endógena y exógena en su relación.

García (2011) considera que actualmente se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Es importante aclarar que al referirse al hecho de “ser feliz” es en cuanto a las necesidades que cada persona requiere para lograrlo, ya que algunas personas se pueden sentir felices con bienes materiales, con relaciones sexuales, a nivel psicológico, etcétera; y cada persona sabe en qué proporción lo necesita para sentirse feliz. Pero al fin de cuentas para lograr esto existen diversas conductas, bienes y actividades que desde una perspectiva social se comparten:

-El cuerpo: En algunas relaciones de pareja el cuerpo tiene un sentido de exclusividad hacia la otra persona, en otras no, esto depende de las negociaciones establecidas en la relación, sin embargo muchas veces no se habla ni acuerda como será esto, por lo que si se llegan a establecer relaciones sexuales fuera de la pareja, se pone en peligro la continuidad de ésta; pero si lo consideramos desde el punto de vista de la sociedad en la que vivimos, las parejas deben de ser monógamas, castigando así al que comete una infidelidad.

-Bienes económicos: Cuando una pareja contrae nupcias los bienes que se tienen individualmente pasan a ser compartidos en la pareja, respaldándolo legalmente o no. A pesar de que en la actualidad muchas parejas no establecen nupcias pueden existir acuerdos entre ellos sobre la distribución de sus bienes, por ejemplo, las vacaciones que pasan juntos, los gastos que hay cuando salen , y si viven juntos pues los pagos que se tienen que hacer en cuanto a los servicios y también la repartición de labores domésticos. Cabe mencionar que en la sociedad que vivimos, aunque se ha progresado en esto como se vio en el capítulo pasado, es muy común encontrar dificultades al momento de distribuir las labores domésticas, ya que el hombre no está acostumbrado a realizarlas, y así tampoco está acostumbrado a que la mujer también aporte más económicamente.

-La paternidad/maternidad: El sentido de reproducción y de formar una familia es uno de los motivos que llevan a las personas establecerse con una pareja, aunque en éstos tiempos hay muchas más madres solteras que antes, lo cual podemos suponer que está relacionado con el sentido de liberación que se ha dado en a la mujer en el último siglo, a quienes no les preocupa como antes darse a conocer así ante la sociedad al igual que el caso de los padres solteros.

-Apoyo mutuo: Al momento de intercambiar conductas entre la pareja, se intercambian sentimientos, emociones, preocupaciones, problemas, etcétera; y un punto clave para sobrellevar esto en la pareja es el apoyo, sobreponiéndonos así ante las adversidades y momentos difíciles, pero por qué es que pasa , pues porque el apoyo que le brindamos a la pareja lo hemos

aprendido desde que éramos niños, siendo transmitida por nuestros padres, desarrollando una de las primeras conductas, que es el apego; Bowlby (1969, en García, 2011) define el apego como la búsqueda de protección ante amenazas externas, y en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre, dentro del apego se han considerado las conductas de búsqueda de ayuda y la respuesta que ha obtenido. Socialmente se considera que la pareja estará ahí para apoyarnos y es en ella donde buscaremos el apego que con el paso del tiempo nos hemos desprendido de nuestros padres, la ayuda y el entendimiento que aprendimos de niños, se supone que ahora la pareja llevará a cabo este papel solo que satisfaciendo nuestras necesidades de manera diferente a como lo hacían nuestros padres.

Ya establecidas las funciones que socialmente se supone llega a cumplir una pareja, se expondrá un cuadro con diferentes definiciones de lo que es una pareja, a través de Cerda, García y Galeana (2006) :

Thibault (1972)	Indica que es una ecuación con dos incógnitas y para resolverla es necesario conocer la naturaleza de las incógnitas y la relación que las une.
Money (1980, en Orlandini, 1998)	Refiere que amor significa pareja y el enamoramiento es la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico.
Tordjam (1989)	Plantea que la pareja no es el resultado de la suma de dos individuos que yuxtaponen sus personalidades. De hecho, constituyen un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización.
Casado (1991)	Concibe a la pareja como la relación entre dos personas basada en la percepción del vínculo que tienen ambas, caracterizada por la aparición del "nosotros", bajo la regulación social que sea.
Rage (1997)	Considera a la pareja como origen de la familia, compuesta por dos personas completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que emprenderán.
Orlandini (1998)	La define como un conjunto de dos personas, usualmente del sexo opuesto, que establecen un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

Díaz-Loving (2004)	Establece que actualmente ya no se concibe a la pareja como una institución inamovible e inmutable. Ya que antes las parejas se constituían en función de aspectos socioeconómicos, más que como una forma de satisfacción de necesidades de vinculación afectiva o interacción íntima. Así, en el momento que dos personas interactúan, sus características, manifestaciones conductuales, expectativas, emociones, actitudes, atribuciones, formas de comunicación verbal, de metalenguaje, el contexto, las normas particulares y el momento histórico se combinan para determinar la forma, conducción, interpretación y conductas de interacción. Bajo estas circunstancias, el desarrollo de cada sujeto será central para el tipo de relación y de interpretación de la misma.
--------------------	---

Tabla 2.1. Elaboración propia

Después de haber establecido algunas funciones que socialmente cumple la pareja y las definiciones de los autores, voy a definir a la pareja como “aquella relación que se da entre dos personas, la cual funciona bajo una cierta organización establecida por los miembros y que han decidido compartir desde bienes materiales hasta apoyo mutuo por alguna razón, además de estar sometida a constantes cambios para su desarrollo y madurez, en dónde se ven involucradas las diferentes conductas y comportamientos que cada uno como individuo ha adquirido a lo largo de su vida , pero que al final del camino el principal objetivo en común que tendrán será el de ser felices”.

2.2) Concepto de amor

A partir del siglo anterior se empezó a establecer la elección de pareja de manera libre y partiendo desde una perspectiva más romántica.

Por lo que al hablar de amor, muchas personas pueden recordar canciones, películas, poemas, infinidad de cosas que describan a “aquel amor” por el cual se debe luchar, sufrir y ser “hasta que la muerte nos separe”, pero ¿realmente

eso significa amar? , si les preguntáramos a los autores de éstas obras maravillosas nos dirían que sí, sin embargo hay que mencionar que cada persona vive el amor de diferente manera, algunas personas podrían contestar que nunca han estado enamoradas, otras podrían contestar que se han enamorado muchas veces , algunas más decir que no creen en el amor; pero la única realidad es que no existe un significado único y universal para el amor, y tampoco hay una prueba que te pueda decir si en realidad se está enamorado o no, esto sólo lo sabe cada persona como consecuencia de las creencias que ha ido adquiriendo sobre “el amor” y diversos temas como por ejemplo el concepto de pareja del subcapítulo anterior.

Riso (2012) menciona el hecho de que la mayoría de nosotros damos por sentado y estamos convencidos de que amar es la experiencia más gratificante y fundamental de nuestras vidas. Buscamos el amor por doquier, ya que lo consideramos fuente de felicidad y estabilidad, e incluso no pocas personas estarían dispuestas a comprarlo o alquilarlo, si realmente se pudiera. Por lo que, en éste subcapítulo revisaremos diferentes definiciones que se han dado del amor y del amor de pareja, al final se planteará una definición con la cual se trabajara a lo largo de los demás capítulos.

Los criterios con los que se forman las parejas han cambiado a lo largo de los siglos. En nuestros tiempos las relaciones de pareja se construyen, en general, sobre la base del amor y la intimidad (Kearl, 2001, en García, 2011); es importante mencionar, que por lo tanto, en el terreno psicológico cada vez más parejas se presentan en consulta, planteando el re-enamoramiento de su pareja como principal objetivo.

La mayoría de las personas dicen que el amor es el sentimiento más maravilloso del mundo, pero si es lo más maravilloso, por qué muchas veces no perdura, a lo mejor porque no sólo existe una clase de amor sino que existe el amor basado desde diferentes creencias. Y resulta contradictorio que sea precisamente en nuestro convulsionado y acelerado siglo XX donde se haya configurado una especie de religión del amor; es por eso que amar y ser amado suele ser una de las mayores aspiraciones y la principal forma de autorrealización de las personas (Riso, 2012).

La Real Academia (RAE, 2011, en García, 2011) define el amor:

-Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

-Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.

Alberoni (1994) menciona que el enamoramiento es un proceso en el cual la otra persona, la que hemos encontrado y nos ha respondido, se nos presenta como objeto pleno del deseo.

Para esto Riso (2012) menciona que si el acto de amor es considerado como un todo, o casi todo, entonces se convertirá automáticamente en fundamental, determinante y necesario, y si algo, lo que fuere nos ata, por definición seremos dependientes de ello, y la dependencia es el peor enemigo del amor.

Por otro lado, el enamoramiento se consideraría como un estado en el que se desea estar con el otro y hacer todo lo posible para que ésta unión continúe por un tiempo indefinido, ya que la pareja está parada en una base de idealización del otro, pero como no nos podemos quedar todo el tiempo en éste estado de enamoramiento, puesto que la realidad en algún momento nos ganará, es cuando entra plenamente el concepto de amor que se da cuando se hace sentir bien a la persona amada la cual se aproxima más a lo que en realidad es y no a lo que hemos idealizado, el amor que sentimos se puede demostrar halagándola emocionalmente por cómo es y evitando lastimarla; el amor se da cuando la persona muestra interés por la felicidad de la otra, esto es disfrutando de sus triunfos. Y cuando tocamos con la realidad, nos damos cuenta que la cultura sólo nos ha vendido el lado bueno del amor; ya que amar a otro ser humano es un hecho complejo donde intervienen aspectos placenteros. Aquellas relaciones afectivas que se construyen con bajas dosis de realismo no son de buen pronóstico (Riso, 2012).

Pero no sólo debemos considerar al amor como un vínculo emocional o como lo que sentimos necesidad de tener sino que también conlleva un proceso fisiológico como cualquier emoción manifiesta, la cual nos dirige a no

ver o disculpar los defectos de la persona amada, necesitarla, querer estar con ella en todo momento, compartir nuestra intimidad, y brindar apoyo en los momentos que se necesita. Maureira (2011) dice que conocer sobre el amor es ahondar en la naturaleza biológica misma del hombre; Fisher (2002, en Maureira, 2011) considera el amor como un proceso netamente biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan; el amor está relacionado con la reproducción y la crianza siendo un proceso determinado por las funciones cerebrales que se relacionan con los neurotransmisores, neuropéptidos y receptores específicos en determinadas regiones cerebrales de cada persona, además de considerarse dos tipos de amor: el romántico y el materno, distinguiéndose por el deseo sexual del primero (Zeiki, 2007, en Maureira, 2011).

Pero si se supone que el amor es todo lo anteriormente mencionado ¿Por qué a veces parece eso no ser suficiente y las relaciones de pareja fallan? , si suena como una receta de cocina, qué es lo que está fallando, bueno pues que el “amor” que sentimos por una pareja el primer mes no podemos esperar que sea el mismo “amor” que sentimos por esa misma persona 1, 5 o 10 años después, el amor como todo también va teniendo evolución y madurez; o como lo menciona Frijda (1988, en García, 2011), la emoción se extingue y la pareja se disolverá. Aunque este destino no se cumple indefectiblemente, para mantener el enamoramiento, basta con tener presente frecuentemente que ocurriría si no se tuviese esa pareja para que la emoción del amor se mantenga y renueve.

Riso (2012), menciona dos aspectos importantes que pueden dar una respuesta a la pregunta establecida anteriormente; él plantea dos factores que han favorecido a la glorificación irracional y los malentendidos alrededor del amor. El primero más por desinformación y el segundo más por educación, o mala educación; la primera cuestión está referida a la creencia de que el amor es único y absoluto, la idea de un amor estático, está consciente o inconscientemente arraigada en la mayoría de las personas, sin embargo, muy a pesar de los viejos románticos, los hechos no apoyan la hipótesis; ya que todas las personas vivimos el amor de diferente manera; y muchas de las

contradicciones en las parejas se solucionarían diciendo abiertamente qué entienden por dar y recibir afecto. El segundo factor lo componen supuestos o creencias erróneas que, aun habiendo sido víctimas de ellas, inexplicablemente las seguimos transmitiendo de generación en generación: el amor es dicha y placer (la felicidad del amor), el amor es para siempre (la inagotabilidad del amor), el amor es excluyente (la exclusividad del amor) y el amor todo lo puede (la incondicionalidad del amor). Estas cuatro formas de pensar se configuran en una verdadera bomba de tiempo, no sólo para los recién casados, sino para cualquiera que inicie una relación afectiva. La realidad parece mostrarnos otra cosa: la naturaleza del amor interpersonal es conflictiva (felicidad relativa) , el amor se acaba (si no se trabaja, se atrofia) , se puede amar a más de una persona a la vez (no es totalmente excluyente) , y el amor suele desertar ante condiciones adversas (solidaridad relativa).

Por lo que hay varios tipos de amor; ya que las personas no suelen interpretarlo de manera igual, sufriendo así innumerables cambios desde el punto de vista histórico.

Hatfield y Rapson (2000) distinguen en una pareja, entre amor pasional y amor compañero; mientras que el amor pasional es considerado como un intenso anhelo de unión con el otro, asociándose con una confusión de sentimientos entre; ternura y sexualidad, placer y dolor , ansiedad y alivio, confianza y celos. Mientras que el amor compañero tiene una menor intensidad de emociones, caracterizada por afecto, intimidad y cercanía, finalmente una preocupación por el bienestar del otro.

En nuestra cultura el amor es equivalente a felicidad y alegría, por lo que se entiende que en el momento que esto no sea así, las parejas en vez de solucionar las “dificultades”, salgan corriendo de la relación porque según sus creencias, el amor no es eso.

En la teoría triangular del amor expuesta por Sternberg (1986, en García, 2011), menciona que en el amor existen tres componentes básicos que son: el amor, el compromiso y la intimidad, dándose diferentes formas de amor en una pareja como lo muestra la siguiente figura:



Fig. 2.1 Teoría triangular del amor

Así establece siete tipos de amor:

- a) Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
- b) Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.
- c) Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso pero sin intimidad y sin pasión.
- d) Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
- e) Amor sociable: Es la relación en donde existe intimidad y el compromiso pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración.
- f) Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y compromiso.
- g) Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Como se ha ilustrado, éstas son las diferentes formas de amor que se pueden dar en una pareja, y es muy probable que el amor que desarrollen en su relación o el tiempo que se queden estacionados en cada una de ellas, será directamente proporcional a la estabilidad y duración de su relación de pareja. Por lo que, es como ir subiendo una escalera, algunas parejas logran subir los

escalones juntos, otras simplemente se quedan en el primero y como no ocurre una transición, es decir ir creciendo como pareja en un sentido psicológico; y por lo tanto en cuanto a la conceptualización de por qué están juntos; si no ocurre esto al final se separarán, ya que sin una evolución como personas y como parejas, esto se convierte en monotonía, generando aburrimiento, lo cual lleva a la desilusión y finalmente al rompimiento. Todos hemos estado en alguno de esos escalones, algunos han llegado hasta el último y siguen felices, otros no; hay que resaltar que no importa en qué escalón estemos, siempre y cuando sea donde queramos estar.

A continuación se darán definiciones del amor, planteadas por Hernández (2002):

Rojas (1994)	Un sentimiento primitivo plasmado en los genes humanos, un carácter básico y esencial de la humanidad que se manifiesta en las formas más complejas y elevadas, pero que posee un sustrato esencialmente bioquímico que se activa en el cerebro
Rostart (1994)	El hecho amoroso es una realidad vital, y como tal tiene una base biológica, que sólo puede ser explicada mediante la química, y una traducción de vivencias y emociones para las que ya se toma como indispensable la poesía.
Lauster (1980)	Dice que el amor no existe en la investigación psicológica porque no puede medirse, pero esto es muy lamentable, porque aunque no pueda medirse, existe. El amor es para reflexionar, experimentar y sentir. Se concibe como un fenómeno interior que no puede entenderse escribiendo unas cuantas frases ingeniosas de él.
Shinyashiki (1994)	El amor es una energía que crece dentro de nosotros y nos invita a estar con el otro. Es una condición inherente al ser humano, pero la palabra amor es muy limitada para ser expresada en la totalidad de su significado y por eso, al tratar de conceptualizar el sentimiento es inevitable que se limite.
Calle (1999)	El amor es una experiencia y una actitud, es un sentimiento profundo que no puede ser reducido a conceptos, pero que será genuino si se aproxima a ciertos requisitos.
Álvarez (1996)	El amor en pareja está basado en la relación de dos personas en donde existen factores tales como comprensión, apoyo, responsabilidad entre otros, los cuales se manifiestan para que la relación sea en forma positiva y de crecimiento mutuo, sentir amor por el otro no implica dejar los planes de lado, por el contrario, se espera en este tipo de amor que la otra persona tenga libertad de elegir lo que mejor le convenga.
Torres (1999)	El amor tiene dos caras: por un lado es una emoción y por el otro es una acción. El aspecto emocional del amor lo vivimos como receptores y el polo opuesto es el odio; el aspecto activo del amor lo vivimos como transmisores y su polo opuesto es el desamor. Si se recibe amor, aprobación y respeto por la otra persona, se vive la emoción del amor y se responde de la misma forma, sin embargo, si se recibe de la otra persona desaprobación, crítica y desprecio se vive en el interior la emoción del odio y se responde con desamor.

Cáceres (1977)	Biológicamente el amor es definido como reglas subyacentes poderosas que nos dirigen en la búsqueda de la pareja, y que controlan el momento y la extensión de nuestra excitación hacia ellas. Estas reglas que marcan nuestro comportamiento pueden ligarse a instintos biológicos que en último análisis está relacionada con la capacidad del potencial reproductor.
Costa y Serrat	El amor y la satisfacción que se siente hacia una persona está directamente relacionado a el número de conductas satisfactorias e insatisfactorias que hacen ambos miembros de la pareja, al igual del reforzamiento positivo y negativo que se les de a las mismas.

Tabla 2.2. Elaboración propia

Cabe mencionar que antes de decidir amar a alguien, respetar, creer en alguien, confiar y ser honesto, primero tenemos que empezar por nosotros mismos, manteniendo el principio del autorrespeto, sin dejar nunca de lado nuestra dignidad como personas.

Después de lo establecido, se concluye que “el amor es aquel sentimiento que la cultura nos inculca desde que nacemos consciente o inconscientemente, como un sinónimo de la felicidad, inagotabilidad, la panacea universal; y deseándolo o no llega a estar en las personas, en las cuales se manifiesta de una forma biológica, psicológica, fisiológica y a través de conductas que son reforzadas positiva y aversivamente por ambos miembros de la pareja dependiendo de la satisfacción o insatisfacción que éstas les provoquen ; en cada persona y pareja existe un amor diferente que depende de las necesidades que desea satisfacer en ese momento de su vida; sin embargo es importante considerarlo como un sentimiento real e indefinido que como cualquier otro tiene una dualidad que nos puede ocasionar tristeza o felicidad; y por lo tanto dependerá de la pareja modificar su concepto de amor, mantenerlo estático, o finalizarlo como pareja, teniendo presente siempre que amar no significa abandonar nuestro autorrespeto y dignidad como personas”.

2.3) Concepto de noviazgo

Al momento de enamorarnos de una persona muy probablemente establezcamos un noviazgo que puede o no finalizar en un matrimonio dependiendo de diversos factores.

Todos en algún momento de nuestra vida hemos deseado tener novio/a, por distintas razones pero lo hemos querido, tal vez, porque superficialmente el hecho de tener novio/a parece tan fácil como pronunciar ese adjetivo, que engloba muchas más cosas de las que nos imaginamos, y eso es lo que se trabajará en éste subcapítulo para poder concluir creando un concepto a partir de lo anterior mencionado.

Dependiendo de la etapa en la vida donde nos encontremos, así será el tipo de noviazgo que busquemos, por ejemplo en la adolescencia, esperaremos un noviazgo lleno de atracción física, aventuras, emociones nuevas y mucha adrenalina, en donde ambos están descubriendo juntos una etapa nueva de su cuerpo; en la juventud se buscarán más las afinidades con la otra persona, una oportunidad para aplicar con más madurez todo lo que se aprendió en los noviazgos de la adolescencia y compartir un crecimiento personal y de pareja; en la edad adulta hay más intereses por conocer a una persona en la que además de afinidades, haya objetivos y planes como pareja en común para el futuro.

Bezanilla y Miranda (2007) refieren que en el noviazgo también influyen las historias personales para escoger una pareja y de igual forma para relacionarse con ella, ya que desde niños aprendemos mediante la observación a como relacionarnos con las demás personas y por lo tanto con nuestras parejas; sin embargo es importante conocernos bien y saber nuestras virtudes, defectos, necesidades y vacíos para no buscar en otra persona aquello que deseamos pero que no encontramos en nosotros mismos, ya que se llega a provocar una exigencia de que la otra persona nos logre llenar ese vacío y como dicen “si no te conoces y quieres a ti mismo como esperas que otra persona te quiera y te conozca”.

Lo creamos o no, todos los noviazgos que tenemos en nuestra vida influyen en nuestro aprendizaje personal, transformándolo en una experiencia de donde muchas veces las diversas conductas nos condicionan para comportarnos en una relación de diferente manera. Por lo que es normal que durante la adolescencia o juventud, una persona cambie constantemente de pareja ya que está conociéndose frente a otra persona y por consecuencia sus habilidades de conquista, consolidando así su seguridad y confianza.

Maureira (2011), nos menciona que existen 4 componentes en una relación de pareja: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor; los tres primeros son de tipo social y dependerá de la cultura donde se viva las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa.

Debemos entender que relación de pareja no es sinónimo de amor ni viceversa, ya que la primera es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se de, y el amor como se ha mencionado tiene una base biológica que también se da en los animales, donde la finalidad es reproducirse; sin embargo la relación de pareja abarca más cosas, siendo el amor un elemento más a éste.

Se supone que una relación de amor debería de poseer los cuatro elementos mencionados al principio, sin embargo es posible establecer relaciones sin que se tengan todos los elementos ya que se pueden establecer relaciones con solo uno de los elementos o mezclas de éstos. Los tres primeros componentes como son de tipo social se fundan en el lenguaje que depende de cada cultura y la manera en que éstos elementos han sido plasmados en la gente, el último, que es el amor, como es de tipo biológico se presenta de la misma forma en todas las culturas, y sociedades aunque con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.

Maureira (2011) también describe cada uno de los componentes sociales de la relación de pareja:

a)El compromiso: hace referencia hacia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación.

b) La intimidad: tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, tema, preferencias en común, apoyar y compartir.

c) Romance: Todas aquellas conductas establecidas por cada sociedad que son conceptualizadas como demostrativas de interés de pareja que un individuo tiene o mantiene hacia otro.

A partir de los estudios de Yela (1997, en Maureira, 2011) de la evolución de las relaciones del pareja, se puede determinar tres fases en la pareja:

a) Enamoramiento: Desde su inicio hasta un tiempo T_1 (1 a 4 años aprox.) donde sobresale el amor y el romance.

b) Amor pasional: Donde hay amor, complicidad y aumento de compromiso, desde el T_1 a 6 años aprox. (T_1 - T_2).

c) Amor compañero: Moderado amor y romance y aumento de intimidad y compromiso. De aquí en adelante se estabiliza como amor compañero o puede evolucionar a: 1) amor amistoso, con compromiso y complicidad pero sin romance ni amor; 2) relación de convivencia, sólo compromiso, o 3) ruptura de la relación; desde T_2 en adelante (6 años en adelante).

Las anteriores etapas mencionadas aunque no sean necesariamente una regla, han sido establecidas mediante una media de diferentes estudios, por lo que podemos predisponernos un poco a esto pero hay que mencionar que dependerá de diferentes factores, como por ejemplo la monotonía de la relación, la comunicación, la confianza y seguridad que haya en cada persona y hacia su otra pareja y sobre todo, como lo mencionamos anteriormente la respuesta a la pregunta “¿Cómo sería mi mundo sin esa persona?”.

Después de haber establecido las diferentes ideas y complementos que pueden existir en el noviazgo, da la pauta para definir a éste como “aquella relación que se da entre dos personas donde existe **compromiso, intimidad, respeto, romance y amor**, estableciendo diferentes combinaciones entre estos elementos dependiendo de la edad de las personas y del tiempo que lleven como novios”.

2.4) Concepto de matrimonio

Al escuchar la palabra “matrimonio” inmediatamente lo referimos a una unión y compromiso legal y/o religioso, sin embargo engloba muchas más

cosas que generalmente no se consideran al momento de contraerlo, puesto que mucha gente se casa con ideas como: “todo será miel sobre hojuelas” “los problemas se solucionarán cuando nos casemos” “me caso porque ya me estoy quedando” “tengo que casarme pues porque así es el ciclo de la vida” “me caso porque estoy muy enamorada y no hay más,” etc; es obvio que todos tenemos diferentes creencias y razones sobre el matrimonio y no es malo, se vuelve un problema cuando lo hacemos sin reflexionar sobre esto o cuando las bases en las que fundamentamos nuestro matrimonio son tan simples y débiles que a la primera dificultad se vendrá todo abajo terminando muchas veces en una separación o divorcio.

En éste subcapítulo se tratarán todos aquellos conceptos, ideas y creencias que rodean el matrimonio, y que lo llegan a establecer en su gran mayoría, por eso es importante que sean establecidas en base a lo real para que la formación del matrimonio en una pareja sea mejor.

López (2012) menciona que el matrimonio puede ser examinado bajo diversos aspectos; etimológico, científico y legal:

- a) Etimológico: Tiene un origen incierto; puede proceder de *matrem muniens*, o sea proveimiento a la madre, protección de la misma ; puede venir de *matrem munens* entendida como advertencia sobre la fidelidad debida al padre y al esposo; y *matrem unions* o unión común de la vida conyugal.
- b) Científico: Es la comunidad de amor de dos sujetos del mismo o distinto sexo, que se inicia con un acto jurídico esencialmente formal y subjetivo, regulado y constitutivo de esa nueva relación.
- c) Legal: El matrimonio se define como un contrato civil entre dos personas que reúnen los requisitos legales para casarse, establecidos por el Estado, los cuales varían de Estado a Estado; y que generalmente, deben ser de géneros opuestos. Sin embargo, algunos Estados están en proceso de cambiar este requisito de sexos diferentes.

Además de las diferentes entonaciones que se le da al matrimonio, también se ha documentado que los individuos casados tienen mejor salud física y mental que los no casados: tienen una mortalidad menor, realizan

menos conductas de riesgo y controlan mejor su salud, cumplen mejor las prescripciones médicas, tienen mayor frecuencia en su conducta sexual que es más satisfactoria. Controlando la variable del grado de salud cuando se llega a ser adulto existe un menor riesgo de muerte en los casados, lo que parece indicar que en efecto la mortalidad más baja es debido al matrimonio (Mathew, et al, 2001, en López, 2012). Estas ventajas son ciertas, pero solamente cuando no existen conflictos (Finchman y Beach, 1999, en López, 2012). Cano (2012), por su parte lo resalta en la relación entre el funcionamiento conyugal y la posibilidad de curación del trastorno depresivo, en donde se nota el hecho de que cuanto más satisfecho se encontraba el matrimonio con un cónyuge enfermo o menos cambios deseaba hacer en su relación matrimonial al inicio del cuadro, más probabilidades había de superar el trastorno.

Pero desde el punto de vista psicológico, las expectativas, la forma de integrar la realidad los sistemas de creencias y los acontecimientos vividos por los sujetos en un balance dinámico y evolutivo se organizan de una manera tal que en un momento determinado y en circunstancias particulares pueden terminar consolidándolo en dos personas que se atraen y desean establecer un vínculo. En otras ocasiones, estos mismos factores desaparecen o se organizan de otra forma y dejan de favorecer esta consolidación, lo que genera la separación (Martínez, 2006).

Es verdad que el matrimonio tiene altas y bajas, lo cual genera una satisfacción o insatisfacción en el matrimonio. Muñoz (1978), hizo un estudio correlacionando los factores de autorrealización de la pareja y satisfacción en su matrimonio, mencionando que cuando dos personas se casan, llevan a ese matrimonio una serie de características individuales tales como formas de actuar, costumbres, hábitos, valores, intereses y personalidad. Pero el matrimonio, exige una serie de ajustes de parte de ambos cónyuges: tienen que ceder, cambiar y hasta a veces, sacrificar algo. De acuerdo a como se balancean esas individualidades con la relación marital, se plantea que surgirán distintos tipos de matrimonios; en un extremo está la persona que al casarse sacrifica su individualidad, y en el otro la persona que al casarse no está dispuesta a ceder nada o casi nada de su individualidad y antes de hacerlo sacrifica el matrimonio. Entre estos dos extremos caerán todos los matrimonios,

formando un continuo; hacia el centro caerán aquellos que han logrado balancear las exigencias del matrimonio con sus características individuales. En el estudio se encontró que el matrimonio satisfactorio, en el caso de las mujeres, donde se cede su individualidad impide que los sujetos desarrollen todo su potencial humano, aquellos individuos por otro lado, que están más dispuestos a defender su individualidad, le están dando más peso a su desarrollo como personas, las mujeres con matrimonios no satisfactorios probablemente están tan envueltas en sus dificultades maritales que sea irrelevante la posición en la cual están situadas en la línea establecida del "continuo matrimonio-personas"; en cuanto a los hombres, los resultados sugieren que la auto-realización del hombre no está ligada al tipo de matrimonio que tengan. Sin embargo, las personas que se encuentran satisfechos con su matrimonio tenderán a verlo con mejores ojos. No les será tan difícil sacrificar su individualidad ya que lo están haciendo por algo que les da otras recompensas; de la misma forma aquellos individuos que no están satisfechos en su matrimonio estarán mucho menos dispuestos a ceder su individualidad por algo que les ofrece muy poca satisfacción.

Ya se ha mencionado, las diferentes conceptualizaciones del amor, la influencia que tiene un matrimonio satisfactorio en una persona y el efecto psicológico que existe; pero ¿Cómo es que se llega a consolidar todo esto?, Martínez (2006), establece varios elementos que se necesitan para lograrlo:

- 1) La compatibilidad física y la sexualidad.
- 2) La compatibilidad psicológica:
 - a) Las habilidades constructivas en los miembros de la pareja
 - b) La capacidad para generar confianza y seguridad
 - c) La capacidad para construir un significado y una dirección común
 - d) La capacidad para compartir
 - e) Desarrollar una comunicación saludable
 - f) El manejo de los conflictos, los límites, la negociación y el acuerdo
 - g) Capacidad para correr riesgos
 - h) Cultivar el sentido del humor

i) Desarrollar una buena capacidad de expresión emocional

Pero también como éstas serían unos de los elementos que idealmente son el medio por el cual se consolida una relación, también existen aquellas llamadas “creencias erróneas” que contribuyen a la desintegración de ésta:

- 1) “Si me ama debe saber lo que pienso”
- 2) “Los celos son la medida del amor”
- 3) “Mi pareja tiene un problema: no me desea”
- 4) “Los conflictos destruyen las relaciones”
- 5) “El amor es incondicional”
- 6) “Si me amas no debes de querer cambiarme”

Es verdad que nunca habrá un matrimonio de cuento de hadas, pero más bien ese ha sido siempre el error, querer tener algo que en ningún lado existe, mas que en la imaginación , la cual constantemente está bombardeada de ideologías, creencias, tradiciones e idealizaciones que muchas veces las aceptamos sólo por querer sentirnos parte de una sociedad, sin embargo se puede luchar por lo tangible que tenemos, hacerlo crecer para nuestro bienestar y tratar de que mejore con las modificaciones que hagamos a nuestras conductas y repertorio psicológico, para poder encontrar un balance entre “la miel sobre hojuelas” y “la lluvia sobre lo mojado”.

A partir de todo lo anterior mencionado, se puede definir al matrimonio como “la unión física, psicológica, legal y en algunas ocasiones también religiosa, que se da entre dos personas llena de satisfacciones e insatisfacciones, creencias e ideologías, la cual se modifica a lo largo del tiempo; pero sobre todo, aquella decisión de compartir nuestra vida y lo que somos con una misma persona hasta que el amor y el compromiso se acabe o el deseo de perfección e idealización se manifieste”.

2.5) Concepto de divorcio

En nuestros tiempos es común oír sobre el divorcio como algo “normal” y una solución a todos los problemas del matrimonio. Es cierto que en muchas ocasiones, las diferentes situaciones que viven una pareja la orillan a tomar el

divorcio como la única solución a sus problemas. Y aunque comparado con otros países, México tiene una tasa de divorcio baja, las estadísticas muestran que ha ido en aumento de manera progresiva. Durante el año 2009 se registraron 558 mil 913 matrimonios y 84 mil 302 divorcios; en el año 2010 se registraron 568 mil 632 matrimonios y 86 mil 042 divorcios, finalmente en el año 2011 se registraron 570 mil 954 matrimonios y 91 mil 285 divorcios, aumentando notablemente los divorcios del año 2010 al 2011 más que los matrimonios.

Martínez (2006) sobre esto menciona el hecho de que dos personas decidan unirse, que permanezcan juntos o que se separen son decisiones en las cuales se entretajan, en compleja diversidad, las emociones, las expectativas, las historias personales de ambos, sus maneras de construir la realidad, sus creencias y prejuicios sobre el mundo, sobre los otros y acerca de sí mismos. La separación ocurre, en líneas generales, luego de un tiempo en el cual uno de los integrantes de la pareja, o ambos, se percatan de que la relación no está cumpliendo alguna de sus expectativas, las cuales se fueron armando con el curso de su vida bajo la influencia de estas emociones, creencias de ver el mundo.

Pero si dos personas en estos tiempos se casan por voluntad propia, enamoradas, y adquirieron un compromiso ante la ley y/o religión por decisión personal, ¿qué fue lo que los llevo a divorciarse? , en algunas ocasiones ocurre que diversas expectativas o necesidades jamás estuvieron colmadas, sino que eran vacíos dolorosos desde los mismos inicios de la relación, que no habían sido identificados, o que habiéndolo sido, no fueron comunicados al compañero y, por lo tanto nunca fueron resueltos, o que habiendo sido comunicadas estas necesidades, no obtuvieron la atención debida porque ninguno sabía cómo resolverlas, o porque el otro decidió, por alguna razón, no darles satisfacción. Pero en la mayoría de las circunstancias el problema no procede del inicio del vínculo, sino que las personas van cambiando de manera diferente a medida que el tiempo transcurre. Evolucionan y lo hacen de formas tan distintas que llega el momento en que no se reconocen.

Martínez (2006) también menciona las diferentes causas que pueden llevar a las personas a divorciarse:

- 1) La falta de compatibilidad física y psicológica
- 2) La incomunicación
- 3) La rabia y el deseo de control
- 4) Las elecciones inadecuadas
- 5) La falta de límites en la familia
- 6) Los celos infundados y la infidelidad
- 7) Las rutinas disfuncionales
- 8) La pérdida de admiración
- 9) Los problemas económicos
- 10) Las falsas creencias

Cualquiera que sea las causas que llevan a un divorcio, éste genera diferentes efectos en las personas que lo viven. Valdés, Esquivel y Artiles (2007, en Valdés, Basulto y Choza, 2009) sostienen que dentro del modelo de crisis del divorcio se aborda de tres maneras: primeramente se tiene en cuenta que es la alternativa más factible considerada por uno o ambos miembros de una pareja para resolver una situación de crisis y disfuncionalidad en su relación, en segundo lugar, se conceptualiza el divorcio como una decisión que si bien pretende resolver una crisis, marca el inicio de otra, caracterizada por las dificultades relacionales y los cambios que se ocasionan en la vida de todos los integrantes de la familia; por último, los efectos del divorcio están mediados por factores que incluyen el sistema de creencias dominantes en el contexto cultural, las características socioeconómicas que rodean a la familia y las estrategias idiosincrásicas que utilizan los integrantes de la pareja para manejar la separación. Es frecuente que se produzca una reacción de duelo en ambos integrantes por la pérdida de la relación, especialmente en quien no tomó esa decisión, y también efectos en la persona, como en el autoestima y la identidad de las personas; generados por diferentes factores como el sentimiento de culpa por haber fallado o por no poder mantener íntegro el hogar para los hijos, y el nuevo papel social que pasan a desempeñar, siendo más complicado para la mujer debido a la sociedad en la que vivimos. En algunos casos pueden generar un episodio de depresión mayor en la persona,

los cuales son generados en su mayoría por “pérdidas” como lo es el divorcio (Cano, 2012).

A partir de lo anteriormente mencionado se puede definir el divorcio como “aquella disolución legal del matrimonio, la cual puede darse por diferentes causas, categorizadas en físicas, psicológicas y económicas; propuesta por una o ambas partes del matrimonio, generando un duelo con diferentes efectos en la persona definidas por su estructura cultural, social y psicológica, pudiendo así producir graves consecuencias como una depresión mayor pero que inevitablemente se tiene que vivir obligando a la persona a reestructurar su vida en todos los aspectos”.

3. CONCEPTO DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

“Ni sumisión ni agresión, sólo asertividad”

Walter Riso

En la actualidad muchas personas llegan al divorcio como última o primera opción, las parejas que la consideran como la última opción generalmente son aquellas que dentro de sus posibilidades han agotado todas aquellas herramientas para evitar el divorcio; las otras que lo consideran como primera opción en su mayoría llegan a ser aquellas personas que han considerado el matrimonio y divorcio como “algo pasajero” en el que sólo se necesita firmar un papel, y por lo tanto no agotan todas las posibilidades antes de llegar a esto; dentro de éstas herramientas que se pueden utilizar antes de decidir divorciarse o no, es la comunicación.

En la sociedad en la que vivimos constantemente hay un intercambio de comunicación entre las personas, los medios de comunicación y grupos sociales que nos rodean, de donde adquirimos diferentes mensajes que son interpretados de diferente forma, dependiendo de nuestra historia personal y creencias. Así, en toda relación de pareja, los cónyuges seleccionan determinados mensajes dentro de los muchos posibles y se ponen de acuerdo en cuanto a su utilización, entonces, a partir de esta relación que se establece desde el inicio de la pareja, los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien transgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la relación. En este capítulo se tratará la definición de comunicación, como es que funciona y las diferentes técnicas que sirven para mejorar la comunicación en una pareja y solucionar las diferencias que se den en ésta; ya que muchos de los conflictos que se dan en una pareja tienen que ver con la comunicación de alguna u otra forma.

3.1) ¿Qué es la comunicación?

Aguila (2005) menciona que la comunicación es una condición necesaria para la existencia del hombre y uno de los factores más importantes de su desarrollo social. Sin embargo, la comunicación generalmente se llega a

concebir de una manera superficial en la que las personas sólo consideran hablar y oír, como la base fundamental de ésta, dejando fuera diversos factores, como el por qué y para qué alguien dijo o hizo algo.

Indudablemente, la comunicación es el fundamento de toda la vida social. Es un proceso que pone en contacto psicológico a dos o más personas y funciona como momento organizador y como escenario de expresión de la subjetividad en el que se intercambian significados y sentidos de dos personas que construyen su individualidad y sus definiciones del mundo. Aguila (2005) menciona el hecho de que, la comunicación, en la escuela histórico- cultural, fue trabajada como categoría fundamental a partir de los trabajos de L.S.Vigotsky acerca de las funciones psíquicas superiores, quien destacó como éstas no responden a la línea de la evolución biológica, sino que son el resultado de la asimilación de los productos de la cultura, lo que se da sólo a partir del contacto entre los hombres.

Cebeiro (2006), por su parte refiere que la comunicación obedece a órdenes de alta complejidad, donde intervienen una serie de variables que pocas veces son tomadas en cuenta, cuando tal complejidad se transforma en una complicación para las personas que se comunican. Y es que a los seres humanos nos es difícil aceptar que somos partícipes y cómplices de un gran entramado social *-la ecología humana-* que, a su vez, lo encuadra en diferentes sistemas: familia, grupos de trabajo, de estudio, clubes, asociaciones, etc. Suele decirse que integramos una sociedad o que somos parte de una red social, pero esto queda sumido en un formulismo verbal. Nos consideramos personas independientes sin responsabilizarnos en la práctica de la interdependencia que implica participar en el entramado de la comunicación social. Por ejemplo, a cada momento estamos cuestionando lo que dice o hace el otro cuando interactuamos pero no nos ponemos a pensar qué es lo que hacemos nosotros para que esto sea así, siempre es de una manera lineal el análisis de la información intercambiada.

Como la comunicación es un fenómeno social que las personas han aprendido a realizar a partir de su contacto con la cultura y sociedad en general, pues cada quien tiene diferentes maneras de comunicar, analizar y entender lo

que se plantea en una plática. Sin embargo hay diversos factores que son importantes a considerar para poder establecer una “comunicación funcional”, entendiéndola como aquella en que tanto el emisor como el receptor queden satisfechos.

Es importante considerar el contexto para tener una comunicación funcional, es decir, además de escuchar lo que dice la otra persona, también tener en cuenta el tema del que se habla y el cómo se está hablando, la conducta no verbal, además de aquellos gestos o modos de hablar de la persona que son parte de su personalidad y no tiene nada que ver con el momento, por ejemplo los tics; para así poder evitar mal entendidos.

Cebeyro (2006) menciona que los supuestos, en la comunicación humana, son uno de los principales elementos que pueden obstaculizar y hundir en el territorio de la confusión a los interlocutores, ya que la suposición no es ni más ni menos que una construcción ideacional que lleva a categorizar o etiquetar las acciones del otro.

También se pueden utilizar dos formas lingüísticas que, en mayor o menor medida, intervienen en las alocuciones : analogías y literalizaciones; debemos tener mucho cuidado con las primeras ya que la persona puede entender cosas diferentes, a las que tratamos de expresar, como se puede ilustrar en la siguiente imagen.

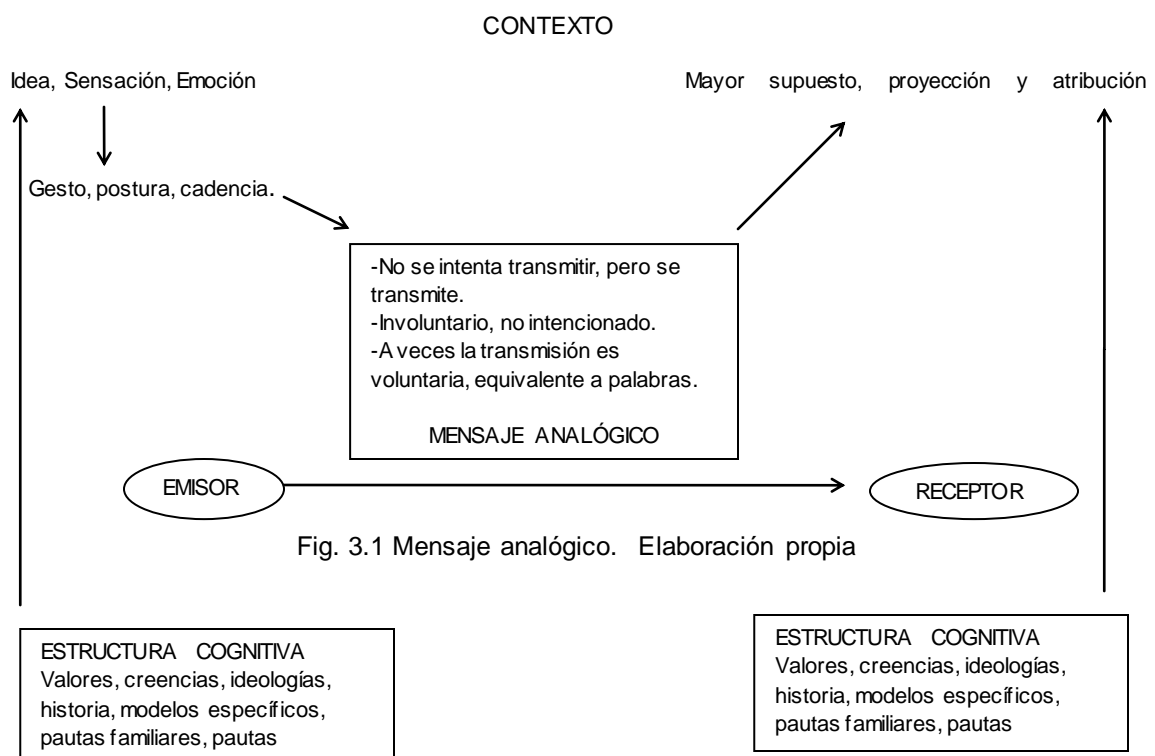


Fig. 3.1 Mensaje analógico. Elaboración propia

Por lo que lo podemos resumir de la siguiente manera:

- 1) Es importante cuestionar más a la persona respecto a lo que nos trata de comunicar si es que no entendemos claramente su mensaje.
- 2) Hay que estar atentos a todos los movimientos gestuales y corporales que realice la otra persona y preguntar el porqué de esos movimientos ya que no todas las veces tienen la interpretación que nosotros le damos.
- 3) Lo más importante de todo es que no se debe suponer nada, si tenemos alguna duda hay que preguntarla directamente a la persona.

Por su parte, Díaz (2003) menciona que en toda relación de pareja, los cónyuges seleccionan determinados mensajes dentro de los muchos posibles y se ponen de acuerdo en cuanto a su utilización. Esta separación entre lo que forma parte de la relación y lo que va a quedar fuera, constituye la definición mutua de la relación. A partir de esta relación que se establece desde el inicio de la pareja, los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien transgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la relación. La comunicación no solo es transmisora de información sino que a la vez y a través de ella impone conductas, y en este sentido es como define la relación.

Costa y Serrat (1995) hacen referencia al significado de comunicación, como un conjunto especificable de intercambios de conductas verbales y no verbales. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios, por lo que hablan, tocan, sonríen, gesticulan, gritan y lloran. Pero también es importante tomar en cuenta que toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden y siguen. Costa y Serrat (1995) mencionan que estas circunstancias son estímulos y pueden ser antecedentes y consecuentes, según que preceden o sigan a la conducta en cuestión. Ambos tienen una influencia controladora sobre la conducta. Estos estímulos que preceden una conducta adquieren el valor de "*señales discriminativas*" porque en el pasado estuvieron asociados repetidamente con la conducta a la que precede, lo mismo puede ocurrir con lugares o personas.

Así, por el efecto de éstas señales discriminativas, que nos avisan que es lo que va a venir después de que se presenten, puede ocurrir por ejemplo,

que una pareja que trata de dialogar para alcanzar una solución a algún problema planteado, termine discutiendo, si lo hacen en un contexto estimular (la recámara) donde habitualmente discuten. Por el contrario, si eligen otro lugar donde esto no ha ocurrido aún (comiendo, en un restaurante, dando un paseo), la probabilidad de que se no se presente una discusión disminuye y el hecho de que se facilite el diálogo aumenta. Los estímulos antecedentes debe ser una estrategia a tener en cuenta para el acercamiento y comunicación de la pareja.

Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que les precede. En primer lugar, pueden incrementar la probabilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro. A éstos estímulos se les denomina "*reforzadores positivos*" y el reforzamiento es por medio del cual se incrementa la conducta. Pueden ser reforzadores conductuales, como la intimidad, hacer regalos, detalles, caricias, salir a cenar, etc. Por el contrario cuando una conducta determinada no es seguida por reforzadores acaba por debilitarse, a éste proceso se le denomina "*extinción*", y suele jugar un importante papel en el deterioro de muchas relaciones de parejas.

También existe el fenómeno de "*hartazgo o saciación*" el cual tiene un efecto controlador en ambos miembros de la pareja. El valor reforzante de la relación puede tornarse aversivo o perderse por éste fenómeno, por lo que es importante cuidar muy bien cómo, cuándo y la frecuencia con la que utilizamos los reforzadores.

El reforzamiento positivo es una consecuencia necesaria pero no suficiente para el aprendizaje de una conducta, es necesario que también existan requisitos previos sin los cuales no puede aprenderse un comportamiento, a éste proceso en el cual se va reforzando poco a poco aquellas conductas previas que conducen a la meta final, se le llama "*moldeamiento*", y a través de él se aprenden nuevas conductas tan complejas como las de vivir en pareja.

Es por esto que en todo momento estamos viviendo un proceso de intercambio de refuerzos y gratificantes, que van a influir en la comunicación establecida en una relación de pareja.

Sin embargo, cuando las consecuencias o estímulos que siguen a una conducta son aversivos o no deseados en vez de ser gratificantes, lo más probable es que tratemos de escapar o evitar dichos estímulos, y cuando esto ocurre se experimenta un cierto alivio por la eliminación de estimulación dolorosa no deseada, lo cual refuerza la conducta de “*evitación*” o de “*escape*”. Por ejemplo, la conducta de evitación de << no llegar temprano a casa>> ó << abandonar la relación>>, puede ser un medio eficaz para eliminar las consecuencias aversivas; y se aprende a escapar de la presencia de la pareja. Este proceso de aprendizaje mediante el cual aumenta la probabilidad de que se produzca o se repita en un futuro la conducta de evitación a determinados estímulos se denomina “*reforzamiento negativo*”. En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja utilizan el “castigo” como medio de eliminar conductas no deseadas en el otro. El castigo es una técnica de control que no parece ser eficaz a largo plazo, además que suele tener serios inconvenientes (fomenta agresividad y emociones negativas).

En diversos estudios de observación interaccional, tanto en un laboratorio como en la vida real, han encontrado consistentemente tasas más altas de conductas castigadoras o aversivas en parejas con rencillas o en conflicto que en las parejas sin conflicto. En los estudios realizados en base a observaciones en la vida real se encontró que las parejas en conflicto registraron menos “gratificaciones” y más “castigos” que las parejas sin conflicto. Estas últimas suelen registrar significativamente conductas de comunicación más positivas y menos negativas que los miembros de una pareja en conflicto (Gottman, Notarius Markman, Bauk, Yoppi y Rubin (1976), en Costa y Serrat (1995)).

3.2) Técnicas para mejorar la comunicación

Otro componente importante es que las parejas en conflicto son carentes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas (Weiss, 1978, en Costa y Serrat, 1995). Estas parejas difieren de de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja cuando tales cambios son deseables (Jacobson, 1979, en Costa y Serrat, 1995).

Al parecer suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y reforzamiento negativo, es decir, intentan influir en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva del tipo “críticas”, “amenazas”, “regañizas” y “chantajes” para obtener el cambio que desean, lo cual como es lógico crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua. Estas parejas no aplican adecuadamente los principios de reforzamiento positivo y moldeamiento. Pretenden cambiar al otro mediante el control aversivo y no refuerzan positivamente las conductas que éste desea.

También frecuentemente, como menciona Díaz (2003), la comunicación es cualitativamente insuficiente, por ejemplo, aquellas parejas que pueden transmitir mucha información, una gran cantidad de información, sin que por eso la comunicación sea cualitativamente funcional.

Por lo que es importante observar también el patrón de comunicación que utiliza la pareja, con el objetivo de eliminar o reducir las conductas inadecuadas e instrumentar o incrementar conductas básicas que son necesarias para una comunicación efectiva y facilitar así la solución de los problemas. La observación debe estar dirigida tanto al componente verbal como al no verbal de la comunicación (Costa y Serrat, 1995).

La comunicación es un componente esencial, no sólo en la negociación para el cambio de conducta sino también para la salud general de la pareja. Liberman (1987) menciona que la enseñanza de habilidades de comunicación es por mucho el componente más importante de un tratamiento exitoso de pareja.

Para tener una mejor comunicación, más efectiva, también es importante considerar que la conducta del individuo mantiene una regularidad en la interacción con su ambiente. Estableciendo aquéllas circunstancias del entorno que sistemáticamente caerían con las respuestas-conductas de un individuo, es posible establecer predicciones específicas sobre la recurrencia de la conducta subsiguiente (Costa y Serra, 1995).

La comunicación funcional que se espera tener en una pareja en donde comuniquemos de manera correcta lo que queremos, conlleva diversas técnicas, una de éstas es la “asertividad”, pero *¿Qué es la asertividad?*, es la

expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas (Caballo, 2005); Por otro lado Meichenbaum, Butler y Grudson (1981, en Caballo, 2005) mencionan que también es importante considerar un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación, que varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. Además el grado de eficacia mostrado por una persona dependerá de lo que desea lograr en la situación particular en que se encuentre, ya que la conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente inapropiada en otra.

Costa y Serrat (1995) mencionan que para que el intercambio de mensajes personales fluya de modo directo, honesto y adecuado se requieren habilidades de expresión (emisor), y de reacción (receptor); habilidades que, por otra parte, o no han sido aprendidas o se descuidan con demasiada frecuencia. El nivel de satisfacción o desolación de una pareja dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos. La existencia de ciertas carencias e inhabilidades tanto en la recepción como en la emisión pueden descomponer este proceso y dar lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitar el conflicto en una pareja. Las carencias o inhabilidades más frecuentes se encuentran en 3 niveles:

- 1) En el receptor: Inhabilidad para escuchar o atender mensajes del otro, lo cual facilita también un procesamiento cognitivo inadecuado y un reenvío de mensajes no sintonizados con los del otro. Las conductas y mensajes positivos no se reconocen o cuando se reconocen se equiparan a obligaciones que el otro tiene con nosotros, por el hecho de ser nuestra pareja, sin valorar su auténtico carácter de gratuidad.
- 2) En el emisor: Emisión inadecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal. Sin embargo puede que también éste tipo de habilidades específicas no se hayan aprendido. La comunicación puede resentirse por una inhibición de la emisión o porque ésta resulte inadecuada para sus objetivos. En parejas con relaciones deterioradas, es relativamente frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una

comunicación directa y honesta. Por otra parte, el cómo se emite el mensaje es un elemento también determinante en la efectividad de la comunicación. Por ejemplo, se puede querer expresar un sentimiento negativo del tipo “me siento triste” y lo que se hace en realidad es comunicar acusaciones.

3) En el mensaje: El requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja. Por ésta razón el mensaje debe ser expresado en términos observables. En general, las dificultades provienen del déficit de los miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de los problemas y son:

- Especificación o selección de los componentes del problema
- Especificación de los cambios concretos que desean.
- Formulación de posibles soluciones.
- Ser capaces de llegar a un acuerdo

Por su parte, Díaz (2003) clasifica, desde un punto de vista cognitivo, los problemas de la comunicación en “*problemas en el estilo de la comunicación*”, los cuales son:

- No escucha, -Habla demasiado, -No habla suficiente, - Interrumpe, - Es un lenguaje muy vago, -Nunca va al grano, -Nunca asiente con la cabeza ni indica de acuerdo, -Nunca emite señales receptivas, -No le da la oportunidad de hablar al cónyuge, -No discutirá temas complicados, -Habla demasiado sobre temas complicados, -Pregunta demasiado, -No hace suficientes preguntas, - Hace callar al cónyuge mediante reproches, -Se retira cuando se altera.

Caballo (2005), menciona que una relación también se basa en la reciprocidad, es decir se regresan aquellas acciones que son satisfactorias, pero también aquellas que no lo son, generando así una círculo vicioso, en el que muchas veces por medio de las estrategias de castigo se obtienen las respuestas que un miembro de la pareja desea, por ejemplo “atención” por parte de la persona, que aunque no sea la que desea, obtiene una “atención mal dirigida”. Las personas que hacen esto reflejan que no son habilidosos en el empleo de métodos positivos de comunicación y solución de problemas.

El entrenamiento en habilidades sociales (EHS), es decir algunas de las técnicas que pueden mejorar la comunicación en una pareja son: ensayo de conducta, modelado instrucciones / aleccionamiento, retroalimentación y reforzamiento, tareas para casa y procedimientos cognitivos:

- 1) Ensayo de conducta: Es el procedimiento más frecuentemente empleado en el EHS, por medio de éste se representa al paciente diversas maneras más apropiadas y efectivas de enfrentar las diferentes problemáticas de su vida. El objetivo del ensayo de conducta es aprender a modificar modos de respuesta, obteniendo así unas nuevas más efectivas. Teniendo como fin en sí mismo el cambio de conducta.
- 2) El modelado: La exposición del paciente a un modelo que muestre correctamente la conducta que está siendo el objetivo del entrenamiento que permitirá el aprendizaje observacional de ese modo de actuación
- 3) Instrucciones/aleccionamiento: El término *aleccionamiento* (<<coaching>>) denominado también retroalimentación correctiva, tiene como objetivo proporcionar al sujeto información explícita sobre la naturaleza y el grado de discrepancia entre su actuación y el criterio; por ejemplo, “tu contacto ocular fue demasiado breve, auméntalo”. También se incluye la información específica sobre lo que constituye una respuesta apropiada; por ejemplo, “quiero que practiques el mirar directamente a la cara de la otra persona cuando estás hablando con ella”. En cuanto a las instrucciones, se abarca también la información específica y general sobre el programa de EHS o aspectos de él.
- 4) Retroalimentación y reforzamiento: Estos dos son elementos fundamentales del EHS, muchas veces se funden en uno, cuando la retroalimentación que se da al paciente es reforzante para él. El reforzamiento sirve tanto para adquirir nuevas conductas, recompensando aproximaciones sucesivas, como para aumentar determinadas conductas adaptativas en el paciente.
- 5) Tareas para casa: Entre las tareas para casa que se mandan a los pacientes, están el registro de su nivel de ansiedad en situaciones determinadas, el registro de situaciones en las que han actuado

habilidosamente de situaciones en las que les gustaría haber actuado así, etc. Las tareas para casa constituyen el medio por el cual las habilidades aprendidas en la sesión de entrenamiento se practican en el ambiente real, es decir, se generalizan a la vida diaria del paciente.

6) Procedimientos cognitivos: Estos se encuentran dentro de todos los programas de EHS, desde la integración de los derechos humanos básicos en el sistema de creencias del paciente hasta la modificación directa de cogniciones desadaptativas que inhiben o desbaratan la conducta social del mismo.

Por otro lado, Liberman (1987, en Díaz, 2003) sugiere algunos principios básicos para la comunicación efectiva en la pareja. Estos son:

- 1) Es mejor hacer una petición que una demanda. Las peticiones muestran respeto al otro y mejoran la comunicación.
- 2) Preguntar. No hacer acusaciones. Las acusaciones solo hacen que la pareja se defienda y raramente ayudan a encontrar la "verdad".
- 3) Al hablar de la conducta del cónyuge, es siempre más productivo hablar de lo que hace, que de lo que es. Una etiqueta raramente es útil para efectuar un cambio de conducta.
- 4) No meter en el saco; no embotellar sentimientos. En una discusión estas emociones embotelladas, probablemente saldrán de repente conduciendo a la hostilidad destructiva.
- 5) Durante una discusión, sacar el tema que tiene entre manos, evitar amontonar una acusación detrás de otra.
- 6) Evitar las excesivas generalizaciones. Palabras como *siempre* y *nunca*, a menudo no son verdad; además con frecuencia distraen la atención de la conducta y tienden a etiquetar a la persona.
- 7) En toda relación de pareja debe haber una sinceridad "medida". Algunas cosas es mejor no decir.

Otros autores destacan dentro de los aspectos de la comunicación no verbal el contacto ocular que con frecuencia está ausente en las parejas en conflicto.

- 1) *La expresión facial.* Si existe incongruencia entre lo que se dice y la expresión facial, crea perplejidad y malos entendidos.
- 2) *El tono y timbre de voz* que son moduladores de la expresión emocional. Pueden estimular, aburrir sorprender, aunque lo que se diga no sea excitante ni aburrido ni sorprendente.
- 3) *La gesticulación.* Que no debe ser ni agresiva ni impávida. Si se gesticula en exceso puede ser abrumador, si no se hace nada puede resultar monótono.
- 4) *La postura.* La postura del cuerpo es un indicador de múltiples sentimientos: de aproximación, de distancia, de inseguridad, de tensión, de relajación, etc.

Y Si una pareja quiere mejorar su comunicación no verbal puede aplicar los siguientes puntos:

- 1) Conocer su estilo de comunicación y su comportamiento no verbal.
- 2) Conocer el estilo de comunicación no verbal del compañero. Lo que le agrada y lo que le desagrada.
- 3) Saber lo que a mi compañero le agrada y le desagrada de mi comportamiento no verbal.
- 4) Analizar nuestro estilo de comunicación no verbal e identificar las claves negativas implícitas en el mismo o cuando menos distorsionantes. (Feliu y Güell, 1992, en Díaz, 2003).

Siempre se debe de considerar que el individuo no responde al mundo real, sino al mundo que percibe (Mahoney, 1979; en Costa y Serrat, 1995) , es decir, la satisfacción de ambos miembros de una pareja está muy en relación con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro, y la valoración y estimación que cada cónyuge hace de la conducta del otro, puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (Beck, 1979; en Costa y Serrat, 1995), ya adquiridos por uno o ambos miembros de la pareja.

4. IMPORTANCIA EN LA ELECCIÓN DE PAREJA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN ÉSTA.

“El hombre debe elegir, no aceptar su destino”

Paulo Coelho

Antes de tener una pareja y de establecer una comunicación con ella, se debe de entrar en un proceso que es el de la elección. En la vida siempre estamos expuestos a tener que tomar decisiones, es claro que cada decisión nos lleva a caminos distintos, en las relaciones de pareja no es igual decidir estar o no con alguien en un noviazgo pasajero a elegir a alguien para compartir nuestra vida de cualquier manera; ya que la elección es un período que no se da de la noche a la mañana y que debemos de tener establecido que es lo que queremos elegir tener en una persona, para que cuando coincidamos en el camino con una persona decidamos a partir de ciertos parámetros el estar o no con ella.

Pero ¿Por qué hacer tanto hincapié en la elección de pareja?, la respuesta es sencilla, así como las probabilidades de que nos quede una prenda como queramos al comprarla sin probárnosla es menor a que si nos la probamos; es algo similar en la pareja, tenemos una mayor probabilidad de que nuestra relación funcione como queremos si tenemos claro lo que queremos y conocemos a la persona para después decidir si nos “queda” o no.

Está claro que lo anterior mencionado suena muy fácil pero ¿Cómo es que llegamos a saber que es lo que queremos de una pareja para poder elegirla?, en éste capítulo se hablará de esto y de las elecciones constructivas y destructivas que podemos tener en una relación de pareja.

Matamoros (2002) menciona que históricamente la elección de pareja se ha visto definida por la conveniencia social y política de la familia, no fue sino hasta el siglo XX que se ha dado cierta “libertad” en la elección. Y estamos hablando de una “libertad” porque en realidad las personas nos vemos limitadas también al espacio en el que nos desenvolvemos, y como hemos sido educados socioculturalmente.

La elección de pareja es un proceso cuyo primer momento es la búsqueda de una persona que se acerque al ideal que hemos construido: este

ideal está constituido por las características físicas, sociales, económicas, religiosas, psicológicas, etc; que responden a nuestras necesidades afectivas principalmente (Matamoros, 2002). Es obvio que todas las personas tenemos ideales de acuerdo a nuestras necesidades afectivas y no solamente en cuanto a una pareja, sino en muchas otras cosas, el problema es que a veces esos ideales son irreales y por lo tanto inalcanzables, ya que una cosa es lo que deseamos y otra cosa lo que tenemos. La idealización comienza desde antes de encontrar a alguien; inicia con la inquietud de la búsqueda de la persona cuyas características físicas condición social y personalidad se adapten a lo esperado. Se incrementa con la aparición de “alguien”, cuyas características se asemejen al ideal consciente e inconsciente; y puede terminar poco después cuando en la convivencia intervienen muchos otros factores (Aguilar, 1989, en Matamoros 2002).

En el caso de la pareja, muchas veces buscamos que esa persona llene diversos vacíos emocionales que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida, como consecuencia de nuestra historia de vida, principalmente en la infancia que es cuando vamos construyendo creencias e ideas inculcadas principalmente por nuestros padres y luego reforzadas por la sociedad en la que vivimos.

Lemaire (1996, en Matamoros, 2002) refiere algunas posibilidades de elección de pareja de acuerdo a las necesidades psicológicas de los individuos; la primera, es el caso de las mujeres que eligen a un hombre con parecido físico y/o en comportamiento al de su padre, por otra parte, existe la elección de un hombre varios años mas grande de la mujer, como la forma de satisfacción de la necesidad de ser protegidas. En el caso de los hombres, puede que busquen a una mujer que no se parezca a su madre, sobre todo si ésta ha sido el prototipo de madre sumisa o abnegada por su padre, o también puede elegir a una mujer en función de las características parentelas y protectoras que ella simboliza, aquello que espero de su padre o madre y espera recibir de su pareja.

Por su parte, Martínez (2006) menciona el hecho de la complementariedad y la similitud; ya que la similitud facilita la identificación, mientras que lo complementario se basa en las diferencias y , a veces, en

rasgos opuestos como cóncavo y convexo , que son complementarios pero no son similares. No siempre, por desgracia, los rasgos opuestos generan complementariedad en las relaciones afectivas en muchos casos la actitud de ellos ante sus diferencias es de intolerancia y entonces se producen antagonismos que muchas veces no pueden ser resueltos.

Sin embargo, aunque cada persona busque necesidades diferentes en su pareja, las personas se juntan también sin pensarlo por alguna problemática común que hace que se identifiquen; por eso cuando alguno de los dos empieza a modificar ésta problemática o la percibe de forma distinta, ya no siente esa identificación con la pareja, y si en vez de establecer otros cimientos en su relación , la ha basado en ideales, es muy probable que la relación fracase a tiempo en el mejor de los casos, o que se convierta a la larga en una elección destructiva.

Como ya se planteó, la elección de pareja, esta basada en un ideal que se forma incluso antes de conocer a una persona, pero que es parte de un proceso el cual Matamoros (2002) divide en:

- 1)Búsqueda: La idealización lleva al individuo a la búsqueda como medio para llegar al encuentro esperado, basado también en factores sociales, económicos, políticos religiosos, características físicas y psicológicas.
- 2)Encuentro: Es el instante mismo en el que surge el *flechazo*, y surge el enamoramiento, el encuentro se fundamenta en la atracción y esta tiene su base en la combinación del ideal construido y la química sexual.
- 3)Enamoramiento: La sensación de haber encontrado al ideal de pareja también es característico de esta etapa, junto con una serie de acontecimientos de orden fisiológico y psicológico como la taquicardia, la sudoración, el insomnio, la fantasía, los pensamientos intrusivos, etc. También es importante mencionar que estar enamorado, no significa que haya surgido el amor, pero tampoco es solamente atracción sexual, es un punto intermedio entre ambos.
- 4) Elección: El Enamoramiento tiende en la mayoría de los casos a disminuir y en ocasiones a terminarse cuando ello sucede existen dos

caminos: la relación termina o se convierte en otro sentimiento dándose la transformación a lo que idealmente conocemos como amor; cuando esto sucede es muy probable que se de la elección de establecer una familia y adquirir un compromiso mayor.

Aunque el proceso de elección de pareja, conste de las etapas anteriormente mencionadas, en cada una de ellas, influyen diversos factores:

1)Familia: Las personas crecemos aprendiendo a darle significados a la vida, todo lo que nos pasa y nos rodea; creando así diferentes interpretaciones que nunca se parecerán a los de otra persona, ya que todos crecemos con familias diferentes, y con experiencias propias e irrepetibles; dentro de los diferentes significados e interpretaciones que generamos esta el de “pareja” y todo lo que engloba, y si crecimos dentro de una familia, éste concepto empezará a tomar forma para nosotros desde nuestra familia, ya que ahí es donde aprendemos, por medio de nuestros padres que es la pareja más cercana y de las demás parejas que nos rodean; lo que debe o no debe de ser una pareja , los roles de un hombre y una mujer, y aquello que se tiene que esperar de una relación. Ya que cuando se es niño las cogniciones, no se cuestionan sólo las adaptamos y las reproducimos en nuestras acciones, y más adelante buscaremos una persona que se identifique con lo que nosotros creemos.

2)Cultura: Es un conjunto de estímulos ambientales , valores, creencias que son dominantes y que son creadas por la transmisión de conocimientos y que de alguna manera rigen el actuar de la sociedad, algo que se puede agregar a esta definición es que se adquieren en el actuar de la vida cotidiana y del contacto con el ambiente donde crece el individuo (Aguilar, 2002). Partiendo, de esto, la pareja proviene de todas aquellas creencias, mitos e ideologías que ha formado la sociedad sobre ésta y que por consecuente son transmitidas a la sociedad, a las familias y por lo tanto a nosotros.

3)Historia de vida: Toda la gente ha vivido cosas irrepetibles e inigualables para los demás y a partir de eso ha generado diferentes formas de ver lo que los rodea, en cuanto a las relaciones de pareja,

Willi (1983, en Aguilar, 2002), menciona que la relación del niño con sus padres tiene una influencia determinante en la configuración de su vida posterior, además de la imagen que tiene de ellos como pareja.

4)Autoconcepto: Es la imagen que tenemos de nosotros, conformada por lo que los demás opinan de nosotros y también nuestra perspectiva, es decir el autoestima que se relaciona con la confianza en nosotros y que se refleja en el trato con los demás; por lo que la seguridad es un elemento importante en la formación del autoconcepto, y a su vez éste influye en la elección de pareja, ya que, puede determinar el tipo de relación que se tenga.

5)Amigos : La influencia que pueden tener en la elección de pareja puede ser decisiva, en relación a la aceptación o rechazo del grupo de amigos y por lo tanto traer problemas con la pareja, ya que es el grupo de personas más cercano en el cual buscamos aceptación , entonces tienen mucha influencia sobre nuestras decisiones por los estereotipos establecidos por la sociedad; además de que también pueden intervenir en la manera en que nos comunicamos con nuestras parejas y las soluciones de problemas que busquemos cuando se nos presenta algún conflicto, ya que generalmente son a los primeros a los que se les cuentan nuestros conflictos y nos dan “consejos”.

6)Educación: La forma en la que se educa a las personas dentro de la familia puede tener mucha significancia en la elección de pareja, como se mencionó anteriormente, la familia tiene mucha influencia en ésta elección. Sin embargo, los jóvenes deberían adquirir, un proceso educativo iniciado en la edad temprana, la competencia necesaria para poder decidir con responsabilidad como les gustaría conformar su vida sexual, la relación con su pareja, la fijación de los objetivos en ella, o la distribución de los papeles dentro de ella y principalmente la creación de una familia.

7)Sexualidad: Rage (1997, en Aguilar, 2002) menciona que es necesario incrementar la comprensión de la propia sexualidad, incluyendo la forma de ser más sensible en relación al uso del sexo, ya sea para conseguir algo diferente a la verdadera función, ya que se puede usar el sexo

como una distancia entre los miembros de la pareja, puede usarse también para disminuirse a sí mismo o a la pareja, por lo que es importante preguntarse hacia que orientación están dirigidas las relaciones sexuales o cuestionarse sobre sí es una necesidad genuina de experimentar intimidad, de compartir, de experimentar placer, de dar y recibir.

4.1) Elecciones constructivas.

Todas las elecciones que hacemos en nuestra vida tienen consecuencias, ya sean positivas o negativas, cuando son positivas en el ámbito de la elección de pareja podemos esperar diversas retribuciones a nivel personal y de pareja.

Aguilar (2002), menciona 5 elementos de una relación constructiva:

- 1) Reconocimiento y bienestar del otro
- 2) Responsabilidad y respeto por la dignidad de la persona amada
- 3) Crear, confiar, compartir y experimentar un verdadero compromiso con la persona amada
- 4) Dar, libremente y sin demanda, es decir, permitir al otro buscar otras relaciones sanas y no necesitarla para sentir que se es alguien.
- 5) Existe una comunicación asertiva de pensamientos, sentimientos, planes y proyectos.

La elección constructiva se caracteriza por el crecimiento personal de cada uno de los miembros de la pareja sin dejar de lado su relación, además de un trato afectivo y caricias sin limitarse únicamente al placer. Incluyendo una comunicación funcional con reglas y confianza.

Martínez (2006) menciona que la capacidad para fabricar relaciones felices y duraderas parece encontrarse más fácilmente en las personas optimistas, que respetan los deseos, emociones y la visión del mundo del otro, que tienen sentido del humor y facilidad para el juego, disposición para el compromiso, voluntad de compartir y crecer juntos, que tienen facilidad para el cambio y que pueden, más que tolerar las diferencias de la otra persona,

aceptarlas respetuosamente, pero que también son capaces de pedir y ayudar a cambiar al otro en aquellas cosas que le resultan en extremo inaceptables.

Por su parte Rogers (1993, en Aguilar, 2002), afirma que en un proceso de pareja, uno de los dos factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja.

Una regla muy importante para una relación constructiva es partir del hecho que “nadie da lo que no tiene”. Es decir primero hay que trabajar en aquello que nos falta para poder brindarlo a la otra persona; así como también “no podemos pedir algo que no damos”; por eso es que todos los autores ponen tanto énfasis en el trabajo de nuestra individualidad.

4.2) Elecciones destructivas

Las personas nos podemos llegar a equivocar en nuestras decisiones, porque somos humanos y todos cometemos errores, el problema de cometerlo en una elección de pareja es que esto va más allá de una simple equivocación, ya que implica más cosas, y si formamos una familia, las consecuencias son aún mayores. Esto no significa que no se pueda reparar la decisión equívoca que se ha tomado pero el trabajo será mayor que si hubiéramos formulado una elección constructiva de pareja.

De acuerdo a Warren (1993, en Aguilar, 2002), la palabra destruir significa arruinar, estropear, pérdida casi irreparable, quitar medios.

Entonces, una relación destructiva es aquella en donde hay daños psicológicos, y /o físicos entre ambos miembros de la pareja, además de que pueden llegar a ser irreparables.

A continuación se presentará un cuadro comparativo entre una elección constructiva y una destructiva englobando todo lo que implica a partir de Aguilar (2002):

	Elección constructiva	Elección destructiva
Elementos de la elección	*Reconocimiento y bienestar del otro. *Responsabilidad *Crear, confiar, compartir y experimentar un verdadero	*La necesidad de controlar al otro *Decirle como debe ser para ser amado. *No permitir que la persona cambie por

	<p>compromiso con la persona amada. *Dar, libremente y sin demanda, es decir, permitir al otro buscar otras relaciones sanas y no necesitarla para sentir que se es alguien. *Existe una comunicación asertiva de pensamientos, sentimientos, planes y proyectos.</p>	<p>temor a no saber cómo controlarlo. *Esperar que la otra persona llene su vacío y soledad sin hacer nada por llenarlo él mismo. *Rehusar al compromiso para sentirse libre. *No compartir sentimientos y pensamientos, esperando que la otra persona identifique lo que ésta necesita. *Necesitar al otro para estar bien. *No hay libertad. *Obsesión por retener a la pareja, aún cuando la otra persona no corresponda. *Estar con alguien para añadirse brillo con la imagen del otro. *Estar con la pareja sólo por la relación sexual, si es que hay. *No hay igualdad dentro de la relación. *No se respeta la integridad e identidad del otro. *Se presiona a la pareja para que se tomen decisiones prematuras. *Alguno o ambos miembros de la pareja son rígidos. *Hay lucha de poder *No hay límites establecidos.</p>
Características	<p>La elección se caracteriza por el crecimiento personal de cada uno de los miembros de la pareja sin dejar de lado su relación, además de un trato afectivo y caricias sin limitarse únicamente al placer. Además de una comunicación clara, con reglas y confianza. Y cuando uno falla el otro está ahí para el otro y viceversa.</p>	<p>Las parejas generan justificaciones para no aceptar la discrepancia que existe entre sus ideales y la realidad que vive; y así seguir auto-engañándose sobre la persona que tiene como pareja. Generalmente alguno o ambos miembros de la pareja no se creen merecedores de ser amados por tener una baja autoestima y por lo tanto aceptan malos tratos. También tienen falta de valor al hecho de enfrentarse a diferentes pruebas que les ponga la vida.</p>
Efectos	<p>Si una pareja encuentra “todo” aquello que ha buscado, entonces pasarán a formalizar y unirse en matrimonio la mayoría de las veces.</p>	<p>Las parejas como causa de su inseguridad y baja autoestima no se muestran realmente tal como son, con todos sus defectos por miedo a que la otra persona no quiera comprometerse en matrimonio; o si se muestran tal cual son, la pareja se resigna a aceptar aquellos defectos resignándose, e ignorando los “detalles” que le molestan.</p>
La relación en la pareja es	<p>Comprende tres elementos: tu, yo, nosotros, cada uno con vida propia y cada uno haciendo posible al otro (Satir, 1990, en Aguilar, 2012), la clave para que todo funcione lo mejor posible, es buscar el equilibrio razonable entre estos tres mundos, de manera que ninguno de ellos predomine. Y en la toma de decisiones</p>	<p>A alguno de los miembros de la pareja o a ambos le cuesta trabajo adaptarse a la diferencia de opinión; y cuando toman decisiones en vez de que haya apoyo, comprensión y comunicación hay infinidad de batallas en las que no se llega a ningún lugar, más que a estar disgustados. Y después de pasar interminables pleitos, el amor y la</p>

	<p>será muy importante la manera en que cada uno reaccione para que el matrimonio perdure. Además existen tres áreas dentro del mundo de la pareja:</p> <p>1) Sociocoperativa: Todas las actividades que realiza la pareja para mantener la vida en común, donde se incluirán actividades de arreglo y decorado de la casa, compra de víveres y alimentos.</p> <p>3) Familiar: La vida y actividad de la pareja con los hijos, y demás hermanos de cada uno.</p> <p>4) Individual: Necesidad que existe en toda pareja de que cada uno de los miembros tenga su propio mundo, intereses, actividades en las que sólo participen ellos.</p>	comprensión se acaban.
La estructura familiar es	<p>Son una familia <i>nutridora</i>, en el sentido de que se comunican lo agradable y desagradable, tratan de entenderse los unos a los otros, se demuestran tolerancia, cariño, respeto y sobre todo se ayudan a crecer mutuamente sin envidias, dependencias y resentimientos por las equivocaciones cometidas a lo largo del camino. Tomándose en cuenta para las decisiones que como individuos hacen sin que esto los lleve a limitar.</p>	<p>Es una familia conflictiva, en donde predomina la frialdad, no hay muchas demostraciones de cariño, y si las hay son erróneas, por ejemplo, los insultos o los golpes son demostraciones de cariño, hay desequilibrio y la atmósfera está llena de tensión y estrés ; sin embargo en apariencia el ambiente es cortés en presencia de personas externas.</p>
La relación con los hijos es	<p>Se muestran como guías más que como jefes, mostrando un papel primordialmente de enseñar, educar y formarlos como verdaderos seres humanos capaces de actuar correctamente en cualquier situación. Además de que los papás constantemente están en la preparación para poder orientarlos y guiarlos, buscando los momentos más oportunos para hablar con ellos cuando es necesario.</p>	<p>Los adultos están preocupados por decirles a sus hijos que deben hacer y que no, sin poner el mínimo interés en conocer a sus hijos y acercarse a escucharlos; entonces esto genera que los hijos les guarden secretos para que los papás no se molesten con ellos, ya que viven un ambiente agresivo y de hostilidad por parte de ellos. Además de que los padres son incongruentes con lo que hacen y lo que les prohíben a sus hijos.</p>
Consecuencias	<p>Las personas con este tipo de elección, viven una vida de pareja y familia, con conflictos como todas las demás parejas, pero la diferencia es que han establecido estrategias y métodos de comunicación que les han funcionado, además de demostrar sus sentimientos y emociones adecuadamente. Consiguiendo así una vida personal con la que están satisfechos y por lo tanto una vida de pareja que recibe las ganancias de estar plenos con ellos mismos.</p>	<p>1) Desintegración familiar: División de las partes que la conforman, ocasionando la separación de la pareja, que es el núcleo de la familia, teniendo consecuencias psicológicas, emocionales, físicas y sociales que son irreversibles. Y se puede dividir básicamente en:</p> <p>a) Violencia intrafamiliar: Es cuando una persona físicamente más débil que la otra , es víctima de abuso físico o psíquico por parte de otra.</p> <p>b) Separación y divorcio: El divorcio se</p>

	<p>da indudablemente cuando se ha hecho una elección destructiva, en la que no se supo cultivar el amor, el respeto, la confianza y la comunicación, entonces se termina en una separación que puede ser legal o no, pero el simbolismo es el mismo, ya que se sabe que se ha perdido a aquella pareja con la cual pensamos muchas veces durar “hasta que la muerte nos separe”, y esto trae repercusiones psicológicas y sociales muy fuertes, tanto para la pareja como para la familia.</p>
--	--

4.1. Tabla comparativa entre una elección constructiva y una destructiva.

Elaboración propia.

La gran mayoría de los problemas que se presentan en una relación de pareja pueden ser corregidos con mayor o menor facilidad, dependiendo del trabajo y el interés de los integrantes de la relación de pareja, pero las dificultades ocasionadas por una elección inapropiada son difíciles y fluctuantes (Martínez, 2006) .

A partir de todo esto se puede concluir que es muy importante la información/ educación sobre la elección de una pareja. Y más en los jóvenes a los que no se les informa nada sobre esto y sus elecciones las toman muy a la ligera, y cuando deciden unir sus vidas a una persona, no han concientizado lo que esto significa ni la magnitud de los efectos que implica.

La decisión de tomar una elección destructiva o constructiva está en nosotros mismos, en nuestra autoestima, en nuestros miedos, nuestras ideas y creencias

5. PROPUESTA DE TALLER: “ELIGE FUNCIONALMENTE CON QUIEN ESTAR, COMUNICA MEJOR Y TUS RELACIONES PROSPERARÁN”

*“La felicidad en el amor llega sola, cuando eres
libre y dejas que el otro lo sea”*

Walter Riso

Las estadísticas en México indican que el divorcio ha aumentado notablemente en la última década, lo cual no significa que los problemas maritales hayan aumentado o hayan aparecido nuevos, éstos siempre han existido, sólo que anteriormente la dinámica familiar era muy diferente, así también los roles del hombre y la mujer, en dónde el papel del hombre era ser proveedor del hogar y jefe de familia y el papel de la mujer era ser ama de casa y en su mayoría ser sumisa; se jugaba un papel conservador en dónde “no pasaba nada” y así vivían y morían miles de parejas ; sin embargo la modificación del cambio de roles a lo largo de los años y la sociedad en la que actualmente vivimos donde, a veces se llega a confundir “libertad” con “libertinaje” , ha dado como resultado que el divorcio sea una solución inmediata a problemas que se pueden prevenir o solucionar. Así que una forma de prevenirlo es haciendo una elección de pareja constructiva y tener una relación de pareja donde se satisfaga la mayoría de las necesidades en ambas partes, además de la comunicación de pareja ya que muchas veces los problemas son a causa de malos entendidos no hablados y una comunicación que deja brechas para interpretar cosas muy diferentes a lo que nos desean o deseamos comunicar. Una manera de poder transmitir a las personas técnicas para una comunicación funcional y para una elección de pareja constructiva es a partir del desarrollo de un taller, en dónde se manejarán principalmente la comunicación y elección de pareja.

Objetivo del taller: Al finalizar la estrategia, los participantes mencionarán la información necesaria para poder distinguir entre una elección de pareja satisfactoria e insatisfactoria, también desarrollarán habilidades asertivas para

comunicarse con su pareja de manera verbal y no verbal, en las diferentes situaciones que se les presenten.

Dirigido a: Hombres y mujeres que quieran mejorar la comunicación con la pareja, y para personas que quieran hacer una elección de pareja satisfactoria, a partir de los 18 años de edad.

Distribución de las sesiones: 1 sesión por semana durante 8 semanas consecutivas, con una duración de 2 horas.

Contenido teórico que será utilizado en las diversas sesiones del taller:

La pareja está rodeada de diferentes conceptos y creencias, los cuales pueden variar dependiendo de la persona, sin embargo tienen su origen de diferentes medios; la familia, el cual es el primer medio social en el cual nos desarrollamos, la cultura que compartimos como sociedad, la cual ha establecido a lo largo de la historia diferentes conceptualizaciones y creencias alrededor de la pareja, en donde cada persona decide si cuestionarlas o no y de que quiere adueñarse y que no, por último está la sociedad en la cual vivimos, la cual a través de los diferentes medios de comunicación ha establecido y transmitido sus propias creencias y conceptos a partir de lo que les conviene o lo que ellos creen que es lo correcto, en la sociedad también están incluidos los amigos con los cuales convivimos y el medio en el cual nos desarrollamos, por los que también es intercambiada e influenciada esta información.

Todos los medios nombrados anteriormente tienen una influencia importante en cada una de las personas, y muchas veces éstos conceptos y creencias adquiridos de medios externos, pueden ser sólo ideales imposibles de alcanzar como por ejemplo “ el amor no tiene fin “, “ si me ama nunca me dejara”, “ la pareja tiene la obligación de hacerme feliz “, “ mi pareja debe de saber lo que yo quiero o pienso sin decirle “, etcétera. Todo éste tipo de ideas que mas bien son ideales, son totalmente falsos e inalcanzables y sólo hacen sufrir a la persona al momento de descubrir que es casi difícil de obtenerlo.

Es por eso que es importante establecer los conceptos de lo que es una pareja y lo que lo rodea, como el amor, matrimonio y noviazgo, en base a algo racional, es decir algo que no esté basado en idealizaciones imposibles de alcanzar. Es obvio que la pareja va a estar llena de ilusiones, romance, amor y cosas maravillosas pero no se debe de permitir que eso sobrepase, invada y dirija un concepto, sin dejar un espacio para la realidad y lo racional. A continuación se presenta una propuesta para conceptualizar el amor, la pareja, el matrimonio y el noviazgo de una manera racional y que puede ser servible y alcanzable para todas las personas:

Pareja es “aquella relación que se da entre dos personas, la cual funciona bajo una cierta organización establecida por los miembros y que han decidido compartir desde bienes materiales hasta apoyo mutuo por alguna razón, además de estar sometida a constantes cambios para su desarrollo y madurez, en dónde se ven involucradas las diferentes conductas y comportamientos que cada uno como individuo ha adquirido a lo largo de su vida , pero que al final del camino el principal objetivo en común que tendrán será el de ser felices”.

Amor es “aquel sentimiento que la cultura nos inculca desde que nacemos consciente o inconscientemente, como un sinónimo de la felicidad, inagotabilidad, la panacea universal; y deseándolo o no llega a estar en las personas, en las cuales se manifiesta de una forma biológica, psicológica, fisiológica y a través de conductas que son reforzadas positiva y aversivamente por ambos miembros de la pareja dependiendo de la satisfacción o insatisfacción que éstas les provoquen ; en cada persona y pareja existe un amor diferente que depende de las necesidades que desea satisfacer en ese momento de su vida; sin embargo es importante considerarlo como un sentimiento real e indefinido que como cualquier otro tiene una dualidad que nos puede ocasionar tristeza o felicidad; y por lo tanto dependerá de la pareja modificar su concepto de amor, mantenerlo estático, o finalizarlo como pareja, teniendo presente siempre que amar no significa abandonar nuestro autorrespeto y dignidad como personas”.

Noviazgo es “aquella relación que se da entre dos personas donde existe compromiso, intimidad, respeto, romance y amor, estableciendo diferentes

combinaciones entre estos elementos dependiendo de la edad de las personas y del tiempo que lleven como novios”.

Matrimonio es “la unión física, psicológica, legal y en algunas ocasiones también religiosa, que se da entre dos personas llena de satisfacciones e insatisfacciones, creencias e ideologías, la cual se modifica a lo largo del tiempo; pero sobre todo, aquella decisión de compartir nuestra vida y lo que somos con una misma persona hasta que el amor y el compromiso se acabe o el deseo de perfección e idealización se manifieste”.

En la vida siempre se está eligiendo, y cuando elegimos una pareja entonces se desencadenan una serie de factores y eventos satisfactorios e insatisfactorios dependiendo de lo que se viva y que influya en ambos miembros de la pareja .Todas las elecciones de pareja que se hacen a lo largo de la vida de cada persona son diferentes, teniendo así diversos efectos y consecuencias en ambos miembros de la relación. Algunas elecciones son satisfactorias o constructivas y otras son insatisfactorias o destructivas; definiendo la primera como aquella relación en la que hay un reconocimiento y bienestar de ambos miembros de la pareja, no sólo de uno, responsabilidad, existe una confianza , la capacidad de crear, compartir y experimentar un verdadero compromiso con la persona amada, también hay un intercambio en el que se da libremente lo que se quiere dar a la relación, sin verse forzado por nadie, se puede vivir con la tranquilidad de permitir al otro buscar otras relaciones sanas y no necesitarla para sentir que se es alguien; hay una comunicación asertiva de pensamientos, sentimientos, planes y proyectos; en cambio, la segunda se define como aquella relación en la que existe la necesidad de controlar a la pareja, decirle cómo es que debe de ser para que se le ame, no hay una flexibilidad en donde se permita que la otra persona cambie ya que se teme no poder controlarla, se vive la relación en espera de que la pareja llene el vacío y soledad propio, no se comparten sentimientos ni pensamientos ya que se espera que la pareja identifique lo que se necesita, no hay libertad ni confianza en la relación, en ocasiones se retiene a la pareja a la fuerza, por medio de chantajes, amenazas y violencia, por lo que el respeto se pierde poco a poco o nunca existe, se vive con una constante angustia e incertidumbre en cuanto a la relación. Pero la decisión de tener una u otra

relación depende de cada persona y de lo que crea que se merece, por eso es importante que las creencias y pensamientos que rodean una elección de pareja tengan bases racionales. Además de esto las elecciones de pareja son influenciadas por diversos factores que son:

- 1) Familia: Las personas crecemos aprendiendo a darle significados a la vida, todo lo que nos pasa y nos rodea; creando así diferentes interpretaciones que nunca se parecerán a los de otra persona, ya que todos crecemos con familias diferentes, y con experiencias propias e irrepetibles; dentro de los diferentes significados e interpretaciones que generamos esta el de "pareja" y todo lo que engloba, y si crecimos dentro de una familia, éste concepto empezará a tomar forma para nosotros desde nuestra familia, ya que ahí es donde aprendemos, por medio de nuestros padres qué significa tener una pareja y familia.
- 2) Cultura: La pareja proviene de todas aquellas creencias, mitos e ideologías que ha formado la sociedad sobre ésta y que por consecuente son transmitidas a la sociedad, a las familias y por lo tanto a nosotros.
- 3) Historia de vida: Toda la gente ha vivido cosas irrepetibles e inigualables para los demás y a partir de eso ha generado diferentes formas de ver lo que los rodea, en cuanto a las relaciones de pareja, Willi (1983, en Aguilar, 2002), menciona que la relación del niño con sus padres tiene una influencia determinante en la configuración de su vida posterior, además de la imagen que tiene de ellos como pareja.
- 4) Autoconcepto: Es la imagen que tenemos de nosotros, conformada por lo que los demás opinan de nosotros y también nuestra perspectiva, es decir el autoestima que se relaciona con la confianza en nosotros y que se refleja en el trato con los demás; por lo que la seguridad es un elemento importante en la formación del autoconcepto, y a su vez éste influye en la elección de pareja, ya que, puede determinar el tipo de relación que se tenga.
- 5) Amigos : La influencia que pueden tener en la elección de pareja puede ser decisiva, en relación a la aceptación o rechazo del grupo de amigos y por lo tanto traer problemas con la pareja, ya que es el grupo de personas más cercano en el cual buscamos aceptación.

6) Educación: La forma en la que se educa a las personas dentro de la familia puede tener mucha significancia en la elección de pareja, como se mencionó anteriormente, la familia tiene mucha influencia en ésta elección.

7) Sexualidad: Rage (1997, en Aguilar, 2002) menciona que es necesario incrementar la comprensión de la propia sexualidad, incluyendo la forma de ser más sensible en relación al uso del sexo, ya sea para conseguir algo diferente a la verdadera función, ya que se puede usar el sexo como una distancia entre los miembros de la pareja, puede usarse también para disminuirse a sí mismo o a la pareja.

Además de que una elección de pareja está influenciada por diversos factores también conlleva todo un proceso el cual Matamoros (2002) divide en:

1) Búsqueda: La idealización lleva al individuo a la búsqueda como medio para llegar al encuentro esperado, basado también en factores sociales, económicos, políticos religiosos, características físicas y psicológicas.

2) Encuentro: Es el instante mismo en el que surge el *flechazo*, y surge el enamoramiento, el encuentro se fundamenta en la atracción y esta tiene su base en la combinación del ideal construido y la química sexual.

3) Enamoramiento: La sensación de haber encontrado al ideal de pareja también es característico de esta etapa, junto con una serie de acontecimientos de orden fisiológico y psicológico como la taquicardia, la sudoración, el insomnio, la fantasía, los pensamientos intrusivos, etc. También es importante mencionar que estar enamorado, no significa que haya surgido el amor, pero tampoco es solamente atracción sexual, es un punto intermedio entre ambos.

4) Elección: El Enamoramiento tiende en la mayoría de los casos a disminuir y en ocasiones a terminarse cuando ello sucede existen dos caminos: la relación termina o se convierte en otro sentimiento dándose la transformación a lo que idealmente conocemos como amor; cuando esto sucede es muy probable que se de la elección de establecer una familia y adquirir un compromiso mayor.

Cuando ya se ha elegido a una pareja, es muy probable que surjan diferencias en cuanto a diversas cuestiones, y es importante comunicar funcionalmente lo que desagrade, se desea o se necesita hacia la pareja,

porque sino en vez de lograr el objetivo que se desea alcanzar comunicando, puede ser que una mala comunicación genere más problemas.

Agüila (2005) menciona que la comunicación es una condición necesaria para la existencia del hombre y uno de los factores más importantes de su desarrollo social.

Es importante considerar el contexto para tener una comunicación funcional, es decir, además de escuchar lo que dice la otra persona, también tener en cuenta el tema del que se habla y el cómo se está hablando, la conducta no verbal, además de aquellas características que son parte de su personalidad y no tiene nada que ver con la situación que se presenta, por ejemplo los tics; para así poder evitar mal entendidos.

Algunos puntos básicos importantes a considerar son:

- 1) Es importante cuestionar más a la persona respecto a lo que nos trata de comunicar si es que no entendemos claramente su mensaje.
- 2) Hay que estar atentos a todos los movimientos gestuales y corporales que realice la otra persona y preguntar el porqué de esos movimientos ya que no todas las veces tienen la interpretación que nosotros le damos.
- 3) Lo más importante de todo es que no se debe suponer nada, si tenemos alguna duda hay que preguntarla directamente a la persona.

La comunicación funcional que se espera tener en una pareja en donde comuniquemos de manera correcta lo que queremos, depende en gran parte de la *“asertividad”*, que es la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas (García y Mejía, 2005, en Caballo, 1993)

La comunicación está compuesta por el receptor, el mensaje y el emisor, y las características que debe de tener cada uno son las siguientes:

- 1) En el receptor: Habilidad para escuchar o atender mensajes del otro, lo cual facilita también un procesamiento cognitivo adecuado y un reenvío de mensajes sintonizados con los del otro. Las conductas y mensajes positivos se reconocen sin equipararse a obligaciones.

2)En el emisor: Emisión adecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal. Se expresan sentimientos o peticiones sin temor a las consecuencias. El mensaje se emite congruentemente respecto a lo que se siente y se piensa.

3)En el mensaje: Es reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja. Es expresado en términos observables. En general contiene los componentes básicos necesarios para la resolución de los problemas que son:

- Especificación o selección de los componentes del problema
- Especificación de los cambios concretos que desean.
- Formulación de posibles soluciones.
- Ser capaces de llegar a un acuerdo

También existen algunas técnicas que se pueden utilizar para mejorar la comunicación con la pareja y son: ensayo de conducta, modelado, instrucciones/aleccionamiento, retroalimentación y reforzamiento, tareas para casa y procedimientos cognitivos.

Costa y Serrat (1995) hacen referencia al significado de comunicación, como un conjunto especificable de intercambios de conductas verbales y no verbales. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios, por lo que hablan, tocan, sonrían, gesticulan, gritan y lloran. Pero también es importante tomar en cuenta que toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden y siguen. Costa y Serrat (1995) mencionan que estas circunstancias son estímulos y pueden ser antecedentes y consecuentes, según que preceden o sigan a la conducta en cuestión. Ambos tienen una influencia controladora sobre la conducta. Estos estímulos que preceden una conducta adquieren el valor de “*señales discriminativas*” porque en el pasado estuvieron asociados repetidamente con la conducta a la que precede, lo mismo puede ocurrir con lugares o personas.

Así, por el efecto de éstas señales discriminativas, que nos avisan que es lo que va a venir después de que se presenten, puede ocurrir por ejemplo,

que una pareja que trata de dialogar para alcanzar una solución a algún problema planteado, termine discutiendo, si lo hacen en un contexto estimular (la recámara) donde habitualmente discuten. Por el contrario, si eligen otro lugar donde esto no ha ocurrido aún (comiendo, en un restaurante, dando un paseo), la probabilidad de que se no se presente una discusión disminuye y el hecho de que se facilite el diálogo aumenta. Los estímulos antecedentes debe ser una estrategia a tener en cuenta para el acercamiento y comunicación de la pareja.

Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que les precede. En primer lugar, pueden incrementar la probabilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro. A éstos estímulos se les denomina "*reforzadores positivos*" y el reforzamiento es por medio del cual se incrementa la conducta. Pueden ser reforzadores conductuales, como la intimidad, hacer regalos, detalles, caricias, salir a cenar, etc. Por el contrario cuando una conducta determinada no es seguida por reforzadores acaba por debilitarse, a éste proceso se le denomina "*extinción*", y suele jugar un importante papel en el deterioro de muchas relaciones de parejas.

También existe el fenómeno de "*hartazgo o saciación*" el cual tiene un efecto controlador en ambos miembros de la pareja. El valor reforzante de la relación puede tornarse aversivo o perderse por éste fenómeno, por lo que es importante cuidar muy bien cómo, cuándo y la frecuencia con la que utilizamos los reforzadores.

El reforzamiento positivo es una consecuencia necesaria pero no suficiente para el aprendizaje de una conducta, es necesario que también existan requisitos previos sin los cuales no puede aprenderse un comportamiento, a éste proceso en el cual se va reforzando poco a poco aquellas conductas previas que conducen a la meta final, se le llama "*moldeamiento*", y a través de el se aprenden nuevas conductas tan complejas como las de vivir en pareja.

Es por esto que en todo momento estamos viviendo un proceso de intercambio de refuerzos y gratificantes, que van a influir en la comunicación establecida en una relación de pareja.

Sin embargo, cuando las consecuencias o estímulos que siguen a una conducta son aversivos o no deseados en vez de ser gratificantes, lo más probable es que tratemos de escapar o evitar dichos estímulos, y cuando esto ocurre se experimenta un cierto alivio por la eliminación de estimulación dolorosa no deseada, lo cual refuerza la conducta de “*evitación*” o de “*escape*”. Por ejemplo, la conducta de evitación de << no llegar temprano a casa>> ó << abandonar la relación>>, puede ser un medio eficaz para eliminar las consecuencias aversivas; y se aprende a escapar de la presencia de la pareja. Este proceso de aprendizaje mediante el cual aumenta la probabilidad de que se produzca o se repita en un futuro la conducta de evitación a determinados estímulos se denomina “*reforzamiento negativo*”. En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja utilizan el “castigo” como medio de eliminar conductas no deseadas en el otro. El castigo es una técnica de control que no parece ser eficaz a largo plazo, además que suele tener serios inconvenientes (fomenta agresividad y emociones negativas).

Todo lo que se vive dentro de una relación de pareja, como se ya se menciono anteriormente está influenciada por diferentes medios que transmiten sus conceptos y creencias, los cuales funcionan a través de una manera determinada en nuestro pensamiento, y una forma para poder explicarlo es en base al modelo de Ellis (1962, en Feixas y Miró, 1993), el cual considera que en el núcleo de la mayoría de los trastornos psicológicos se halla la tendencia humana al pensamiento irracional. Para entender mejor como funciona se puede imaginar a la conducta en términos de una cadena de acontecimientos A-B-C-D (Ellis, 1971, en Kazdin , en 1989). A es un acontecimiento externo al que la persona se expone y B una serie de pensamientos (autoverbalizaciones implícitas) que la persona crea en respuesta a A. C constituye las emociones y conductas que resultan de B. D representa los intentos de la misma persona o algún terapeuta de modificar lo que ocurre en B. Y finalmente E son las emociones y conductas nuevas surgidas a raíz de D. Por ejemplo, el caso de una persona que deja de ser amada por otra concreta. Como consecuencia de la pérdida de la persona amada, el individuo podría creerse o sentirse inútil , despreciable. Sin embargo, puesto que de la premisa <<dejar de ser amado

por una persona particular >> no se deriva por vía racional la conclusión de <<ser inútil>>.

Las creencias son proposiciones cognitivas arraigadas en la estructura cognitiva del sujeto. A continuación se presentan dos ejemplos de ideas irracionales (adaptada de Ellis y Grieger, 1977, en Feixas y Miró, 1993):

1.-Es absolutamente necesario ser amado y aprobado por los demás casi en todo momento.

2.-Debo ser infaliblemente competente y perfecto en cualquier actividad que emprenda.

Así como las anteriores ideas irracionales pueden surgir muchas más en base a las diferentes experiencias que vive cada persona, pero es importante corregirlas y la base para lograr corregirlas, es cuestionar éstas ideas y saber separar lo irracional de lo racional. Para esto es importante estar en constante autochequeo del pensamiento para poder identificar y corregir éstos pensamientos irracionales que en vez de ayudar, perjudican. En una relación de pareja es importante aprender a controlar las creencias y pensamientos irracionales ya que puede pasar que una situación dentro de la pareja que fue desagradable, controle otra posterior parecida mediante el pensamiento.

Los errores que se cometen al momento de pensar, pueden estar definiendo el concepto que tenemos de una pareja, noviazgo, amor o matrimonio. Y si a esto le agregamos las creencias que han sido erróneamente estructuradas por la sociedad en la que vivimos dónde el amor es considerado como incondicional e inagotable, la pareja se llega a conceptualizar como el principal motivo que existe para vivir, el noviazgo cómo un medio para tener a alguien y no sentirse solo y el matrimonio cada vez se considera más como algo desechable en dónde si algo no funciona se puede recurrir fácilmente al divorcio, sin considerar las consecuencias que existen. Es por ésto que es importante que la conceptualización que haya alrededor de la pareja, noviazgo, amor y matrimonio esté basada en algo real y racional, para así poder decidir qué es lo que se va a querer con respecto a una relación de pareja y qué de eso que se quiere se puede tener y qué no.

Ruta crítica

Sesión # 1 “Conociéndonos mejor”

Objetivo: Cada uno de los participantes del taller, identificará y podrá mencionar el contenido del taller, además de establecer metas personales a alcanzar por medio de éste.

Material: Hojas blancas, plumones de colores, fichas hemerográficas, una bolsa de plástico, plumas, diurex.

Actividad: “Los números entrelazados”

A cada uno de los participantes se le pegará al llegar un número en su ropa hemerográficas, un plumón y un pedazo de diurex ; Cuando estén todos o la mayoría de los participantes y ya hayan tomado asiento, se les pedirá que saquen al azar de una bolsa de plástico un papel, cada uno contendrá un número, (1-15, por ejemplo), los participantes no podrán decir el número que les tocó, hasta que se les indique. Cada uno de los participantes se presentará, empezando por el psicólogo o psicólogos que estén a cargo del taller, ellos dirán su nombre, edad, cuál es su objetivo para el taller, su estado civil y por qué es importante tratar éste tema. Posteriormente cada uno de los participantes sacarán un papel con un número y la persona que tenga ese número se presentará, dirá su nombre, edad, por qué les intereso entrar al taller, las metas a alcanzar por medio éste, estado civil, y contestarán una pregunta de la persona que saco su número. Después de cada presentación, el participante escribirá su nombre en la ficha hemerográfica y se lo pegará en la ropa.

Al terminar la presentación de los participantes, los psicólogos a cargo del taller darán una introducción sobre el tema “Elección de pareja y comunicación”. Donde se mencionará de manera general los siguientes puntos:

-Objetivo del taller

-¿Cómo se forma una creencia y cómo se puede modificar?

-Los conceptos, características y creencias que hay en el amor, el noviazgo, el matrimonio y la pareja; qué son, cómo se forman y de qué forma influyen en una relación de pareja.

-Qué es la comunicación, cómo es una comunicación funcional, qué la conforma, qué es la asertividad y qué papel juega en una relación de pareja.

-Qué es una elección de pareja, tipos de elección que hay (constructiva o satisfactoria, y destructiva o insatisfactoria), y las consecuencias que ambas tienen en la persona y relación de pareja.

Posteriormente cada uno de los participantes tendrá derecho a hacer una pregunta sobre lo explicado y sobre el taller en general. Antes de finalizar la sesión, se les dará un cuestionario (ver anexo 1) en donde se evaluará la comprensión del contenido del taller de cada participante. En el cuestionario se evaluará el éxito en la comprensión del taller, conforme a la siguiente escala (ver anexo 1):

12 - 9 respuestas correctas: Muy exitoso.

9 - 6 respuestas correctas: Exitoso.

6 – 3 respuestas correctas: Poco exitoso.

0 – 3 respuestas correctas: Sin éxito.

Si existe uno o más participantes que se encuentre dentro del criterio “poco exitoso”, entonces se retomará al principio de la siguiente sesión aquellas preguntas en las que hubo errores, para que entre los psicólogos y los demás participantes que tuvieron un criterio de éxito más alto, ayuden a aclarar sus dudas.

Sesión # 2 “Conceptos de la relación de pareja”

Objetivo: Los participantes conceptualizarán lo que es el amor, noviazgo, pareja y matrimonio de una manera racional.

Materiales: Hojas blancas, colores, plumas.

Actividad: Se retomará lo visto la sesión anterior sobre los conceptos, creencias y características que existen entorno al amor, noviazgo, pareja y matrimonio. Después, a cada uno de los participantes se le asignará uno de los conceptos mencionados, y en una hoja de papel hará un dibujo ilustrando lo que significa para ellos.

Posteriormente, se le pedirá a 4 personas que voluntariamente o al azar pasen al frente a explicar el dibujo y lo que ese concepto significa para ellos (una persona para cada uno de los conceptos). Después de escucharlos se explicará y expondrá detalladamente lo siguiente:

-Qué es una creencia, cómo se forma, qué diferencia hay entre una creencia racional y una irracional. Se ejemplificará cada una de ellas.

-De qué manera influyen las creencias en nuestros conceptos que engloban una relación de pareja, se darán ejemplos para que quede más claro.

-La definición hecha al final de cada subcapítulo, sobre éstos conceptos (amor, noviazgo, pareja y matrimonio) de una manera racional, indicándoles que puede ser una guía para ellos al momento de llevar estos conceptos a lo cotidiano.

Para finalizar se les cuestionará al azar o voluntariamente: ¿Qué piensan sobre las definiciones expuestas?, ¿Cuál es la diferencia entre lo que ellos ilustraron y lo expuesto?, ¿Cuál de los conceptos (el expuesto y el de ellos) es más funcional en el mundo que nos desarrollamos?.

Al terminar se evaluará la sesión proporcionándoles un cuestionario que tendrán que contestar (ver anexo 2). En el cuestionario se evaluará el éxito en la comprensión del taller, conforme a la siguiente escala (ver anexo 2):

10 – 8 respuestas correctas: Muy exitoso.

8 – 6 respuestas correctas: Exitoso.

6 – 4 respuestas correctas: Poco exitoso.

0- 4 respuestas correctas: Sin éxito.

Si existe uno o más participantes que se encuentre dentro del criterio “poco exitoso”, entonces se retomará al principio de la siguiente sesión aquellas preguntas en las que hubo errores, para que entre los psicólogos y los demás participantes que tuvieron un criterio de éxito más alto, ayuden a aclarar sus dudas.

Sesión # 3 “Elecciones de pareja “

Objetivo: Los participantes identificarán las etapas que hay en una relación de pareja y los factores que influyen al momento de elegir una pareja, además reconocerán e identificarán los pensamientos racionales que pueden formular al momento de elegir a una pareja .

Material: Hojas blancas

Actividad: Se les dará el formato (ver anexo 3) donde cada uno de los participantes deberán escribir lo que se les solicite; primero se les pedirá que escriban en diferentes puntos (mínimo 7, máximo 10) qué características buscan al momento de conocer un prospecto y elegirlo o dentro de su propia pareja. Posteriormente se juntarán en tríos, se les dará 15 minutos y compartirán lo que han escrito para encontrar diferencias o similitudes en la manera de elegir a una pareja. Al finalizar, se comentará en grupo lo que encontraron al trabajar en equipo. Después el psicólogo expondrá el proceso por el cual pasan las personas desde antes de conocer a alguien hasta elegir a una pareja, establecido por Matamoros (2002). Posteriormente se hablará de los factores que influyen en la elección de pareja: familia, cultura, historia de vida, autoconcepto, amigos, educación y sexualidad; al terminar la explicación se les pedirá que clasifiquen los puntos que enumeraron al principio dentro de los factores mencionados anteriormente, dependiendo de dónde ellos creen que pertenecen. Cuando hayan terminado de hacer eso, se les pedirá que escriban que pensamientos surgen si la persona con la que conocen y salen o con su pareja cumple con los puntos en los cuáles se fijan y también que pensamientos surgen si la persona no cumple con los puntos en los cuáles se fijan. Posteriormente se les pedirá que reestructuren ambos pensamientos en uno sólo , el cual tiene que ser estructurado racionalmente conforme a lo que

se les explicó en la sesión 2 , de cómo debe de estar estructurado un pensamiento racional; si existen dudas se puede volver a explicar para que les quede más claro.

Antes de finalizar se les aclarará a los participantes que siempre es importante tener un pensamiento estructurado racionalmente con respecto a lo que nos fijamos al momento de elegir una pareja, ya que así será más fácil que sean realistas al momento de elegir sin ir a los extremos y por lo tanto ver cualidades y defectos que realmente existan en la pareja sin tener un pensamiento irracional y absolutista, el cuál nos confunda exagerando las cosas. Además de que es importante encontrar un equilibrio dentro de una relación de pareja y una de las formas que influyen para alcanzarla es no magnificar o minimizar las características positivas o negativas que tenga la otra persona desde la perspectiva de cada uno.

Por último se les entregará a cada participante un cuestionario (ver anexo 4) dónde se evaluará el criterio de éxito respecto a su asimilación del tema en ésta sesión. La forma de calificar será de la siguiente manera (ver anexo 4) :

4 - 3 respuestas correctas: Exitoso

3 – 2 respuestas correctas: Poco exitoso

2 – 0 respuestas correctas: Sin éxito

Si existe uno o más participantes que se encuentre dentro del criterio “sin éxito”, entonces se retomará al principio de la siguiente sesión aquellas preguntas en las que hubo errores, para que entre los psicólogos y los demás participantes que tuvieron un criterio de éxito más alto, ayuden a aclarar sus dudas.

Sesión #4 “Elecciones satisfactorias e insatisfactorias”

Objetivo: Los participantes identificarán y diferenciarán los factores de una elección constructiva o satisfactoria y una destructiva o insatisfactoria de pareja; y modificarán aquellos pensamientos que generan y mantienen una relación insatisfactoria.

Material: Hojas blancas, plumas y lápices.

Actividad: Se les expondrá primero los elementos, características y efectos que conforman una elección satisfactoria y una elección insatisfactoria de pareja las cuales se encuentran en el cuadro comparativo (ver anexo 5) ; y se preguntará si alguno de los participantes ha tenido en su vida una elección que consideran como satisfactoria e/o insatisfactoria para que 2 o 3 participantes describan voluntariamente su experiencia; Posteriormente se les pedirá que en una hoja blanca escriban las consecuencias que ellos han experimentado en una relación de pareja satisfactoria e insatisfactoria, si sólo han tenido experiencia con una de las dos, pues lo harán sólo en base a esa; en el aspecto personal, familiar, social y laboral; también escribirán los pensamientos que recuerden hayan tenido mientras estaban en esa relación de pareja (satisfactoria e insatisfactoria) .Cuando hayan terminado los participantes, se expondrá cómo es la relación de pareja en la estructura familiar, la relación con los hijos y las consecuencias que puede haber en ambas elecciones, las cuales se localizan en el cuadro comparativo .Y se les preguntará si ¿en lo que escribieron encuentran algo similar a lo mencionado? Y ¿qué piensan sobre esto? ¿Cómo los hace sentir?. Cuando hayan terminado de participar se les mostrará las características de pensamiento que mantienen y generan las relaciones satisfactorias e insatisfactorias cuando vivimos una de ellas (ver anexo 6). Después de exponerles lo anterior mencionado se les pedirá que identifiquen si en sus pensamientos que escribieron encuentran éstas características. Si las encontraron, y son pensamientos que se encuentran en las elecciones insatisfactorias, entonces se les pedirá que corrijan esos pensamientos de una manera racional. Cuando hayan terminado los participantes de corregir sus pensamientos entonces se les preguntará si ¿Creen que manteniendo pensamientos racionales y que tengan características de una elección satisfactoria es una manera de evitar caer en una elección insatisfactoria? Y si ¿Habían pensado en modificar su pensamiento como una opción para cultivar sólo relaciones satisfactorias de pareja?

Al terminar se les aplicará un cuestionario dónde se evaluará su asimilación y comprensión de la sesión (ver anexo 7). La forma de evaluar su criterio de éxito será el siguiente (ver anexo 7) :

4 - 3 respuestas correctas: Exitoso

3 – 2 respuestas correctas: Poco exitoso

2 – 0 respuestas correctas: Sin éxito

Si existe uno o más participantes que se encuentre dentro del criterio “sin éxito”, entonces se retomará al principio de la siguiente sesión aquellas preguntas en las que hubo errores, para que entre los psicólogos y los demás participantes que tuvieron un criterio de éxito más alto, ayuden a aclarar sus dudas.

Sesión # 5 “Técnicas para comunicar funcionalmente”

Objetivo: Los participantes del taller aplicarán de manera eficiente los componentes y técnicas que engloban la comunicación, que se les expondrá para tener una comunicación funcional con su pareja.

Material: Hojas blancas, plumas, bolsa de plástico.

Actividad: Se les expondrán los diferentes componentes que conforman una comunicación funcional en la pareja y cómo es que funcionan, dando un ejemplo de cada una de ellas, y cómo es que se pueden conjuntar todas éstas en una sola situación, las cuales son: asertividad, lenguaje verbal y no verbal, reforzamiento, negociación. Al terminar se les expondrá que características deben de tener el receptor, el emisor y el mensaje en la comunicación para que ésta sea funcional. Al finalizar se les explicará algunas de las técnicas empleadas en el entrenamiento en habilidades sociales que pueden mejorar la comunicación en una pareja, las cuales son: Ensayo de conducta, modelado, instrucciones/aleccionamiento, retroalimentación y reforzamiento, tareas para casa y procedimientos cognitivos.

Posteriormente se hará una actividad, en la cuál practicarán mediante ensayos conductuales; primero se les dará a escoger al azar por parejas (de preferencia un hombre y una mujer) un papel, en el cuál estará escrito una problemática que se puede presentar en una relación de pareja (ver anexo 8), además a cada uno de los participantes se le dará impreso algunas sugerencias prácticas a considerar al momento de comunicar (ver anexo 9);

después cada una de las parejas conformadas deberá de encontrar una forma de darle una solución y que ambas partes queden satisfechas; para esto las parejas hablarán primero entre ellos para saber cómo es que van a solucionarlo, y cuando hayan terminado cada una de las parejas pasará a exponer la forma en la que se solucionaría; el psicólogo deberá hacer la aclaración a los participantes, que deberán de utilizar los componentes que conforman una comunicación funcional (asertividad, lenguaje verbal y no verbal, reforzamiento y negociación), así como las características que debe de tener el emisor, el receptor y el mensaje; ya que se evaluará su desenvolvimiento cuando pasen a exponer su problemática y solución, para poder obtener un criterio de éxito de la comprensión y asimilación de los componentes de una comunicación funcional (ver anexo 10). En cada pareja conformada, uno de los participantes tendrá el rol del hombre y el otro de la mujer, así como el del emisor y receptor; dependiendo de cuál sea la problemática que les tocó, y de cómo se hayan dividido entre ellos los roles.

Al finalizar cada una de las exposiciones, la pareja recibirá una retroalimentación por parte de los demás participantes, que podrán dar sus comentarios, observaciones y sugerencias sobre el desenvolvimiento de cada uno, también el psicólogo le dará a cada uno su evaluación, comentarios, observaciones y sugerencias; remarcándole a cada uno si es que falló en algo, qué fue; y modelará cómo es que debería de haber sido.

También se les dará a los participantes la sugerencia de que éste registro pueden llevarlo a cabo en su relación de pareja para que puedan ir identificando y corrigiendo la manera en que se comunican en su relación.

Sesión # 6 “Comunicación en la pareja”

Objetivo: Los participantes identificarán y modificarán los aspectos de su comunicación que ha impedido que sea funcional a partir de las categorías que se establecerán.

Material: Hojas blancas, lápices y plumas.

Actividad: Se les aplicará un cuestionario para evaluar el criterio de éxito que tienen los participantes en cuanto a su comunicación funcional en la pareja,

basado en el de Ramírez y Romo (2011) de su tesis *“La comunicación en la terapia de pareja: propuesta de intervención, bajo un enfoque cognitivo conductual”* (ver anexo 11), para identificar si hay aspectos de la manera en que le comunican a su pareja que pudieran estar impidiendo que sea funcional. Los participantes que no tengan pareja, lo contestarán en general respecto a las parejas que han tenido a lo largo de su vida. Cuando todos los participantes hayan terminado de contestarlo se les explicará la forma en que deben de calificarlo (ver anexo 12) para que lo hagan ellos mismos. Se les explicará que cada pregunta pertenece a una cierta categoría; deberán identificar en que preguntas obtuvieron una puntuación menor a 4 puntos y ubicar a que categoría pertenece. Al terminar de calificarlo se les explicará lo siguiente; haciendo hincapié en que deberán de poner mayor atención en las categorías que salieron bajos y lo empiecen a modificar según a lo que se explique en lo expuesto y a las técnicas explicadas en la sesión 5; para que dejen de interferir y puedan lograr tener comunicación funcional con su pareja:

-Mensaje analógico (ver anexo 13).

-Cómo es que funciona la comunicación a manera detallada, según Costa y Serrat.

-Qué significa comunicar de manera funcional: cómo debe de ser la comunicación verbal y no verbal, asertividad.

Cuando se termine de explicar, se les preguntará ¿Si han encontrado algo que no sabían sobre la comunicación que han llevado con sus parejas, ahora que han contestado el cuestionario y se les ha dado la explicación de como debe de ser una comunicación funcional? ; También se les dará información impresa dónde venga todo lo anterior explicado más completo, para que lo tengan con ellos. Para finalizar, se darán 15 minutos para contestar diversas preguntas.

Sesión # 7 “Yo tengo, yo quiero “

Objetivo: Los participantes identificarán y mencionarán lo que les gustaría tener

en una relación o lo que les gustaría modificar en su relación de pareja y los pasos que deberán seguir para conseguirlo.

Material: Revistas, ilustraciones, hojas blancas, tijeras, pritt, lápices y plumas.

Actividad: Se les pedirá a los participantes que hagan un collage de lo que les gustaría tener en una relación de pareja o aquello que les gustaría modificar en la relación de pareja que tienen, incluyendo los conceptos que hay en una relación de pareja, vistos en la sesión 2, la comunicación vistos en la sesión 5 y 6; también características particulares de la pareja. Al terminar se les establecerá la forma en la que ellos deberán de enumerar los diversos pasos que tienen que seguir para intentar alcanzar sus metas (ver anexo 14).

Al finalizar cada uno de los participantes pasará al frente a exponer su collage y los puntos que estableció. Por último se darán 15 minutos para comentarios del grupo sobre lo visto en la sesión.

Sesión # 8 “ Cierre de taller “

Objetivo: Los participantes identificarán y describirán los cambios que han tenido en cuanto a sus creencias sobre la comunicación y elección de pareja.

Material: Hojas blancas, lápices, plumas y un estambre del color que sea.

Actividad: Se les aplicará de nuevo el cuestionario de la sesión 1 y de la sesión 5, para identificar si ha habido cambios a lo largo del taller y en qué, también tendrán que llevar en ésta sesión el primero que respondieron en esas sesiones, cuando acaben de contestarlo, compararán el primero con el segundo, para ver si hay diferencias y en qué. Los participantes que hayan encontrado diferencias en sus respuestas, las compartirán con el resto del grupo.

Al finalizar, se hará la actividad de “la telaraña”, se sentarán los participantes en un círculo, se pasara el estambre a todos los participantes, cada uno agarrará una parte del estambre, y dirá que fue lo que aprendió del taller, lo que más le gusto, los cambios que cada uno ha percibido a manera personal desde que inicio el taller hasta éste momento y si es que sus pensamientos en cuanto a una relación de pareja se ha modificado y en qué, y si hay algo que le gustaría añadir para un futuro al contenido del taller

CONCLUSIONES

Las relaciones de pareja tienen la capacidad de llevarnos a las mejores o peores experiencias de vida, eso depende de la manera en que las sepamos manejar y sobre todo hacia donde las queramos dirigir; pero sobre todo la manera en la que cada persona perciba una relación de pareja, la manera en la que creamos que debe ser nuestra pareja con nosotros, lo que significa amor, matrimonio y noviazgo. Así es como nuestras creencias e ideas que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida por parte de todo lo que nos rodea, van a formar una parte de la base de una relación de pareja.

En algún momento de nuestra vida encontraremos a una persona por la que principalmente sintamos atracción, para que luego la conozcamos y nos demos cuenta si realmente es lo que queremos tener como pareja o no, dependiendo de nuestras afinidades, metas e historia de vida, en algunos casos eso no importara porque la atracción física será lo primordial en un primer momento, pero este tipo de relaciones no prosperarán ya que se necesita más que una atracción para que perdure una relación, debe de haber, confianza, afinidades y metas en común, intimidad para poder contarle a nuestra pareja cosas que nadie más sabe, y sobre todo una comunicación funcional para poder decirle a nuestra pareja todo lo que queramos y necesitemos. En algunas ocasiones, habrá elecciones de pareja que no llegarán a perdurar, y los efectos que puede tener en una persona son muy diversos, causando desde una simple tristeza hasta una depresión grave, ya que si la elección de pareja que se hizo fue destructiva, ésta causará daños de gran magnitud que no desaparecen cuando se termina la relación y que en muchas ocasiones es necesario recibir una orientación profesional para saber cómo sobrellevarlos. Si se tiene éxito en la elección, entonces la relación constructiva de pareja que se hizo además de perdurar, ayudará a crecer como persona a ambos integrantes de la relación, sacando lo mejor de cada uno.

Después de tener diferentes creencias e ideas con lo relacionado a la relación de pareja, de hacer una elección de pareja, entonces llega la convivencia cotidiana con esa persona, en donde indudablemente van a

empezar a surgir diferencias en algún momento de la relación, éstas diferencias pueden ser simples o complejas, dependiendo en gran medida de cómo las perciban ambos miembros de la relación; y pueden solucionarse con más facilidad y eficacia, si cada uno desarrolla una comunicación funcional para poder expresar sus necesidades y deseos a su pareja, una comunicación funcional se caracteriza por la asertividad, por la congruencia de lo comunicado verbalmente con lo no verbal (gestos, lenguaje corporal o postura, expresión facial y el contacto visual) y sobre todo por decir siempre lo que se siente y piensa en el momento adecuado.

Si se conjunta una elección de pareja constructiva y una comunicación funcional, se podrá pronosticar con seguridad, una relación estable por el tiempo que las personas quieran mantener la relación, pero con la sensatez de que el día que decidan separarse o tramitar un divorcio en caso de matrimonio, será hecho con seguridad y habiendo descartado distintas soluciones para evitarlo.

La propuesta de un taller que reúna la elección de pareja y la comunicación, principalmente permite que más personas tengan acceso a este tipo de información que puede llegar a evitar, en algunos casos, separaciones y divorcios repentinos sin haberlo pensado antes racionalmente, ya que genera en los participantes otro tipo de perspectiva porque los acerca a la realidad de una relación de pareja con todo y sus conceptos, haciéndolos resignificar algunas de sus ideas y creencias que podrían haber estado siendo perjudiciales al momento de entablar una relación de pareja. Además de que pueden conocer las ventajas y desventajas que se pueden obtener al hacer una elección de pareja, dependiendo si es constructiva o destructiva, brindándoles así, herramientas para poder tomar elecciones y decisiones más racionales. El hecho de también brindarles técnicas para poder generar una comunicación funcional en su relación de pareja y en cierto momento también poder transmitirla a otros ámbitos de su vida; es algo relevante ya que al modificar de manera efectiva la comunicación, puede en su gran mayoría llegar a generar una mejor calidad de vida ya que inevitablemente la respuesta que obtendrá un individuo de las demás personas si modifica su comunicación

verbal y no verbal hacia una más funcional y asertiva, le evitará muchos conflictos en otros ámbitos de su vida, no solo en una relación de pareja.

Estos conocimientos también se pueden transmitir en una sesión individual de terapia pero en un taller se obtienen otras ventajas que en terapia no, primero, el hecho de escuchar a otras personas con experiencias del mismo tema genera que el individuo se sienta identificado y se da cuenta que hay más personas que tienen problemáticas similares a las de él, segundo, se pueden comentar y observar en grupo los avances de algunos de los participantes lo que puede funcionar como un aliciente para los demás participantes y que sigan trabajando sobre sus dificultades en su relación de pareja y tercero, el taller es específico y breve, además de que el costo es más barato si lo trasladamos al mismo número de sesiones en terapia individual.

Para futuras investigaciones sobre ésta línea en cuanto a las relaciones de pareja, es importante que se haga enfocándolo hacia edades más jóvenes, ya que no hay ningún lugar específico (que no sea un consultorio psicológico) en el que se brinde una “educación real” sobre las relaciones de pareja y todo lo que engloba, y al crecer existe un choque de la realidad con lo imaginario que la sociedad nos ha inculcado, por lo que es más difícil y toma más tiempo poder resignificar pensamientos, creencias e ideas que hemos estado alimentado durante años. El seguir investigando y transmitiendo herramientas como psicólogos para mejorar las relaciones de pareja y no sólo para evitar un divorcio o solucionar problemas cuando ya los hay, es importante, ya que se verá reflejado como sociedad en otras áreas, como por ejemplo la manera en que convivimos con otras personas y la forma en la que nos desenvolvemos en la vida cotidiana; generando así una mejor calidad de vida. Considero también importante el hecho de enfocar una investigación hacia el área sexual que se vive en una relación de pareja y la manera en la que se comunica ahí, ya que siguen existiendo muchos mitos y tabúes sobre ésta que indudablemente afectan a una relación de pareja.

En investigaciones sobre éste ámbito o sobre cualquier otro es importante que relacionemos correctamente todos los conocimientos adquiridos en la facultad, ya que será transmitido a otras personas de nuestra misma área y de otras, saber delimitar un tema es indispensable para no perdernos en aspectos

que pueden generar confusión, además de tener en cuenta las necesidades de nuestra sociedad para poder establecer un tema de investigación, la manera en que se investiga, comprobar la veracidad de los diversos medios de donde se obtienen las referencias bibliohemerográficas es indispensable así como la redacción que se emplea, la cual debe de ser clara y específica para que otras personas puedan entenderlo y no sólo profesionales de la misma área. Y sobre todo siempre tratar los temas con respeto y honestidad, es decir no inventar cosas sobre aspectos de los cuales no estamos seguros sólo para tener una investigación mas “completa”, porque es primordial que exista un compromiso con la gente al momento de transmitir información de éste tipo.

Por último, es importante mencionar que como psicólogos y profesionistas de la salud, siempre debe de haber una investigación y apoyo constante en la salud integral de las personas con las que coexistimos y si una parte de esa salud es tener una estabilidad en una relación de pareja, entonces debemos de buscar más herramientas diferentes y medios para poder transmitir a las personas ésta información sobre la pareja, tan valiosa y poco conocida debido a la existencia de ideales, mitos, tradiciones y tabúes que como sociedad y cultura hemos conformado.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila (2005). La comunicación en la vida cotidiana. Recuperado el: 26, junio, 2012, de: <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/comunicacion.shtml>.
- Aguilar, A; Veles, S. (2002). *Elección de pareja como prevención de la desintegración familiar*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Aguilar, K. (2006). *Mujeres profesionistas divorciadas o separadas y su poder para mantener a la familia*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Alberoni, F. (1994). *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa.
- Barreiro, E. (2007). Abordaje cognoscitivo conductual al conflicto de pareja. *Revista digital de psicología*, 2(2). Recuperado el: 4, octubre, 2011, de:http://www.konradlrenz.edu.co/images/publicaciones/suma_digital_psicologia/2_pareja%20edith_de_motta.pdf.
- Bezanilla, J; Miranda, A. (2007). Noviazgo y consolidación de la pareja: La intimidad y su importancia. Recuperado el : 15 , octubre, 2011 de: <http://www.peiac.org/attachments/File/ARTICULOS/NOVIAZGO.pdf>.
- Caballo, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI de España Editores:
- Cano, A. Depresión y matrimonio. Recuperado el: 22, mayo, 2012, de: <http://www.fluvium.org/textos/familia/fam285.htm>
- Cerda, M; García, M; Galeana, P; Hernández, M; Limón, P; Reséndiz, D; Ruíz, F; Valenzuela, C. (2006). *Factores que influyen en la elección de pareja en hombres y mujeres universitarios*. Recuperado el: 4 , octubre , 2011, del sitio web de la Universidad del Valle de México:

http://www.uvmnet.edu/investigacion/episteme/numero1-04/jovenes/a_factores.asp.

Cebeiro, M. (2006). *La buena comunicación: las posibilidades de la interacción humana*. Barcelona: Paidós.

Costa, M. y Serrat, C. (1995). *Terapia de parejas*. Madrid: Alianza Editorial.

Domínguez, N; González, N; Vega, V; Pupo, Y; Rodríguez; Y. (2009). Comunicación, familia y relación de pareja, desde la perspectiva de la prevención de salud. *Correo científico médico de holguin* ,13 (2). Recuperado el: 19, octubre, 2011, de: <http://www.cocmed.sld.cu/no132/no132rev2.htm>.

Díaz, G. (1994). *Psicología del mexicano*. México: Trillas.

Díaz, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. España: Editorial Desclee de Brouwer.

Esteinou, R. Las relaciones de pareja en el México moderno. Recuperado el: 27, enero, 2012, de: http://www.uam.mx/difusion/casadel tiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_de_l_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf.

Feixas, G. Y Miró, M. (1993). Aproximaciones a la psicoterapia. *Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós. Capítulo 3.

García, J. La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual, la estructura de la pareja. Recuperado el: 27, septiembre, 2011, de: <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm>.

Guerra, G . *La elección de pareja*. Recuperado el: 4, octubre, 2011, de: <http://www.incocr.org/biblioteca/0007.PDF>.

Hatfield, E; Rapson, L. Love (2000). Recuperado el 3 marzo, 2012 de : <http://www.elainehatfield.com/ch62.pdf>.

- Hernández, J. (2002). *El amor en la pareja desde la perspectiva del hombre*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- INEGI. INEGI . Estadísticas de matrimonios y divorcios, 2011. Recuperado el 24, noviembre, 2012, de: <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>
- Kazdin, A. (1989). La modificación cognitiva de la conducta y el autocontrol. *Historia de la modificación de conducta*. España: Descleé de Brower. Capítulo 9.
- Liberman, R. (1987). *Manual de terapia de pareja: un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas*. Bilbao: Desclee de brouwer.
- López, J. Concepto de matrimonio. Recuperado el 24, mayo, 2012, de: <http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/revdpriv/cont/5/dtr/dtr4.pdf>
- Martínez, J (2006). *Amores que duran...y duran y duran*. México: Editorial Pax.
- Matamoros, V. (2002). *Elección de pareja como prevención primaria de violencia conyugal*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14 (1). Recuperado el: 10, noviembre, 2011, de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>.
- Muñoz, M. (1978). Satisfacción e insatisfacción matrimonial: influencia de los factores de balance marital y autorealización. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 10 (3). Recuperado el : 22, mayo, 2012, de : <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80510303.pdf>.
- Ojeda, N. y Fagoaga, E. (2008). Divorcio y separación conyugal en México en los albores del siglo XXI. *Revista mexicana de sociología*, 70 (1).

Recuperado el: 25, octubre, 2011, de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-25032008000100004&script=sci_arttext.

- Rage E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y familia*. México: Plaza y Valdés.
- Ramírez, A. y Romo, A. (2011). *La comunicación en la terapia de pareja: propuesta de intervención, bajo un enfoque cognitivo conductual*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Riso, W. (2012). *Deshojando margaritas*. México: Océano.
- Souza, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: Manual Moderno.
- Valdés, A; Basulto, G y Choza, E.(2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal* 14 (1). Recuperado el: 30, mayo, 2012, de :<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29214102>.

A N E X O S

ANEXO 1

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas, a partir de lo visto en la sesión.

1.-Menciona una definición de comunicación

2.-¿Cómo se puede saber que hay una comunicación funcional?

3.-¿Qué es un mensaje analógico?

4.-Resume ¿Cómo funciona la comunicación respecto a lo establecido de Costa y Serrat (1955)?

5.-Menciona los componentes no verbales que influyen en la comunicación.

6.-¿ De qué está constituido nuestro ideal de pareja al momento de buscarlo?

7.-Menciona los 5 componentes del proceso para elegir una pareja.

8.-Menciona 3 de los aspectos que influyen en el proceso de elección

9.-¿Qué significa una elección constructiva?

10.-¿Qué significa una elección destructiva?

11.-¿Qué meta a corto plazo quisieras cumplir por medio de éste taller?

12.-¿Qué consideras que necesitas para cumplirla?

Las últimas dos preguntas se modificarán al cuestionario que se aplicará en la sesión 8, por las siguientes preguntas:

11.-¿Cumpliste la meta a corto plazo que deseabas por medio de éste taller?

12.-¿Qué herramientas empleaste para cumplir tu meta?

ANEXO 2

A continuación tendrás una serie de oraciones las cuales tendrás que decidir si son ciertas (C) o falsas (F). Encierra tu respuesta.

- 1.-La relación de pareja es aquella relación que funciona bajo una cierta organización establecida por terceros. C F
- 2.-Cuando se tiene una pareja se comparte desde apoyo mutuo hasta bienes materiales. C F
- 3.-El amor es un sinónimo siempre de felicidad e inagotabilidad. C F
- 4.-Hay un mismo amor para todas las parejas y personas. C F
- 5.-Amar no significa abandonar nuestro autorespeto y dignidad como personas. C F
- 6.-El tipo de noviazgo que lleguemos a establecer con diferentes parejas siempre va a ser el mismo. C F
- 7.-El noviazgo es aquella relación que se da entre dos personas donde existe compromiso, intimidad, respeto, romance y amor. C F
- 8.-El matrimonio es una unión legal entre dos personas. C F
- 9.-El matrimonio no se debe de modificar a lo largo del tiempo. C F
- 10.-El matrimonio es una unión entre dos personas llena de satisfacciones e insatisfacciones, creencias e ideologías. C F

ANEXO 3

¿En qué te fijas al elegir una pareja?	Factor al que pertenece	SI ¿Qué piensas?	NO ¿Qué piensas?	Pensamiento reestructurado racionalmente
1)				
2)				
3)				
4)				
5)				
6)				
7)				
8)				
9)				
10)				

ANEXO 4

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a lo visto en la sesión.

1.-Nombra los 4 componentes en el proceso de elección de pareja.

2.-De acuerdo al proceso de elección de pareja, explica cómo se define el “enamoramamiento”.

3.-Escoje dos de los factores que influyen en la elección de pareja (familia, cultura, historia de vida, autoconcepto, amigos, educación, sexualidad) y explica cómo es que han influido esos factores en tu elección de pareja.

4.-A continuación se te presenta el caso de “Lucy “ una muchacha que acaba de conocer a un hombre llamado “Adrián” el cuál le es muy guapo y atractivo, por lo tanto cree que tiene todo lo que ella ha deseado siempre, una de esas características es que es muy trabajador, porque así se describe el a sí mismo sin embargo lleva un año sin trabajo y no hace nada, él se justifica diciendo que la situación familiar en la que se encuentra le impide tener un trabajo ya que tiene que cuidar de sus abuelos. Aunque para ella es muy importante el tener una pareja que sea trabajadora y estable económicamente ella piensa “Cuando seamos pareja el trabajará”, el cuál es un pensamiento idealista, e irracional ya que no tiene ningún fundamento para decirlo ya que Adrián nunca le ha mencionado nada al respecto. ¿Cómo crees que podrían ser dos pensamientos racionales de Lucy sobre ésta situación para que pueda ver la realidad equilibradamente en cuanto a lo que quiere y lo que conoce de Adrián?

ANEXO 5

	Elección constructiva	Elección destructiva
Elementos de la elección	<ul style="list-style-type: none"> *Reconocimiento y bienestar del otro. *Responsabilidad *Crear, confiar, compartir y experimentar un verdadero compromiso con la persona amada. *Dar, libremente y sin demanda, es decir, permitir al otro buscar otras relaciones sanas y no necesitarla para sentir que se es alguien. *Existe una comunicación asertiva de pensamientos, sentimientos, planes y proyectos. 	<ul style="list-style-type: none"> *La necesidad de controlar al otro *Decirle como debe ser para ser amado. *No permitir que la persona cambie por temor a no saber cómo controlarlo. *Esperar que la otra persona llene su vacío y soledad sin hacer nada por llenarlo él mismo. *Rehusar al compromiso para sentirse libre. *No compartir sentimientos y pensamientos, esperando que la otra persona identifique lo que ésta necesita. *Necesitar al otro para estar bien. *No hay libertad. *Obsesión por retener a la pareja, aún cuando la otra persona no corresponda. *Estar con alguien para añadirse brillo con la imagen del otro. *Estar con la pareja sólo por la relación sexual, si es que hay. *No hay igualdad dentro de la relación. *No se respeta la integridad e identidad del otro. *Se presiona a la pareja para que se tomen decisiones prematuras. *Alguno o ambos miembros de la pareja son rígidos. *Hay lucha de poder *No hay límites establecidos.
Características	<p>La elección se caracteriza por el crecimiento personal de cada uno de los miembros de la pareja sin dejar de lado su relación, además de un trato afectivo y caricias sin limitarse únicamente al placer. Además de una comunicación clara, con reglas y confianza. Y cuando uno falla el otro está ahí para el otro y viceversa.</p>	<p>Las parejas generan justificaciones para no aceptar la discrepancia que existe entre sus ideales y la realidad que vive; y así seguir auto-engañándose sobre la persona que tiene como pareja. Generalmente alguno o ambos miembros de la pareja no se creen merecedores de ser amados por tener una baja autoestima y por lo tanto aceptan malos tratos. También tienen falta de valor al hecho de enfrentarse a diferentes pruebas que les ponga la vida.</p>
Efectos	<p>Si una pareja encuentra “todo” aquello que ha buscado, entonces pasarán a formalizar y unirse en matrimonio la mayoría de las veces.</p>	<p>Las parejas como causa de su inseguridad y baja autoestima no se muestran realmente tal como son, con todos sus defectos por miedo a que la otra persona no quiera comprometerse en matrimonio; o si se muestran tal cual son, la pareja se resigna a aceptar aquellos defectos resignándose, y ignorando los “detalles” que le molestan.</p>

<p>La relación en la pareja es</p>	<p>Comprende tres elementos: tu, yo, nosotros, cada uno con vida propia y cada uno haciendo posible al otro (Satir, 1990, en Aguilar, 2012), la clave para que todo funcione lo mejor posible, es buscar el equilibrio razonable entre estos tres mundos, de manera que ninguno de ellos predomine. Y en la toma de decisiones será muy importante la manera en que cada uno reaccione para que el matrimonio perdure. Además existen tres áreas dentro del mundo de la pareja:</p> <p>1) Sociocoperativa: Todas las actividades que realiza la pareja para mantener la vida en común, donde se incluirán actividades de arreglo y decorado de la casa, compra de víveres y alimentos.</p> <p>2) Familiar: La vida y actividad de la pareja con los hijos, y demás hermanos de cada uno.</p> <p>3) Individual: Necesidad que existe en toda pareja de que cada uno de los miembros tenga su propio mundo, intereses, actividades en las que sólo participen ellos.</p>	<p>A alguno de los miembros de la pareja o a ambos le cuesta trabajo adaptarse a la diferencia de opinión; y cuando toman decisiones en vez de que haya apoyo, comprensión y comunicación hay infinidad de batallas en las que no se llega a ningún lugar, más que a estar disgustados. Y después de pasar interminables pleitos, el amor y la comprensión se acaban.</p>
<p>La estructura familiar es</p>	<p>Son una familia <i>nutridora</i>, en el sentido de que se comunican lo agradable y desagradable, tratan de entenderse los unos a los otros, se demuestran tolerancia, cariño, respeto y sobre todo se ayudan a crecer mutuamente sin envidias, dependencias y resentimientos por las equivocaciones cometidas a lo largo del camino. Tomándose en cuenta para las decisiones que como individuos hacen sin que esto los llegue a limitar.</p>	<p>Es una familia conflictiva, en donde predomina la frialdad, no hay muchas demostraciones de cariño, y si las hay son erróneos, por ejemplo, los insultos o los golpes son demostraciones de cariño, hay desequilibrio y la atmósfera está llena de tensión y estrés ; sin embargo en apariencia el ambiente es cortés en presencia de personas externas.</p>
<p>La relación con los hijos es</p>	<p>Se muestran como guías más que como jefes, mostrando un papel primordialmente de enseñar, educar y formarlos como verdaderos seres humanos capaces de actuar correctamente en cualquier situación. Además de que los papás constantemente están en la preparación para poder orientarlos y guiarlos, buscando los momentos más oportunos para hablar con ellos cuando es necesario.</p>	<p>Los adultos están preocupados por decirles a sus hijos que deben hacer y que no, sin poner el mínimo interés en conocer a sus hijos y acercarse a escucharlos; entonces esto genera que los hijos les guarden secretos para que los papás no se molesten con ellos, ya que viven un ambiente agresivo y de hostilidad por parte de ellos. Además de que los padres son incongruentes con lo que hacen y lo que les prohíben a sus hijo</p>
<p>Consecuencias</p>	<p>Las personas con este tipo de elección, viven una vida de pareja y familia, con conflictos como todas las demás parejas, pero la diferencia es</p>	<p>1) Desintegración familiar: División de las partes que la conforman, ocasionando la separación de la pareja, que es el núcleo de la familia, teniendo</p>

	<p>que han establecido estrategias y métodos de comunicación que les han funcionado, además de demostrar sus sentimientos y emociones adecuadamente. Consiguiendo así una vida personal con la que están satisfechos y por lo tanto una vida de pareja que recibe las ganancias de estar plenos con ellos mismos.</p>	<p>consecuencias psicológicas, emocionales, físicas y sociales que son irreversibles. Y se puede dividir básicamente en:</p> <p>a) Violencia intrafamiliar: Es cuando una persona físicamente más débil que la otra, es víctima de abuso físico o psíquico por parte de otra.</p> <p>b) Separación y divorcio: El divorcio se da indudablemente cuando se ha hecho una elección destructiva, en la que no se supo cultivar el amor, el respeto, la confianza y la comunicación, entonces se termina en una separación que puede ser legal o no, pero el simbolismo es el mismo, ya que se sabe que se ha perdido a aquella pareja con la cual pensamos muchas veces durar "hasta que la muerte nos separe", y esto trae repercusiones psicológicas y sociales muy fuertes, tanto para la pareja como para la familia.</p>
--	---	---

ANEXO 6

Características que tiene el pensamiento que rodea una relación constructiva:

- Es racional
- Existe un equilibrio entre lo positivo y negativo de la pareja.
- La persona es responsable solamente de lo que piensa y actúa.
- Tiene bases solamente en las creencias que la persona ha decidido adquirir, las cuales han sido revisadas y modificadas racionalmente.
- Tiene tiempo de caducidad, es decir esta contextualizado en un determinado tiempo y momento, cuando es útil.
- Considera toda la situación y no solamente un detalle.
- Espera a ver lo que la otra persona piensa, sin adelantarse.

Características que tiene el pensamiento que rodea una relación destructiva:

- Está sobregeneralizado, es decir se establecen conclusiones a partir de detalles que no lo justifican.
- Filtro mental, se asimila la experiencia atendiendo sólo a un detalle de la situación, sin tomar en cuenta otras cosas
- Descalificación de lo positivo, se rechazan las experiencias positivas.
- Sacar conclusiones precipitadas, se concluyen cosas sin disponer de datos suficientes que las apoyen.
- Lectura del pensamiento, se cree saber lo que el otro está pensando sin comprobarlo o preguntarlo.
- Rueda de la fortuna, se considera que algo va a salir mal antes de que haya indicios para pensarlo.

- Engrandecer o minimizar, exagerar la importancia de unos acontecimientos en detrimento de otros.
- Deberes imperativos, se trata de autoimposiciones que nos hacemos con respecto a la relación, que generalmente no son realistas.
- Personalización, tendencia de la persona a auto-atribuirse la responsabilidad de errores de la pareja o hechos externos que tengan que ver con la relación, a ella aunque no haya base para ello.

ANEXO 7

1.-Menciona 5 elementos de una relación satisfactoria

2.-Contrasta alguna de las consecuencias que hay entre una elección de pareja satisfactoria e insatisfactoria.

3.- Reestructura los siguientes pensamientos de manera racional.

- “Tengo ésta relación de pareja donde no soy feliz porque lo merezco”.
- “Él es demasiado bueno para mí”.
- “Me pega porque hice algo malo”.
- “Si termino ésta relación nunca encontraré a nadie mas”

4.-Después de lo visto durante ésta sesión ¿Consideras que tu tienes el poder de vivir una relación de pareja satisfactoria o insatisfactoria?

*La pregunta #3 se tomará como correcta si el participante logró corregir 2 o más pensamientos correctamente.

ANEXO 8

Aquí se presentan algunas de las problemáticas que se pueden utilizar en la sesión para practicar la comunicación y solución de problemas en la pareja:

1) La mamá de tu esposa cumple años el mismo día que ustedes tienen su aniversario de casados, y le han organizado una comida ese día a tu suegra por su cumpleaños, pero ustedes ya tenían planeado un paseo, tu pareja quiere ir al cumpleaños de su mamá y tu quieres ir al paseo.

2) Van tres meses seguidos que tu esposo no te da completo el dinero que habían acordado para el gasto, como tu trabajas, lo has completado de tu sueldo y esperas a que “el mes que viene te lo de completo”, tu no le has comentado nada pero ya te empieza a molestar mucho y ya no quieres poner de tu sueldo para completar lo que le corresponde a él.

3) A tu esposo le gusta mucho ver la tele por las noches, a ti te cuesta mucho trabajo conciliar el sueño con la tele prendida, ya le has dicho en diversas ocasiones enojada que no vea la tele por las noches para que tú puedas dormir pero siempre acaban en discusión, entonces tu optaste por ya no decirle nada y dormir mal, pero esa situación está dañando tu desempeño en la vida cotidiana, así que quieres solucionar esto de la mejor manera para los dos.

4) Cada que le comentas a tu esposa algo en lo que no estás de acuerdo, ella se pone a la defensiva, empieza a gritar, a atacarte y a decir que “tú nunca la entiendes”, cuando ella tiene esta reacción tu sólo le dices que “lo olvide, y que nunca se puede con ella “ y la dejas hablando sola. Quisieras encontrar la manera correcta de decirle lo que de desagrada sin que ella se moleste así y pueden comunicarse mejor.

5) Tu esposa y tú tienen 2 hijos, un niño de 3 años y una niña de 2 años, se han dado cuenta que durante el último año y medio no han salido sin sus hijos, y tú has propuesto una salida sin los hijos, pero tu esposa se siente rara, insegura e incómoda con la idea aunque también tiene ganas. Te gustaría lograr convencerla de hacer la salida pero que lo disfrutará sin sentirse mal por dejar a sus hijos.

ANEXO 9

- 1.-Nunca critique a la persona, critique aspectos específicos de su conducta.
- 2.- No “viole la mente”, es decir, no intente saber lo que el otro está pensando o sintiendo.
- 3.- Evite categorías de cierto/ falso y bueno / malo. Cuando surjan los desacuerdos busque diferentes categorías para comunicar que no sean absolutistas.
- 4.-Utilice mensajes tipo “yo siento”, en vez de “tú eres”, por ejemplo, diga “me siento herido cuando me ignoras”, en vez de “eres egoísta y desconsiderado al ignorarme”.
- 5.-Sea directo y honesto, diga lo que sienta y sienta lo que diga.
- 6.-De preferencia a la información positiva.
- 7.-Es fundamental utilizar mensajes iniciando la frase con “yo” tal cosa. Es decir, es fundamental hacerse responsable de la parte que a mí me corresponde dentro de la relación y no hablar de la del otro, sino permitir que se haga cargo de su parte y que pueda expresarlo.
- 8.-Expresar sentimientos.
- 9.-Ceder la palabra.
- 10.-Solicitar más información.
- 11.-Ser flexible.
- 12.-No ser suspicaz. No interpretar negativamente el mensaje que recibimos del otro, si tengo dudas preguntarlas.
- 13.- Utilizar un lenguaje no verbal reforzante y positivo.
- 14.-Escuche al otro cuando habla. No le interrumpa.

- 15.-Ofrezca soluciones. Trate de llegar a un acuerdo.
- 16.-Dígale al otro qué ha entendido usted, por si fuera necesario que le explique con mayor claridad.
- 17.-Hágale ver al otro que le ha entendido, repitiéndole alguna frase de su discurso que refleje las peticiones de él.
- 18.-Pregúntele al otro qué puede usted hacer para mejorar las cosas.
- 19.-Expresa su satisfacción por las cosas que el otro ha hecho y que a usted le agradan.
- 20.-Interésese por las actividades del otro.
- 21.-Busque un ambiente y momento apropiado para hablar de temas que pueden ser conflictivos.
- 22.-Sorprenda a su pareja de vez en cuando con algo agradable.

ANEXO 10

Los puntos a evaluar por pareja son los siguientes:

- | | | |
|---|----|----|
| 1)El mensaje ¿Se comunicó en términos observables? | SI | NO |
| 2)El emisor ¿Emitió el mensaje correctamente a nivel verbal y no verbal? | SI | NO |
| 3)El receptor ¿Atendió al mensaje que se le comunicó? | SI | NO |
| 4)¿Se utilizó un estímulo positivo antes de empezar la conversación? | SI | NO |
| 5)Asertividad: ¿Se obtuvo el objetivo deseado sin amenazar o castigar y sin violar los derechos de la pareja? | SI | NO |
| 6)Reforzadores: ¿Hubo algún reforzador positivo después de obtener el objetivo ? | SI | NO |

El criterio de éxito se obtendrá de la siguiente manera:

El participante que juegue el rol del emisor se le deberá de calificar los incisos 1, 2 , 4 , 5 y 6.

3 -5 incisos calificados con un SI : Exitoso

1- 3 incisos calificados con un SI : Poco Exitoso

1- 0 incisos calificado con un SI : Sin éxito

El participante que juegue el rol del receptor se le deberá de calificar los incisos 1, 3 , 5 y 6.

2- 4 incisos calificados con un SI : Exitoso

0- 2 incisos calificados con un SI : Poco exitoso

0 incisos calificados con un SI : Sin éxito

ANEXO 11

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y subraya la opción de respuesta con la que más te identifiques, respecto a tu relación de pareja o de manera general en cuanto a las relaciones de pareja que has tenido.

1.-¿Qué tan frecuente son las conversaciones con su pareja?

a) Muy frecuentemente b) Frecuentemente c) Poco frecuente d) Nada frecuente.

2.- ¿Sobre qué dialoga más con su pareja?

a) Sobre aspectos relacionados a su relación de pareja (metas, diferencias, deseos, intimidad, etcétera) b) Hijos c) Círculo social de ambos (familia, amigos, trabajo) d) Su círculo social (familia, amigos, trabajo) e) Círculo social de su pareja (familia, amigos, trabajo) f) Dinero

3.-¿Sobre cuáles de los siguientes temas conversa menos con su pareja?

a) Dinero b) Círculo social de su pareja (familia, amigos, trabajo) c) Su círculo social (familia, amigos, trabajo) d) Círculo social de ambos (familia, amigos, trabajo) e) Hijos f) Sobre aspectos relacionados a su relación de pareja (metas, diferencias, deseos, intimidad, etcétera)

4.-Sobre los siguientes temas que conversan ¿Cuál diría usted que le agrada más?

a) Sobre aspectos relacionados a su relación de pareja (metas, diferencias, deseos, intimidad, etcétera) b) Hijos c) Círculo social de ambos (familia, amigos, trabajo) d) Su círculo social (familia, amigos, trabajo) e) Círculo social de su pareja (familia, amigos, trabajo) f) Dinero

5.- ¿Cuál diría usted que le agrada menos?

a) Dinero b) Círculo social de su pareja (familia, amigos, trabajo) c) Su círculo social (familia, amigos, trabajo) d) Círculo social de ambos (familia, amigos, trabajo) e) Hijos f) Sobre aspectos relacionados a su relación de pareja (metas, diferencias, deseos, intimidad, etcétera)

6.-¿De qué manera le sugiere o comunica a su pareja, algo desagradable para usted?

a) Critico la conducta que me desagrada calmadamente b) Critico su persona calmadamente c) Critico la conducta que me desagrada y subo mi tono de voz d) Critico su persona y subo mi tono de voz

7.-¿Cómo reacciona usted, cuando hay alguna diferencia que sea motivo de discusión entre usted y su pareja?

a) Tranquilamente b) A la defensiva c) Agresivamente d) Indiferente

8.-¿A qué lugar recurre con mayor frecuencia para conversar con su pareja sobre algo que le desagrada y llegar a un acuerdo?

a) A un lugar tranquilo fuera de casa b) En cualquier lugar que no sea la casa c) En el lugar donde generalmente conversamos (nómbrelo) d) Es indiferente, donde surja la conversación.

9.-¿ Qué momento utiliza con más frecuencia para conversar con su pareja sobre algo que le desagrada y llegar a un acuerdo?

a) Los días libres de los dos b) Los días libres míos c) Los días libres de él d) Los días que trabajo yo e) Los días que trabaja él f) Los días que trabajamos los dos g) Me es indiferente

10.-¿Cómo considera que es la comunicación con su pareja?

a) Excelente b) Buena c) Regular d) Mal

ANEXO 12

Cada una de las preguntas se calificará de la siguiente manera:

1.- Para las preguntas que tengan por opción de respuesta 4 incisos , se calificará de la siguiente manera: a) 6 puntos b) 4 puntos c) 2 puntos d) 0 puntos.

2.-Para las preguntas que tengan por opción de respuesta 7 incisos, se calificará de la siguiente manera: a) 6 puntos b) 5 puntos c) 4 puntos d)3 puntos e) 2 puntos f) 1 punto

Al terminar de calificar cada una de las preguntas, se sumarán todos los puntos, y se evaluará el criterio de éxito en cuanto a su comunicación funcional con base a los siguientes rangos:

60 - 45 puntos : Muy exitoso

45 - 30 puntos: Exitoso

30 - 25 puntos: Poco exitoso

25 - 0 puntos : Sin éxito

Las categorías que se obtendrán de las siguientes preguntas son las siguientes:

Preguntas 1 y 10 : Percepción de la comunicación en la relación de pareja.

Preguntas 2 y 3: Temas de conversación que pueden ser motivo de discusión y generan inconformidad en la relación.

Preguntas 4 y 5: Temas de conversación que agradan y desagradan, y que pueden tener o no congruencia con los que más y menos hablan.

Preguntas 6 y 7 : Modo de conducta y respuesta cuando hay desacuerdo en la relación.

Preguntas 8 y 9: Contexto que puede ser controlado.

ANEXO 13

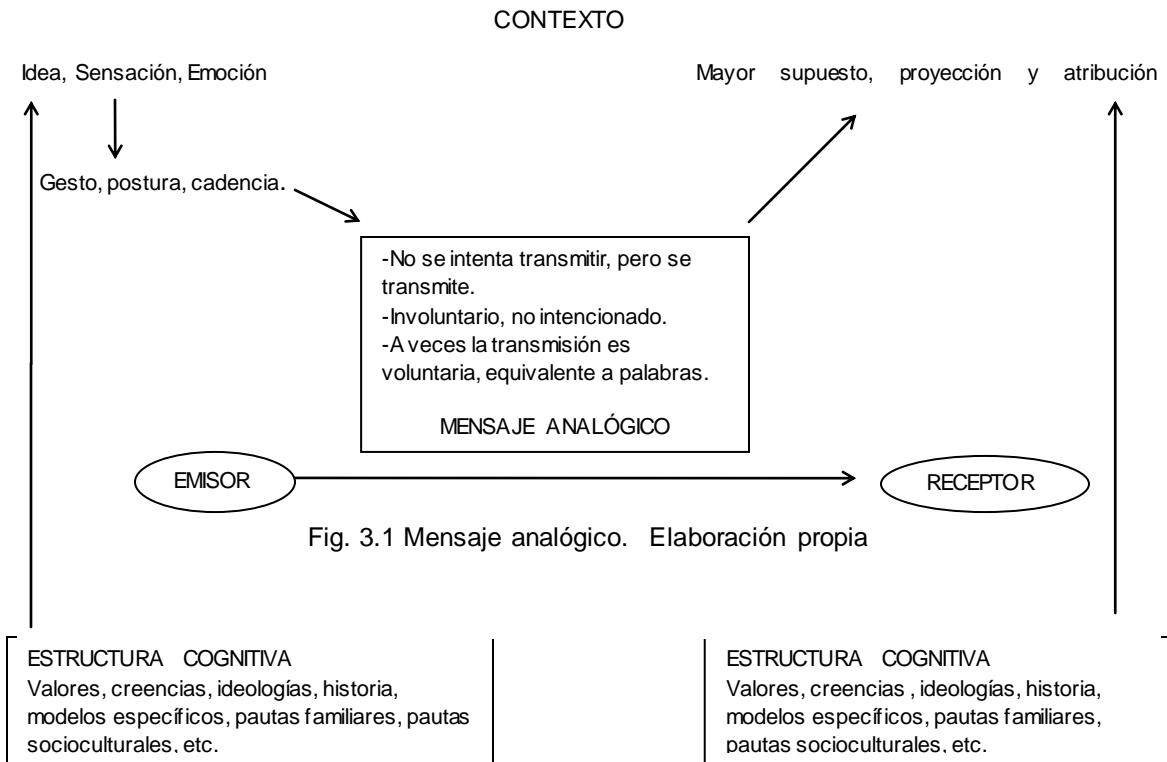


Fig. 3.1 Mensaje analógico. Elaboración propia

ANEXO 14

Las características en las cuáles deben basar los puntos a seguir para alcanzar lo que quieren es la siguiente:

- 1.- Definir las conductas o características en la pareja que se quieren lograr.
- 2.- Formular pequeños objetivos con respecto a las conductas o características que se quieren alcanzar.
- 3.- Generación de alternativas: cómo conseguir lo que quiero y qué opciones tengo para conseguirlo, se puede utilizar torbellino de ideas.
- 4.- Toma de decisiones: ¿Qué puede ocurrir si escojo ésta alternativa?
- 5.- Puesta en práctica de los medios para alcanzar lo que se desea: se pone en práctica lo planificado y se autorregistran las actuaciones, se refuerzan los logros que se consigan y se introducen las modificaciones pertinentes si fuera necesario.

