UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

IZTACALA

“Terapia de Pareja Cognitivo Conductual”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA PRESENTA:

Diana Lizeth González González

Asesores:

Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle

Lic. José Esteban Vaquero Cázares

Lic. María Salomé Ángeles Escamilla

Los Reyes Iztacala, Edo. México, 2015

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A la UNAM

Por abrirme las puertas de este viaje, por brindarme los mejores amigos, las mejores experiencias y los conocimientos que hoy me hacen una profesionista. Me siento orgullosa de pertenecer a la Máxima Casa de Estudios.

A mis padres

Por su amor, trabajo y sacrificios, por darme la vida, por ser mis mentores y mi respaldo emocional, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en la mujer que ahora soy. Es un privilegio ser su hija. Los amo.

A mis hermanos

Por ser más que eso, por ser mis cómplices, mis confidentes, porque siempre me han motivado a seguir adelante, gracias por confiar en mí.

Al maestro Enrique Rojas

Que te encargas de transmitirme tus conocimientos, pero además de eso, te has encargado de encaminarme y me has ofrecido tus sabios consejos con la única intención de hacerme crecer como persona.

ÍNDICE

Resumen…….. 5

Introducción …… 6

Capítulo1. La relación de pareja…… 9

1.1. Definición de pareja ……..10

1.2. Breve reseña del desarrollo histórico de la pareja ……13

1.2.1.Época prehispánica ……14

1.2.2.Época Colonial ……14

1.2.3. Época Actual ……15

Capítulo2. Conflicto en la pareja ……17

2.1.Definición de conflicto ……17

2.2.Funcionalidad del conflicto ……19

2.3.El conflicto y la disponibilidad de cambio ……..20

2.4.Conflicto en la relación de pareja ……21

2.4.1.Áreas de conflicto en la relación de pareja ……..23

2.4.1.1.Diferencias de género……..24

2.4.1.2. El poder ……28

2.4.1.3. Los hijos ……..30

2.4.1.4. La privacidad……30

2.4.1.5. La infidelidad……31

2.4.1.6. Las relaciones sexuales ……32

2.4.1.7. La distribución del dinero…… 34

2.4.1.8. La familia política…… 38

Capítulo 3. Terapia de pareja cognitivo conductual……..……..……..42

3.1. Fundamentos de la terapia cognitivo conductual ……..…… 42

3.2. Definición de terapia cognitivo conductual y características actuales ……43

3.3. De la Patología al Afrontamiento ……..…… 45

3.4. Cambio en lugar de Curación ……..……. 46

3.5. Terapia de pareja cognitivo conductual…….. 47

3.5.1. Conceptos claves …….. 48

3.5.2. Evaluación Conductual Inicial……...… 49

3.5.3. Metas de la Psicoterapia Cognitivo-Conductual…….. 51

3.5.3.1. Metas terapéuticas operativas……51

3.5.4. Plan de Tratamiento…….. 52

3.5.5. Evaluación Objetiva ……..…… 55

3.5.6. Rol y Funciones del Terapeuta Cognitivo-Conductual……. 55

3.5.7. Etapa Final de la Terapia Cognitivo-Conductual…….…… 56

3.6. Entrenamiento en Competencias de Afrontamiento y Terapia Cognitivo-Conductual…… 57

3.7. Técnicas de intervención en la terapia de pareja…… 58

3.7.1. Resolución de conflictos y toma de decisiones …… 59

3.7.2. Relajación……. 59

3.7.3.Modelado……..61

3.7.4. Autocontrol…….. 63

3.7.5. Asignación de tareas…… 64

3.7.6. Contrato Conductual……..…… 64

3.7.7.Solución de problemas ……..65

3.7.8.Entrenamiento Asertivo …….67

Conclusiones…… 70

Referencias Bibliográficas……..……72

RESUMEN

La vida en pareja es uno de los ideales más importantes para la mayoría de los seres humanos y el que esta relación sea duradera y feliz constituye el ideal al inicio de la misma, pero por desgracia en el transcurso de la vida surgen dificultades que cuando no se resuelven adecuadamente generan conflictos entre los miembros de la misma que muchas veces terminan con la disolución del vínculo que los unió.

Es importante señalar al respecto, que el principal desencadenamiento de un conflicto no es el hecho de no estar de acuerdo con nuestra pareja, sino el hecho de no comprender distintas formas de pensar y por tanto de actuar.

En la actualidad existen muchas formas de psicoterapia encaminadas a ayudar, a las parejas en conflicto a que superen sus dificultades.

El objetivo del presente trabajo es describir las características de la pareja contemporánea y los principales motivos de conflictos, así como los supuestos teóricos de la terapia cognitivo-conductual, y algunas de las principales técnicas de intervención utilizadas en la terapia de pareja.

INTRODUCCIÓN

La relación de pareja es uno de los temas que mayor interés han generado en todas las épocas, ya que prácticamente todas las personas provienen de una relación de pareja y sostienen por lo menos una de ellas en su vida.

A través de los siglos, el hombre ha tenido necesidad de unirse a otras personas para satisfacer sus necesidades, ya sean sociales o de grupo, biológicas (satisfacción sexual o para concebir hijos) y emocionales (cariño, amor, comprensión, etcétera), está búsqueda de necesidades se observa con mayor énfasis, en una relación de pareja, que permite una vida mucho más completa y satisfactoria.

En esta relación, se busca la felicidad, misma que se encuentra en función de expectativas que giran alrededor del otro miembro de la pareja.

El estado de la sociedad occidental actual ha provocado un desajuste en la estructura de la pareja tradicional, muestra de esto es la creciente tasa de divorcios en México, por ejemplo, las estadísticas del INEGI (2011) indican que del año 2009 al 2011 aumentaron en un 10%. Considerando 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. Además de estos datos, es importante considerar que existen parejas que permanecen unidas de modo insatisfactorio o incluso destructivo y aquellas otras que no legalizan nuevos cambios de situación.

Teniendo en cuenta que en la sociedad occidental las personas contraen matrimonio por amor, la crisis de la pareja resulta preocupante, ya que el divorcio es la

fase final de una relación entre dos personas que, en la mayoría de los casos, comenzaron amándose y que han fracasado (Bezanilla y Miranda, 2007).

Esta crisis en la pareja ha tenido como consecuencia que varias posturas teóricas hayan aportado explicaciones acordes al fundamento teórico del que parten para analizar el problema y proponer alternativas de solución, ya que cada vez es mayor el número de parejas que solicitan ayuda profesional del psicólogo.

Una de las perspectivas que se ha ocupado de analizar y proponer estrategias para los problemas de la pareja, es el enfoque cognitivo-conductual. La aplicación de técnicas cognitivo-conductuales a los problemas de pareja es relativamente reciente. Dentro de este enfoque el amor describe un comportamiento complejo susceptible de ser practicado mediante conductas específicas de tipo motor, cognitivo y emocional.

Se dice que una pareja está enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos, es reforzante o gratificante en algún nivel (Bobé y Pérez, 2005).

En términos generales, se sostiene que en las relaciones de pareja, la conducta de cada uno de los miembros de la misma, tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja. Se establece un proceso de influencia y control mutuo, recíproco y circular de conductas y consecuencias (Casado, 2007).

El modelo cognitivo-conductual concibe al conflicto de pareja como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas que se dan entre los componentes de la misma. El conflicto de la pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre las partes, sin implicación alguna acerca de cómo se desarrollan esas diferencias. Las parejas sin conflicto suelen registrar significativamente conductas de

comunicación más positivas que los miembros de una pareja en conflicto. De igual manera, los problemas de la pareja tienen su origen, entre otras cosas, en la falta de habilidades en comunicación efectiva y resolución conjunta de problemas.

Consecuentemente, la terapia cognitivo-conductual propone el entrenamiento de dichas habilidades en cada uno de los miembros de la pareja, ya sea de forma individual o conjunta.

El objetivo del presente trabajo es describir las características de la pareja contemporánea y los principales motivos de conflictos, así como los supuestos teóricos de la terapia cognitivo-conductual, y algunas de las principales técnicas de intervención utilizadas en la terapia de pareja.

El presente trabajo inicia describiendo, en el capítulo uno, varias definiciones de lo que es una relación de pareja, un breve desarrollo histórico de las relaciones de pareja y por último las características de la relación de pareja en la actualidad; en el capítulo dos se describen factores de riesgo que propician los conflictos de la relación de pareja y las principales áreas de conflicto; en el capítulo tres se describen las características de la terapia cognitivo conductual así como algunas de las principales técnicas utilizadas en la terapia de pareja. Por último, se presentan las conclusiones del trabajo.

LA RELACIÓN DE PAREJA

Por su naturaleza social el hombre tiende a unirse con otras personas para realizar una gran diversidad de actividades, compartir momentos agradables y difíciles o solamente por no sentirse solo. Es así, que busca nuevas amistades, desde su infancia convive con la gente que le rodea; la familia, los vecinos, compañeros de escuela y todas sus actividades están en continúa interacción con personas. A través de su desarrollo el hombre interactúa de forma diferente con las personas de su mismo sexo y del sexo contrario. En la adolescencia la relación con las personas del sexo opuesto se modifica y se desarrolla el interés por una persona (noviazgo), y posteriormente si esta relación se consolida es muy probable que se formalice en una unión (matrimonio o unión libre). Y es así que se establece una relación de pareja.

Existen una gran cantidad de definiciones de pareja, sin embargo, la mayoría coincide en sus elementos estructurales, sus componentes, el proceso de interacción y la duración de ésta.

Herrasti (1989 en Prather y Prather, 2012) define a la pareja como toda persona que comparte con otra un intercambio biológico y emocional, a través de un contrato civil, religioso o bajo unión libre. La relación de pareja se define como, toda relación que se establece entre dos personas con el propósito de interactuar durante un periodo que culminará con la muerte de alguno de la pareja o ambos.

Hapson y Hapson (1976 en Prather y Prather, 2008) considera que la relación de pareja es una relación a largo plazo establecida entre dos personas que viven juntas y que10 emocionalmente están ligadas una a la otra.

Costa y Serrat (2008) señalan que la relación de pareja implica interacción, intercambio, dar y recibir; es en este proceso donde se establece y desarrolla el amor de pareja y donde también existe armonía y/o deterioro de una pareja.

La relación de pareja contempla desde su inicio la búsqueda hacia un estado de equilibrio e igualdad que adquirirá características particulares al desarrollarse. Es importante considerar que la relación de pareja depende fundamentalmente de las dos personas que la constituyen, y no de una sola, como muchas veces se piensa. Incluso, una gran cantidad de parejas suponen que después de establecer una relación, está se mantendrá por sí sola y olvidan que el tiempo y el uso la deterioran y debilitan. Es decir, es un proceso continuo dinámico de interacción

1.1. Definición de pareja

Una pareja difiere de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, la intensidad de la relación refuerza su duración y estabilidad y cuando la pareja se compromete de manera expresa (en el matrimonio), o en forma indirecta (mediante sus actos y necesidades mutuas), lo que ambos hacen como pareja se acompaña de significados que derivan de esos deseos y expectativas de ambos (Halford, 2008).

La relación de pareja es un fenómeno complejo ya que no implica la unión y convivencia entre dos personas con formas de ser, sentir y pensar distintas. Al respecto, Bornstein y Bornstein (2006) menciona que la institución de la pareja es crítica en su propia esencia y que sus elementos son básicamente contradictorios y su desarrollo es dialéctico en las relaciones entre sus miembros.

Aunque las relaciones entre los seres humanos sean complejas, éste necesita convivir con una pareja, y desde siempre ha buscado este tipo de convivencia. La relación de pareja es un factor de gran importancia para la estabilidad de sus miembros y del entorno social que los rodea.

Guevara (2012), establece que las relaciones de pareja son la base para la formación de una familia, siendo esta el eje de la sociedad.

A partir del noviazgo se establece el vínculo que permitirá mantener una relación que posiblemente a largo plazo, culminara en el matrimonio, como elemento formal de la interacción. La posibilidad de que la relación perdure, muchas veces está en función de la propia interacción, en situaciones específicas, por ejemplo: la forma de decisiones en cuanto a las actividades que ellos realizan y que antes resolvían de manera independiente, como el dinero, la planeación del tiempo libre, las interacciones sexuales, la religión, entre otros.

Las parejas como amigos, se suelen unir por verdaderos lazos, emocionalmente fuertes pero con un matiz diferente, más cálido y agradable. Es un vínculo de naturaleza distinta. La relación de pareja se caracteriza por la existencia de conocimientos para un desarrollo de sus miembros, además del intercambio de experiencias gratificantes y otras más.

Para que la interacción tenga éxito deben de existir la consideración mutua, comunicación, amabilidad, participación conjunta en varias actividades, capacidad de ajuste a los hábitos de uno y del otro y consenso de valores, respeto, satisfacción sexual, etc. Además de la intimidad, el apoyo y la satisfacción que da el tener un hijo y formar una familia (Martínez, 2006).

La relación de pareja es también una interacción que pone a prueba las habilidades de sus miembros, ya que en ella se proyectan sus historias; su habilidad para escuchar y negociar, de esta manera se refleja en la relación el éxito y/o dificultad en que ambos interactúan (Aguila, 2005).

Guevara (2012), explica que lo que resulta reforzante en una relación de pareja, son las características físicas y no físicas del otro miembro de la misma, el tipo de actividades que realizan juntos, el medio ambiente donde se desenvuelven, la similitud de preferencias, la complementariedad de ambos, etc.

Aunque el amor sea un elemento poderoso para su formación, no constituye en él mismo la esencia de la relación, pues este no provee de las habilidades y aptitudes necesarias para sustentarla y hacerla crecer.

Los miembros de la pareja deben cooperar y actuar con conductas solidarias, deben ser tolerantes con fallas y los rasgos particulares del otro. Si se desarrollan estas habilidades a través del tiempo la relación se mantendrá estable.

Finalmente algunos ingredientes de las relaciones exitosas y satisfactorias según Martínez (2006) son:

- La autonomía de cada miembro
- Sinceridad emocional
- Libertad para hacer cualquier petición
- Responsabilidad sobre los propios actos
- Llevar las promesas a cabo
- Ser bondadoso, cortes y cordial

- Apoyo mutuo y no competencia.

Master y Johnson (1981, en Barrientos,2008) definen la relación de pareja como la interacción de una persona con la otra del sexo opuesto, en la que establecen un compromiso de seguir juntos, apoyándose mutuamente en el desarrollo y superación en las diferentes actividades que realicen, y pueden estar o no unidos legal y/o religiosamente. La pareja constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su organización.

La pareja es un proceso dinámico de interacción, desde el primer momento de atracción y seducción se establece un proceso de comunicación mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican cómo son y qué esperan del otro (Barreiro, 2007).

La pareja tiene elementos definitorios que permiten referirse a ella como una unidad o una estructura con un alto grado de especificidad, es considerada tradicionalmente como el origen de la familia desde el punto de vista evolutivo y convivencial, pero también se dice que la pareja se desprende de la familia de donde se originan sus modelos, teniendo en cuenta el deseo de perpetuarse en el tiempo a través de la transmisión del deseo de tener hijos en una familia.

1.2. Breve reseña del desarrollo histórico de la pareja

Es prudente señalar que las relaciones de pareja no siempre se han establecido de la misma manera, pues a lo largo de la historia se les ha dado diferentes matices y han cambiado las funciones de sus miembros de acuerdo al momento histórico y a las exigencias sociales prevalecientes.

1.2.1. Época prehispánica

Durante la época prehispánica la pareja se caracterizaba por el significado religioso que se adoptaba en los aspectos sexuales como respuesta a las demandas y necesidades de la sociedad; en esta época la pareja se define como monogámica. La virginidad tanto femenina como masculina eran atributos de gran valor pero con grandes diferencias en cuanto a la libertad para ambos. La falta de virginidad en la mujer era causa de repudio y de vergüenza pública para los padres de ésta. La decisión para formar un matrimonio, era tomada por los padres; las relaciones sexuales solamente eran aprobadas dentro del matrimonio y no se limitaban únicamente al aspecto reproductivo sino que también se aceptaba que tuvieran relaciones con el objetivo de producir placer y satisfacción tanto en el hombre como en la mujer, a fin de impedir el adulterio (Thibaurt, 2006).

El miso autor enfatiza que en cuanto a los roles sociales, estaba establecido que los hombres cumplieran con las actividades agrícolas, políticas, religiosas y materiales; mientras que la mujer se dedicaba al cuidado de los hijos, las labores caseras y como trabajadoras de hilado y tejido.

1.2.2. Época Colonial

La época colonial en México, marca la segunda etapa histórica. El aspecto fundamental en la relación de pareja fue el marcado por las costumbres de los españoles; dichas costumbres transformaron las prehispánicas permitiendo el surgimiento de una nueva cultura. Los roles sexuales eran determinados por la categoría social, posición económica, familiar, etcétera. La sociedad y la iglesia imponían las obligaciones que toda mujer debía cumplir sin importar su condición social. Las relaciones sexuales tenían como

objetivo la reproducción y satisfacción del hombre; además debido a la fuerte exigencia religiosa, se sobrevaloraba la virginidad femenina que se consideraba como la “pureza” que la mujer debía entregar al hombre. La mayoría de las familias de esta época eran numerosas porque la religión prohibía el uso de alguna medida para el control de la natalidad, ya que los hijos eran considerados como “una bendición de Dios” y por lo tanto, no se podía impedir su nacimiento (Rage, 2007).

1.2.3. Época Actual

En la época actual, los roles que en épocas pasadas habían sido establecidos para los miembros de la pareja se han modificado, debido a los cambios sociales, al desarrollo tecnológico, a la crisis económica, al movimiento feminista, etcétera.

De acuerdo a Casado (2007) y Esteinou (2012), actualmente las relaciones de pareja han variado significativamente respecto a las etapas anteriores. En el plano sexual, las relaciones tienen como fin la reproducción (cada vez más planeada) y la satisfacción de la pareja. La virginidad femenina tiende a carecer de importancia y también la masculina. Los roles sociales se amplían cada vez más para dar mayores oportunidades a la mujer. Cada vez son más las mujeres que trabajan fuera del hogar, lo que trae como consecuencia que en algunas parejas se observen ciertos conflictos, por el descontrol que sufre el hombre al sentirse cuestionado. En la mayoría de los casos es común que la mujer esté sometida a dobles jornadas de trabajo; sin embargo, dichas situaciones no son la causa directa de los conflictos de las parejas pues existen otros factores como la falta de información sobre las características de lo que implica la relación de pareja, la comunicación inadecuada, la falta de habilidad para la toma de decisiones, los criterios para elegir de mejor manera a la pareja, etcétera.

Pese a los cambios en los roles de los miembros de la pareja y a la modernidad, sigue existiendo inestabilidad y por ende conflictos dentro de las relaciones en muchas parejas a grado tal que varias de éstas terminan en divorcio o separación.

El conflicto entre los miembros de una pareja tiene importantes repercusiones y no sólo para éstos, sino también para los hijos, familiares y amigos. Por lo que la investigación psicológica trata de analizar y explicar funcionalmente la relación de pareja además de formular estrategias de intervención para prevenir y solucionar los conflictos.

En el siguiente capítulo se abordan los aspectos relacionados con el conflicto, su definición, funcionalidad y las principales áreas de conflicto en la pareja.

CONFLICTO EN LA PAREJA

La relación de pareja es una relación fundamental en la vida de todo ser humano, la cual, generalmente, no se atiende de la mejor manera. Las representaciones idealizadas del matrimonio que ofrecen los medios de comunicación no preparan a las parejas a hacer frente a las decepciones, frustraciones y fricciones de la vida cotidiana. A medida que los malos entendimientos y conflictos se combinan para encender rabia y el resentimiento, la persona que antes había sido amante, aliado y compañero es visto ahora como el "enemigo". El enamoramiento durante el noviazgo no nos permite reconocer las señales que generarán los problemas propios de la convivencia; buscamos excusas para ciertos comportamientos, pretendemos ignorar los defectos de carácter de cada uno, idealizamos a una esposa o marido, incluso llegamos a creer que nuestra relación será diferente a la de otras parejas que tienen problemas; aseguramos que nuestro profundo amor la sostendrá, pero pocas veces el amor es lo suficientemente fuerte para resistir la rabia y el resentimiento, que tarde o temprano sentimos al encontrarnos con pesadas realidades, expectativas rotas y desilusiones.

En el presente capítulo se dan algunas definiciones de lo qué es el conflicto y se mencionan y describen las principales áreas de conflicto en la relación de pareja.

2.1. Definición de conflicto

La palabra conflicto proviene del latín *conflictus* que significa "con golpe", sin embargo, cuando dos personas entran en contacto su enfrentamiento no necesariamente es de manera brusca, este puede ser sin golpes verbales ni físicos (Bobé y Pérez, 2005).

Por su parte Díaz (2005) indica que el conflicto es un estado de tensión, dentro de una estructura de interacción establecida, determinada por la presencia simultánea de acciones o tendencias incompatibles.

Velasco (2006) apunta que el conflicto es una situación, de incongruencia en la que existe incompatibilidad entre personas, que impide, obstruye, interfiere, daña, o hace menos deseable o efectiva la interacción.

Asimismo Touzard (1981, en Díaz, 2005) conceptúa el conflicto como una desviación, del estado normal de la actitud y del comportamiento humano, que puede ser eliminado mediante la educación y la formación. Becuar (1985, en Díaz, 2005), refiere que el conflicto es el sentimiento que el individuo experimenta cuando la conducta de otra persona interfiere con lo que le hubiera gustado hacer.

Daza (1998, en Díaz, 2005) menciona que un conflicto es una situación definida por ciertas relaciones entre grupos, organizaciones o individuos, quienes tienen objetivos contradictorios, con valores inconciliables, o que persiguen simultánea o competitivamente la misma meta, generando una lucha de poder. Desde esta perspectiva psicológica el conflicto social se define por la existencia de un comportamiento agresivo que tiene su origen en una situación externa frustrante.

Vinyamata (2001, en Velasco, 2007) señala que los conflictos están presentes en todas las manifestaciones de la vida, en su sentido general engloba disputas, crisis, problemas, dificultades extremas y conductas violentas que pueden significar, destrucción, dominación, frustración, guerra, desgracia, dolor sufrimiento angustia, ofuscación, bloqueo, violencia, etcétera. No obstante, los conflictos también pueden representar crecimiento, oportunidad, posibilidad de innovación, cambio, regeneración, estímulo, mejora, descubrimiento, y serenidad; además, indica algo que está sucediendo, que se puede retardar, pero no se puede impedir. En este sentido, los conflictos permiten avanzar, mejorar, prevenir su función regeneradora y sacar provecho.

El conflicto en cuanto a la relación de pareja, tiene múltiples facetas que en gran medida derivan de las expectativas que poseen los individuos acerca de la relación, las cuales surgen de todas las influencias a las que están sujetos los miembros de la pareja. Existen diferencias en la relación de pareja debido a la individualidad de sus miembros, pero desafortunadamente, en vez de ser aceptadas y manejadas como fuentes de enriquecimiento y desarrollo, se tiende a buscar una homogenización que las minimice, y cuando eso no se logra, surgen emociones negativas y el conflicto, basado en la idea que las diferencias alejan y no enriquecen. El conflicto no siempre se entiende como algo malo, sino que se puede leer de dos formas: aquello que es un problema y obstaculiza la relación o aquello que es inevitable y que permite sentar las bases, los límites y los ajustes para que una relación se desarrolle (Velasco, 2006).

2.2. Funcionalidad del conflicto

Sarquis (1993 en Velasco, 2007) mencionan que los conflictos pueden servir para que la relación y la persona crezca, o también para que se destruya, por ello son considerados como una parte saludable en la relación familiar y en el proceso de la vida de pareja, siempre que los esposo puedan negociar soluciones durables, con confianza, sin temores, y con honestidad. Asimismo, las verdaderas batallas, en las cuales se muestran todos los resentimientos acumulados y la ira incontenible, surgen por no saber resolver las diferencias a tiempo, y por no usar el conflicto como una forma de crecimiento.

Las causas de fricción siempre están presentes en la pareja, pero lo más importante, es manejar y dirigir las peleas, sacando lo mejor de ellas sin que se vuelvan una enfermedad incurable.

Evia (1997 en Velasco 2007) por su parte, sugiere que el conflicto debe funcionar como una oportunidad de acercamiento y entendimiento mutuo, más que como un momento desagradable que se prefiere evitar.

2.3. El conflicto y la disponibilidad de cambio

En la convivencia cotidiana no siempre se tiene relaciones satisfactorias, es posible que una pareja se enfoque en generar conflictos más que en desarrollar actividades y habilidades para enfrentarlos y resolverlos. Águila (2005) señala que cuando una pareja muestra problemas, lo más importante es saber manejar esas diferencias. Por ello, cuando la pareja llega a un acuerdo, se incrementa la armonía en la relación, sin embargo, cuando un episodio termina de manera insatisfactoria, se reduce la estabilidad emocional, y se presagia una separación. Por ejemplo, una discusión negativa entre la pareja se caracteriza por las ofensas y la referencia a otros asuntos no relacionados.

También refiere que dentro de una discusión negativa, casi ninguno de los dos escucha, mientras ambos tratan de lastimarse verbal o físicamente; en contraste, si la pareja desea una solución positiva, ambos encuentran una manera de resolver su enojo, para sentir que son escuchados y que puedan generar sentimientos positivos.

De acuerdo a lo señalado por Águila (2005) existen cinco posiciones frente al conflicto:

1.- *Yo gano tu pierdes:* el mensaje es: “yo estoy en lo correcto y tú estás equivocado”. Esta posición supone que los asuntos son claros y simples al reducir “mi forma de ser es la mejor y la única”.

2.- *Me retiraré:* asumir una posición de: “me siento tan incómodo que evitaré el conflicto” porque no hay esperanza de que la gente pueda cambiar.

3.- *Cederé:* en esta se encuentra “te quiero seguir, pues necesito…”

4.- *Negociar:* se puede entender “yo tengo la mitad de la verdad y necesito tu otra mitad”, con la posibilidad de acabar con las dos mitades y no llegar a la verdad.

5.- *Me importas lo suficiente para confrontarte:* se adopta la posición: “me interesa nuestra relación y sostengo una posición íntegra y honesta” esta es una mejor forma de resolver el conflicto, dado que en las opciones anteriores ambos pierden o definitivamente no se resuelve el conflicto.

2.4. Conflicto en la relación de pareja

En la relación de pareja, se viven episodios de confrontación y de conflicto, así como de paz y de armonía. Costa y Serrat (2008) mencionan que cuando ambos miembros de la pareja tienen poco tiempo de vivir juntos, tienen la oportunidad de tomar decisiones importantes y de afrontar problemas lo cual puede originar choques entre la realidad y las expectativas. Cuando esos choques son significativos, se presentan con mayor frecuencia los siguientes indicadores para el desarrollo del conflicto:

- ✓ Déficit de habilidades.
- ✓ Deficiencias en el control de estímulos.
- ✓ Cambios en el entorno.
- ✓ Preferencias desiguales en el grado de intimidad deseada.

Díaz-Loving (2007) menciona los siguientes factores que propician conflictos entre la pareja:

- ***Factores externos:*** las épocas de crisis política, económica o social del país, la pérdida del trabajo en uno de los cónyuges, estrés en el trabajo, la mudanza del domicilio conyugal, las tensiones en la familia de origen o de uno de los cónyuges, una enfermedad aguda o crónica de uno de los miembros de la familia de origen o de la familia actual de los cónyuges.
- ***Factores internos:*** las situaciones inevitables de fricción, por el mismo hecho de la convivencia, por ejemplo, el nacimiento o la presencia de un hijo, un accidente, o una enfermedad aguda de uno de los miembros de la pareja o de sus hijos, la superación profesional de uno de sus cónyuges, la decisión de la mujer de trabajar, etc.
- ***Otros:*** Además de los factores externos e internos existen situaciones que pueden influir y provocar problemas, los cuales podrían ser: la influencia de personas ajenas a la pareja que modifican el ambiente de la relación, por ejemplo, las opiniones de los suegros, de los amigos o de las personas ajenas, tales como médicos, abogados, consejeros, etcétera.

Por su parte Ojeda y Fagoaga (2008) menciona que los conflictos pueden originarse durante la situación matrimonial en los siguientes casos:

- ❖ Si las normas y preferencias personales del esposo no se compaginan con las de la esposa.
- ❖ Si el desempeño del esposo no corresponde con lo que la esposa espera de él.
- ❖ Si la forma de ser de la esposa no concuerda con la idea que el esposo tiene de ella.

Martínez (2006) considera que cuando el esposo y la esposa tienen orientación hacia distintos sistemas religiosos, sociales, regionales y políticos, resulta evidente que existirá una gran probabilidad de que los nuevos cónyuges se rijan por pautas normativas no compartidas, originando conflictos, desacuerdos o malos entendidos.

Coria (2009) indican otros problemas en el sistema familiar, tales como, la pérdida de empleo del padre, da lugar a un intercambio temporal de roles, la madre se ocupa del ingreso económico de la familia y del cuidado de los hijos, estas situaciones provoca tensiones en la pareja, y posiblemente, entre padres e hijos.

El autor citado anteriormente, también afirma y especifica que todas las relaciones de pareja mantienen un delicado equilibrio de poder entre ellos, aunque este sea a menudo tan sutil, impalpable y automático, que ni ellos mismos ni los demás lo detectan, por ello, exigen un continuo afinamiento para remontar los múltiples conflictos, pensiones, cambios y ansiedades existenciales que emergen inevitablemente a través del tiempo. De esta manera, considerando que el conflicto de una u otra forma se presenta es importante no dejar de lado, el hecho de que su resolución hace que la pareja fortalezca vínculos.

En suma, el conflicto en la relación de pareja, es una oportunidad para lograr acuerdos, mantener un equilibrio y un ajuste constante, en cualquier área en la que se interactúe.

2.4.1. Áreas de conflicto en la relación de pareja

Richardson (2009) señala que las áreas que han estado presentes, y en las que seguramente, algunas parejas han dialogado a lo largo de su vida en común, son: la vivienda, el trabajo de ambos, la independencia, los momentos de ocio, la diversión, la economía, el sexo, la colaboración, el respeto, la igualdad en la pareja, el

intercambio/contraste de ideas, la familia política, el pasado, las expectativas elevadas en el otro, la exigencia, la responsabilidad compartida, las críticas, los reproches, las tristezas, las alegrías, las creencias, los hijos, la influencia social, y el proyecto de vida.

Barreiro (2007) menciona que las áreas que involucran la relación de pareja y en donde se generan más conflictos son: la comunicación, el estilo de vida, las familias de origen, la crianza de los hijos, las relaciones con los hijos, los mitos familiares, el dinero, el sexo, los valores y los intereses. Sarquis (1993 en Bobé y Pérez, 2005) refiere que las áreas de interacción conflictiva son: la comunicación, el sexo, las diferencias de género, el poder, el dinero, las lealtades con la familia de origen, la presencia de los niños, y la forma de abordar la intimidad, o bien, por la influencia de las características interpersonales que están permeados por creencias y mitos.

Roche (2001 en Bobé y Pérez, 2005) por su parte, señala que las áreas de interacción que provocan conflictos en la relación de pareja son: la administración del dinero, la toma de decisión acerca de la distribución del trabajo de casa, el tipo de relación con los familiares políticos, la planeación de la educación de los hijos, etcétera.

Siendo éstas, las principales áreas de conflicto en la relación de pareja, es necesario profundizar en cada una de ellas, como se presenta a continuación:

2.4.1.1. Diferencias de género

La existencia de diferencias socialmente aceptadas entre hombres y mujeres es lo que da fuerza y coherencia a la identidad de género, sin embargo hay que tener en cuenta que es un hecho meramente social y no biológico. Díaz-Loving, Cárdenas, Alvarado y Reyes (2007) señalan que el género, se refiere a la construcción identitaria de los masculino y lo femenino, y a la asignación social de las diferentes cualidades y

atributos propios del hombre y de la mujer. Las relaciones hombre-mujer se encuentran estructuradas en términos de dominación-subordinación, haciendo intercambios tanto de cooperación como de conflicto. Dentro de estas situaciones cooperativas-conflictivas lo masculino y lo femenino son rasgos activos inmersos en una constante renegociación. La desigualdad hombre-mujer esta impuesta por el poder sobre el sexo/genero. En el funcionamiento de las tareas basadas en el género existen tres supuestos centrales sobre los roles masculinos y los femeninos:

Los hombres creen que deben tener siempre el privilegio y el derecho de controlar la vida de las mujeres.

1. Las mujeres creen que son responsables de todo lo que va mal en una relación humana.
2. Las mujeres creen que los hombres son esenciales para su bienestar.

Estos supuestos se combinan para crear algunas interacciones y problemas entre hombres y mujeres. Los dos primeros son manifestaciones del hombre poderoso sobre la mujer impotente, asimismo, ambos adquieren su *status* únicamente en virtud de su género.

Como consecuencia de los avances feministas se originan conflictos en las parejas. Wilson (2005) menciona que uno de los conflictos y/o separaciones de las parejas que se presentan con mayor frecuencia, es cuando el sueldo de la mujer es más alto que del marido; y ocurre lo mismo entre las mujeres que son profesionales con trabajos liberales. Asimismo, la independencia económica implica más seguridad y un mayor número de opciones de trabajo, sin embargo el peor agravio que sufren colectivamente las mujeres que tienen doble jornada laboral fuera y dentro del hogar; es que a pesar de que la pareja comparte todo un discurso acerca de la “igualdad”, la mujer

se queja de las “debilidades” del marido, y el hombre se queja de la “independencia” de su esposa.

Troncoso (2006) señala que los hombres que apoyan la igualdad de los sexos y el progreso económico de la mujer, son los que colaboran con su pareja a ajustar el trabajo fuera de casa y colaborar en los labores del hogar, equilibrando las responsabilidades de los quehaceres de la casa y del cuidado de los hijos. Alarcón (1996 en Troncoso, 2006) indica que cuando la mujer compite abiertamente con el hombre por ocupaciones de mayor jerarquía, por salarios mayores o iguales, se generan conflictos, porque no hay un consenso respecto a las funciones de cada cónyuge, el hombre ve amenazada su hombría, ya que supuestamente, un verdadero hombre es aquel que no permite que su mujer trabaje y gane dinero. Además, la mujer que no trabaja, ha sido entrenada para ser la sombra y apoyo del esposo, y aunque ella crezca, siempre estará bajo la sombra de éste, sin embargo, el tipo de crecimiento al que se hace referencia sólo se limita al desempeño ante la sociedad, mediante la organización de reuniones, el cuidado de los hijos, el mantenimiento supervisión doméstica, etcétera.

Wilson (2005) por su parte, señalan que las mujeres que únicamente son amas de casa, carecen de un poder explicito, se sienten imposibilitadas para buscar un trabajo asalariado, porque siempre han estado en el hogar, sumisas y sintiéndose que no saben hacer otra cosa que actividades domésticas. La mayoría de las mujeres están acostumbradas desde pequeñas a depender económicamente primero, del padre y después del cónyuge, asumiendo la idea de que ellas no pueden salir adelante por sí solas, y el hombre aprende que al ser él, quien gana el dinero y “mantiene” a su familia, tiene el poder dentro de ésta, y por tal motivo, debe ser atendido en sus necesidades y en sus gustos.

Casado (2007) por su parte señala que la recuperación de las características masculinas, en la mujer, significa ejercitar su capacidad de autonomía, de decisión, de responsabilidad, de independencia, en el hombre los aspectos a recuperar son: su emocionalidad, su pasividad, su visión estética y su lúdica de la vida que estaba siendo anulada por el bien supremo del pragmatismo racional durante algunos años. No obstante, el proceso en el hombre puede ser más difícil porque aparentemente no hay ventajas y parece que la única consecuencia es una pérdida de *status* y de poder. Esta escasez de ventajas aparentes está produciendo un desequilibrio entre el ritmo de la vida de la mujer, y también, es el origen de algunos conflictos, el analizar los procesos psicológicos de una situación determinada. Este cambio en los roles, hacen imposible mantener inmutable la relación de poder y de complementariedad.

Debido a que existen diferencias de género entre hombres y mujeres respecto a los roles que desempeñan en actividades laborales y familiares, es evidente que cada uno tiene distintas formas de analizar, resolver, negociar y reconocer los problemas. Cvetkova (1974 en Casado, 2007) menciona algunos adjetivos que califican o etiquetan las características del ser humano. La mujer mexicana debe ser decente, honesta, abnegada, simpática bondadosa, fiel, bella, económica, obediente, honrada, sumisa, virgen, digna, comprensiva y dispuesta a sacrificarse y autoanularse sin la menor protesta. El hombre mexicano debe ser agradable, profesionista, amable, generoso, guapo, simpático, alto, atento, y con buena educación.

Sarquis (1993 en Troncoso, 2006) señala que las diferencias de género afectan a la relación de pareja porque tanto al hombre como la mujer utilizan su inteligencia de diferente manera, existiendo distinciones en el conocer, o diferenciar los significados de acuerdo a la construcción de su mundo y de su verdad. Por ello actualmente se lucha por la equidad de género, más que por la igualdad.

2.4.1.2. El poder

Desde un punto de vista psicológico, el poder en la pareja se aplica en el contexto interpersonal, vinculado a la necesidad de reconocimiento, admiración, autoestima, afecto y respeto que llevan al ser humano a sentirse satisfecho.

Martínez (2006) indica que durante el ciclo de vital, el poder se ejerce de manera diferente, en distintas manifestaciones en todos los miembros del sistema. Por ello, muchas veces se ejerce el poder sin que haya un acuerdo explícito en la pareja y éste puede estar conducido bajo la premisa *"yo mando pero tú me regulas",* no obstante, menciona que aquellos que tienen el poder recurren a las reglas de disciplina y de control, mientras que aquellos que no tienen el poder privilegian las relaciones.

Dentro de la relación de pareja, siempre existe un grado de autorización mutua con respecto al ejercicio de poder, por ejemplo: a las mujeres, se les encarga que ejerzan una clase de poder que al mundo le es difícil comprender que no corresponde a una definición más divulgada, este poder, es el de atender, prestar atención, facilitar y hacer crecer al otro, es así como la mujer se ocupa de la educación de los hijos y ayuda en muchos momentos a aumentar las capacidades, los recursos, la efectividad y la habilidad de los demás, a los hombres, se les otorga un poder explícito y reconocido de ejercer capacidades lógicas concerniente a la base de los principios y las reglas, de esta manera los cambios de poder en la relación son un desafío para cualquier matrimonio y una experiencia dolorosa para ambos cónyuges, porque estos cambios son difíciles, y conllevan grandes dificultades, incluso, el cambio puede ser difícil para las parejas que hablan frecuentemente de ello, debido a las normas de la relación que se han establecido desde el inicio de ésta. El poder en la relación de pareja, está muy marcado por la acción de dar y recibir, sin embargo, cuando se entabla un conflicto de poder, la dependencia mutua y la reciprocidad se transforman en la lucha por ser el primero.

Johnson y Greemberg (2005) clasifica el poder en tres tipos de relación en la pareja:

1. **Relación igualitaria:** Ambos dan y reciben órdenes.
2. **Relación complementaria:** Uno manda y el otro se somete.
3. **Relación paralela:** Alternan de acuerdo a la situación.

En cada tipo de clasificación de la relación de pareja se resuelve un patrón definitivo de dominación con la consolidación de las relaciones simétricas, complementarias y paralelas. Por ello, su equilibrio varia bajo dos influencias, la primera es la salida de los hijos del hogar, y la segunda es el mundo exterior que se equilibra con el poder dentro de casa.

En cuanto a la distribución del poder la mayoría coincide en definir al sistema familiar mexicano como un sistema patriarcal fundamentado en la indisputable supremacía del hombre y la subordinación absoluta de la mujer, pese a los cambios en los conceptos de roles y familia que han sido introducidos por el proceso de modernización. En los hombres, el poder adquiere un significado totalmente distinto porque para ellos el poder es algo que les pertenece de antemano: el poder de decisión, el poder de autoridad, el poder del dinero entre otros (Wilson, 2005).

En una buena relación existe equilibrio ideal del poder, pero este ideal no siempre se logra. El cónyuge que no tiene autoridad y que carece de privilegios se siente engañado y resentido. La parte que tiene el poder, por otro lado, también se vuelve resentida; porque tiene demasiada responsabilidad y está soportando una desproporcionada carga. En una relación con disparidad de poder nadie gana, pero la lucha por el control y el poder es lo que en un momento determinado puede desencadenar pelas en la pareja (Wilson, 2005).

Actualmente el poder en la relación de pareja se ha transformado, por tanto, la posibilidad de mantener una relación equitativa origina una lucha de poder entre hombre y mujer con el fin de salir victorioso frente al cónyuge, aunque la pareja no se dé cuenta que hay una división en el matrimonio, en donde los dos pierden y no hay un vencedor.

2.4.1.3. Los hijos

La mayor fuente de tensión en el matrimonio es la transición que se produce desde la etapa de ser pareja; en ese momento la llegada de los hijos genera rápidamente la situación triangular, el hombre se siente excluido por la fuerte preocupación de la madre hacia el hijo, o la madre se siente excluida porque el padre muestra más interés en el hijo que en ella. La presencia de los hijos, además de exigir adaptación a un nuevo rol, genera dificultades en la medida en la que hay que compartir el espacio que se ha logrado como pareja. Por ello, generalmente, aparece la culpa por dejar de lado a la pareja, aunque también puede surgir culpa por no poder compartir tiempo con el cónyuge y con los niños.

2.4.1.4. La privacidad

Martínez (2006) indica que la privacidad en el matrimonio es una fuente de conflicto que se gesta en varias situaciones, en el espacio, en el tiempo, en el pensamiento, en la emoción y en la propia identidad. Debido a la imposibilidad de tener un espacio propio donde los cónyuges puedan pensar, vivenciar y sentirse protegidos frente a los demás.

Para lograr privacidad se debe aceptar la necesidad de crecer y profundizar la relación con el otro en cada momento de la convivencia, para poder expresar los conflictos y sobre todo para comprender que en la interacción conyugal, los dos son los responsables.

Velasco (2006) sugiere que los matrimonios deben mantener cierta proporción de privacia y de guardar secretos. En los matrimonios armónicos, existe un máximo de privacia, por ello, los secretos en el matrimonio no compartidos deben ser indicadores de sentimientos de culpa, desconfianza, egoísmo o inmadurez, no obstante, si esos secretos se llegan a conocer de manera premeditada o accidental puede ocasionar conflictos que quizá con el tiempo no se olvidan.

Maureira (2011) por su parte, refiere que la privacidad, la independencia y el respeto, son indispensables para una buena relación de pareja, y sin estos elementos, la pareja puede tener problemas y desavenencias.

2.4.1.5. La infidelidad

Relación extraconyugal, adulterio, infidelidad, traición, son algunos de los términos frecuentemente empleados para denominar la involucración sexual entre una persona casada y alguien que no es su cónyuge (Rincón, 2005).

Richardson (2009) menciona que las causas que conllevan a buscar relaciones extramaritales, son diferentes en los hombres que en las mujeres. El hombre, es infiel porque tiene el deseo de nuevas conquistas y de variedad para sentirse satisfecho. La mujer es infiel porque se siente humillada y despreciada por su pareja, tiene la impresión de no ser deseada por su pareja, por tal motivo, su amor propio herido, se vuelve un motivo poderoso para recurrir a la infidelidad.

La infidelidad como cualquier otra crisis puede resultar positiva si se enfrenta de forma constructiva, ya que ayuda a explicitar algunas disfunciones en la relación (Velasco, 2006). La infidelidad masculina pasó a ser algo implícito, más aún, su infidelidad le dio una especie de aureola de héroe erótico, la infidelidad de la mujer, en cambio, le valió el

desprecio y la reputación de pecadora cuando esta infidelidad llegaba a ser del dominio público.

Rage (2007) enfatiza que las tres áreas más significativas del conflicto en la relación de pareja son: 1) la sexualidad, 2) el dinero y 3) la familia política. A continuación se describe brevemente cada una de ellas, de acuerdo a la perspectiva de dicho autor:

2.4.1.6. Las relaciones sexuales

Las relaciones sexuales son una de las áreas más íntimas de todas las que conforman el panorama de la relación de pareja. En esta área las parejas suelen tener mayor número de fricciones, y no es porque las relaciones sexuales sean algo especial, sino porque todas las dificultades que se manifiestan en otros cambios de la relación de pareja, tarde o temprano afectan a las relaciones sexuales. Por ello, es innegable, que cuando las personas no muestran amor en otros ámbitos de la vida en pareja es casi imposible disfrutar de la actividad sexual debido a que el resentimiento y los problemas no resueltos reprimen los impulsos sexuales. Existen parejas que a pesar de todos los problemas que pudieran tener durante el día, tienen relaciones sexuales y arreglan sus problemas en la recámara.

Un aspecto importante para las parejas, es que tengan una relación sexualmente satisfecha donde desarrolle sus propios hábitos y gustos, para guiar sus intereses, permitiéndose todo lo que a ambos “estimule”. Para lograr la satisfacción, la pareja necesita principalmente, atracción física y sexual como una condición para la estabilidad y la continuidad de la pareja. Debido a que la intensidad de la pasión romántica es efímera, la intimidad termina por entrometerse y eliminar el misterio en la pareja. Por ello la pasión sexual es uno de los ingredientes más frágiles del amor.

El hecho de que la pareja se sienta satisfecha en aspectos físico-sexuales incrementa el número de relaciones sexuales y viceversa, la frecuencia de las relaciones sexuales incrementa la satisfacción sexual. Además, la satisfacción sexual está relacionada con el poder que se da dentro de las relaciones sexuales, como: quién toma la iniciativa, quién manipula y quién controla éstas.

Es necesario que la pareja se comunique acerca de cómo ha ido y qué se puede hacer para mejorar las relaciones sexuales. No obstante, existe la idea equivocada de que el hombre es quien tiene que llevar la iniciativa y el ritmo en la relación sexual.

Un factor que causa satisfacción en la pareja, es dar a conocer placeres y disgustos sexuales, por ello, es necesario no permitir la continuidad de una relación sexual incomoda o carente de educación sexual adecuada, porque la relación de pareja se podría deteriorar al no dialogar acerca de este tema.

De igual manera, la pareja que tiene muchos años de casados, debe revisar periódicamente sus hábitos sexuales para propiciar interés en el matrimonio, ya que mientras la relación tiene más tiempo, la frecuencia de las relaciones sexuales va disminuyendo, por ello, es importante hablar acerca del momento (en términos de lugar y fecha), de la frecuencia con que se tienen relaciones sexuales, y de las expectativas que tiene cada cónyuge acerca del otro para mantener una vida sexual satisfactoria.

Muchas parejas se quejan de llevar una vida sexual insatisfactoria por falta de habilidades para solicitar contactos sexuales, o porque no existe una comunicación clara entre ellos. La frecuencia con que la pareja tiene relaciones sexuales, la monotonía que uno de los cónyuges quiere romper pero el otro no, la no participación de uno, o bien, una relación egoísta en la que uno de ellos va “a lo suyo” sin atender las necesidades del otro, son motivos de discrepancias en la relación de pareja.

La insatisfacción sexual se debe en parte a que el o la compañera no son suficientemente atractivos para ser un estímulo sexual efectivo, en este caso, la falta de atractivo no se limita a aspectos de físicos sino a diversas cualidades humanas, por ejemplo, cuando un miembro de la pareja es poco inteligente, aburrido, o débil de carácter. En ocasiones los conflictos sexuales se basan en una incompatibilidad en la realización del acto sexual, ocasionado por la falta de tacto, las prisas, la falta de comunicación en todos los niveles, y el desconocimiento de las zonas erógenas.

Hay casos en que la pareja retira la actividad sexual para castigar al otro. Asimismo, el acto sexual sirve para controlar al compañero exigiendo algo a cambio. Por ello, el sexo es una arma o instrumento que crea tensiones emocionales, y propicia el fracaso, principalmente, cuando la comunicación sexual entre cónyuges no está bien, debido a las maneras distorsionadas de vivir el rol masculino y el femenino, a la falta de información, a la falta de espontaneidad, a la educación recibida, a la forma de vivir su sexualidad llena de angustia, temores, ansiedades, inhibiciones, culpabilidades, falta de confianza y de diálogo entre la pareja; vinculando a problemas sexuales (por ejemplo, frigidez femenina, falta de lubricación, anorgasmia, disfunción eréctil, eyaculación precoz, etc.).

2.4.1.7. La distribución del dinero

El dinero representa la clave de la distribución de poder y de la autoridad, lo que culturalmente se le adjudica al hombre. En tanto que para otros, el dinero significa amor, en el sentido que es un símbolo que constituye la expresión de cariño. Sin embargo, no debería existir ningún problema en el aspecto económico, en cuanto ambos cónyuges lo perciban como un aporte al sustento del hogar, sin cuantificar cuánto más, o cuánto menos cada uno contribuye a la satisfacción de las necesidades materiales y físicas del hogar, y sin que el aporte de dinero genere una posición de poder dentro de las

decisiones de la pareja. La forma de conceptuar el manejo del dinero está muy vinculada a aquello patrones aprendidos en las familias de origen, además de presentar diferentes matices y significados culturales.

En las situaciones más miserables, la función del dinero es principalmente alimentaria, y los conflictos sólo pueden versar acerca de cómo utilizar el dinero y entonces, esta elección puede provocar conflictos y lucha por el poder de decidir.

El dinero puede asociarse al éxito, el uso del poder, a la inteligencia, y a la explotación, por ello, el manejo adecuado del dinero en la pareja satisface necesidades básicas, tales como, comida, vivienda, educación, recreación, etc. Asimismo, es un sistema simbólico para expresar problemas que están asociados al poder, y por tanto, al control.

Es difícil manejar el dinero y los bienes, pero es conveniente que desde el inicio de la relación quede claramente especificado “lo tuyo, lo mío, lo nuestro”, para evitar conflicto respecto a la distribución del dinero y dividirlo de manera tajante; es recomendable formar un fondo común para los gastos de la casa, y proveer a cada cónyuge, una cantidad de dinero para utilizarlo de forma autónoma. Con ello, la mujer aprende a administrar el dinero, y a tomar decisiones dentro de la economía familiar. Por ello, es conveniente, hacer cuentas y distribuir el dinero al comenzar la vida en común y establecer entradas y salidas semanales, quincenales o mensuales dependiendo del ingreso económico.

El dinero es un factor importante, que permite el cumplimiento de los objetivos que se propone la pareja a través de los años, ya que la pareja va enfrentando nuevas y distintas situaciones financieras, así como diversos problemas interpersonales:

- La adquisición y el amueblado de una casa
- El nacimiento de los hijos

- El apoyo económico durante los años de educación de los hijos
- La jubilación, generalmente para los hombres representa cambios.

Sin embargo, estos objetivos en ocasiones no se cumplen debido a las siguientes causas:

Machismo: el hombre se opone a que la mujer trabaje, y más si ella puede llegar a ganar más que él.

Falta de sinceridad: al hombre o a la mujer les da miedo comunicar que están gastando parte de su sueldo en gastos personales y no mencionan cuánto ganan, y esconden su dinero.

Desempleo de uno de los cónyuges: para el hombre es muy difícil quedarse sin trabajo, pues se afecta su orgullo al perder parcialmente su independencia, porque, para él ser proveedor es la función más importante en la familia. Para la mujer es buscar nuevas actividades y aprender a ser victoriosa frente a cualquier obstáculo.

Aportación desigual: cuando uno de los dos se gasta el dinero en cosas innecesarias, el que aporta más, se siente explotado y utilizado. En este caso lo importante es dialogar, manifestar la inconformidad y llegar a acuerdos.

Estrechez económica: cuando el dinero escasea se dice que *"el amor sale por la ventana"*; sin embargo, en la vida matrimonial hay que estar preparando, porque las personas se vuelven susceptibles y los problemas afloran.

Gastos superfluos: es importante no excederse en gastos por caprichos. Hay mujeres que son compradoras compulsivas, que deben limitarse, gastar sólo en lo necesario y saber manejar su dinero.

Mujer del hogar: cuando únicamente el hombre aporta dinero a la familia puede manipular a su esposa con el dinero: *"si no me esto, no te doy dinero".*

Algunas situaciones que permiten vislumbrar cómo el dinero genera problemas en la relación de pareja son:

- *Cuando el dinero maneja el poder en la relación de pareja*. Si un miembro de la pareja gana más que el otro, es un medio de poder, para dominar, maltrata, someter y humillar a la otra persona.
- *Cuando no hay dinero no se puede vivir de manera digna*, ya que es un medio para la supervivencia del ser humano, además, el dinero proporciona tranquilidad, estabilidad y fortaleza.
- *Cuando el dinero sirve para satisfacer las necesidades básicas* aumenta la autoestima.
- *Cuando el desequilibrio económico lleva a afectar la relación*, se necesita el dialogo, comunicación, respeto, cariño etc.
- *Cuando el ingreso económico a través del trabajo remunerado puede convertirse en un elemento gratificante.* Sin embargo, tenerlo como única prioridad, dedicando más tiempo para producirlo, convierte a la pareja en disfuncional, propiciando poco a poco la disfunción en la pareja.
- *Cuando la obtención del dinero es vista de diferente manera en hombres y en mujeres* ya que puede destruir en un momento determinado la imagen que tiene un cónyuge de sí mismo o del otro en función de los roles establecidos culturalmente.
- *Cuando hay personas que creen que el dinero es afecto*, se olvidan de dar cariño, de dialogar y de comprender a su pareja y a sus hijos.

- *Cuando se encuentran personas con gran poder económico.* Hay dos formas de dar dinero, una es con amor y el otro es con sadismo. En esta última se da, pero después de hacer sufrir.
- *Cuando las personas que no tienen la capacidad para planear*, ahorrar, organizar, e invierten el dinero en cosas banales.

La disminución de matrimonios en los últimos años es ocasionada por el factor económico, por ello, el contrato matrimonial cumple una función de protección económica y social para la mujer, mientras que para el hombre, permite organizar una vida privada donde utilice su poder. Durante los cambios que se van dando en la vida, el dinero puede convertirse en el chivo expiatorio de muchos otros problemas.

2.4.1.8. La familia política

La familia política es el centro de muchas conversaciones en la vida de pareja. Es de allí de donde cada uno viene, de esta manera, cada persona accede a casarse con alguien que lleva consigo un pasado determinado con una historia personal y con todo un contenido psicológico y cultural. Por ello de es de particular importancia la familia de origen, la estructura familiar que todo individuo tiene, ya que la estructura familiar está compuesta de hábitos, modos, actitudes, enfoques, valoraciones, costumbres y rituales que en alguna medida los nuevos cónyuges trataran voluntaria o involuntariamente de aplicar durante la convivencia diaria. Asimismo, repetirán el esquema de comportamiento aprendido en la propia familia y a tener expectativas respecto al otro, basadas en esos esquemas. Muchas de las menciones que uno de los dos hagan ante el otro acerca de algo que se hace ahora y que se hacía de otro modo en “su casa”, la de los padres, puede llevar un matiz de comparación, entre las familias de origen y dejar implícita la idea de que en su casa se hacía de una forma y ahora quiere que se siga haciendo así.

Los cónyuges al empezar a relacionarse con su nueva familia, pasan a un punto de mayor complejidad si se toma en cuenta que la nueva pareja proviene a su vez de familias de origen distintas. Por ello, la primera tarea de la nueva pareja es negociar las fronteras de las relaciones con sus familias de origen, determinar territorios y obtener reconocimiento como “un todo” y no de la parte que se era, como una “unidad aparte”. Otra tarea es el acoplamiento con el “otro”, creando pautas y reglas de intimidad, jerarquía, y sectores de especialización, exclusividad y cooperación, de esta forma, lo importante es llegar a acuerdos que promuevan el crecimiento, en conjunto y que permitan un nivel aceptable de individualidad.

La lealtad con las familias de origen es uno de los conflictos más comunes en las parejas, su enfrentamiento y resolución es bastante difícil de abandonar y de implementar. Las lealtades se caracterizan por manifestarse de manera contradictoria y por tener diferentes significados para el hombre y para la mujer, ya que no sólo es un problema de roles sino de aprendizaje sistemático y compartido que tiene su origen cultural y motivacional, sin embargo, una lealtad con una familia extensa puede ser un buen mecanismo de apoyo, siempre que no constituya una obligación porque, en ese caso, puede debilitar la relación de pareja, e impedir su desarrollo y su afianzamiento.

Cuando la pareja tiene antecedentes familiares y culturales parecidos, probablemente tengan menos desacuerdos, es más cómodo vivir con alguien cuya vida se parece a la de ambos. Por ello, comprender los antecedentes familiares, permite hacer concesiones para las reacciones extrañas del otro a situaciones aparentemente sin importancia. Amar a la pareja implica tener que aprender a convivir con su familia, por ejemplo, existen reuniones inevitables a las que a uno de los cónyuges no le agrada asistir, sin embargo, la forma más inteligente de abordarlas es asistiendo e intentar disfrutar del evento.

En la familia mexicana se ha institucionalizado la figura de los suegros, los que definitivamente han ganado ese lugar a pulso, al representar un agente que muchas veces, y con toda la fe del mundo viene a distorsionar la relación matrimonial, principalmente en aquellos casos en que está ausente un requisito fundamental, la madurez emocional.

Los padres y los suegros deben de respetar la independencia de los hijos y deben aceptar al nuevo miembro de la familia y olvidar la idea popular de que “mi hijo(a) se merecía más”.

Algunas veces los padres de la joven pareja, siempre con la mejor intención asumen su responsabilidad “ayudándoles a todo”, colocando y orientando cada uno de sus detalles casi decidiendo por ellos, siempre desde su punto de vista y no desde la pareja, por ello, con frecuencia se comienza a ver a aquella como una intromisión que no saben cómo ponerle fin; esto se complica mientras más lazos estén presentes entre la nueva pareja y las respectivas familias. Este tipo de situaciones crean tensiones que habitualmente acaban con la salud de la pareja, y surge un fuerte antagonismo entre suegra y nuera, que luchan por ganarse al hijo, quien por otra parte no tiene ningún interés en que se resuelva el problema.

Los principales conflictos entre la suegra y la nuera suelen ser:

1. Hijo dependiente de la madre
2. Madre que ayuda económicamente al hijo(a).
3. Hijo que mantiene a su a madre.
4. Nuera y suegra viviendo bajo el mismo techo.
5. Diferencia de valores y estilos de educación.
6. Competencia y celos.

Es de suma importancia que cuando la pareja empieza a convivir, debe elaborar una cantidad de acuerdos, como nuevas formas de manejarse con sus familias de origen, los aspectos prácticos de la vida en común y las diferencias delicadas y gruesas entre ellos como individuos, además deben de diseñar formas de enfrentar los desacuerdos. Porque la mayoría de las decisiones de una pareja al inicio del matrimonio está influenciada por lo que cada uno aprendió de su familia, por las alianzas con los padres.

En resumen, los conflictos en la relación de pareja se pueden agrupar alrededor de los aspectos fundamentales que la estructuran, dichos conflictos, abarcan las áreas en las que se mueve la relación, hay algunas áreas en las que los conflictos aparecen con mayor frecuencia, no obstante, existen dos posibilidades de resolución: 1) fortalecer la unión, aprender a negociar y establecer reglas y límites, y 2) provocar la separación al no querer acceder a las necesidades de la pareja.

En el siguiente capítulo se describen las características generales de la terapia cognitivo-conductual así como algunas de las principales técnicas utilizadas en la terapia de pareja.

TERAPIA DE PAREJA COGNITIVO CONDUCTUAL

3.1. Fundamentos de la terapia cognitivo conductual

Lazarus (1958 en Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012)) introdujo el término terapia conductual a la literatura para describir la disciplina que aplicaba los hallazgos y métodos de la psicología experimental (en especial de las teorías del aprendizaje) a los trastornos de la conducta humana. Posteriormente la proliferación de los estudios clínicos y experimentales en ésta área resultó ser tan extensa que, en la actualidad, la terapia conductual contemporánea engloba una diversidad de puntos de vista y una amplia variedad de procedimientos.

Uno de los cambios principales en el decenio de 1970 fue la creciente aceptación de que los procesos cognitivos representan un papel significativo en la generación y mantenimiento de los afectos disfóricos y de las conductas disfuncionales (Lazarus, 1971; Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977 en Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012). De aquí que el término terapia cognitivo-conductual se haya convertido en nomenclatura estándar. Se destacan los efectos recíprocos de la conducta, cognición y afecto y se evalúan y modifican los patrones de respuesta desadaptativa en cada uno de estos terrenos. Cuando se utiliza el término “modificación de conducta” o “terapia conductual” se hace en el sentido más amplio que comprende una metodología y combinación de técnicas que tienen un impacto directo en cada uno de estos campos.

La terapia cognoscitiva tiene que ver de manera específica con la identificación y reto de las creencias, valores, percepciones, atribuciones y autoverbalizaciones desadaptativas. Éstas las informan los pacientes o se infieren a partir de sus declaraciones verbales o de otro tipo de conducta abierta.

Con frecuencia es útil la reestructuración semántica. Ésta incluye sugerir formas alternativas para referirse o expresar sentimientos o cogniciones.

3.2. Definición de Terapia Cognitivo Conductual y características actuales.

Cuando la Terapia de conducta surgió formalmente había un consenso que se centraba en los aspectos comunes a todas las posiciones. Hoy es difícil detectar los restos de ese enfoque unitario, sin embargo, más que verlo como un problema no deja de ser una oportunidad de enriquecimiento. Dada esta situación, puede ser más adecuado caracterizar o definir la Terapia Congnitivo Conductual por lo que se consideran sus fundamentos teóricos por las características que comparten las intervenciones que se hacen desde ahí, pues es difícil que una definición, que no sea excesivamente extensa. Pueda abarcar todos los aspectos significativos de esta disciplina, quedándonos entonces en propuestas muy generales.

A partir de este entramado, y de acuerdo a Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) se recogen a continuación las que se consideran principales características de la Terapia Cognitivo Conductual actual con el objetivo de ofrecer una visión de los principios comunes a todas las orientaciones de esta disciplina:

- La TCC es una actividad terapéutica de carácter psicológico basada, sobre todo en sus inicios, en la psicología del aprendizaje. Actualmente parte de sus intervenciones están fundamentadas en la psicología científica, que pretende ser su punto de referencia.
- Las técnicas y procedimientos utilizados en TCC cuentan en una buena parte con base científica o experimental, sin embargo, también una proporción importante de

los procedimientos utilizados surgen de la experiencia clínica (reestructuración cognitiva, hipnosis, relajación, técnicas paradójicas, etc.).

- El objeto del tratamiento es la *conducta*, y sus procesos subyacentes, en sus distintos niveles (conductual, cognitivo, fisiológico y emocional), considerada como actividad susceptible de medición y evaluación (aunque sea indirectamente), en la que se incluyen tantos los aspectos como los encubrimientos.
- El objetivo de la intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminando la conducta desadaptada y enseñando conductas adaptadas cuando éstas no se producen. Para ello, la intervención también puede dirigirse a modificar los procesos cognitivos que están a la base del comportamiento.
- La TCC pone el énfasis en los determinantes actuales del comportamiento, no obstante, tiene en cuenta los factores históricos que explican el por qué se está dando la situación actual.
- Desde el punto de vista metodológico se considera característica fundamental la utilización de la metodología experimental, o de forma más precisa, de un enfoque empírico que se aplica a lo largo de todo el proceso, en la evaluación y explicación de la conducta del sujeto, en el diseño de la intervención y en la valoración de sus resultados.
- Hay una estrecha relación entre evaluación y tratamiento, que se extiende a lo largo de toda la intervención, dándose entre ambas una constante y mutua interdependencia, que hace difícil su distinción como fases diferentes. No obstante son numerosas las intervenciones que se plantean en la actualidad a partir de criterios diagnósticos tradicionales y mediante protocolos estandarizados de actuación. Este proceder es fruto del conocimiento que ha ido adquiriendo acerca de los factores implicados en la génesis y mantenimiento de algunos problemas de

comportamiento, y en la eficacia que ciertas intervenciones estandarizadas han mostrado en el tratamiento de determinados cuadros psicopatológicos.

- La TCC tiene especial interés en la evaluación de la eficacia de las intervenciones, aspecto que procede del enfoque empírico que tiñe todo lo referente a la evaluación y tratamiento. Dicha eficacia se establece experimentalmente valorando los cambios producidos en la conducta tratada, considerando cambios a corto y largo plazo, así como su generación al ambiente habitual del sujeto.
- El tratamiento conductual ha sido y es eminentemente activo. Implicando la realización de actividades por parte del interesado en su medio ambiente natural.

La relación terapéutica tiene en estos momentos un valor explícitamente reconocido, sobre todo en las nuevas terapias contextuales, dónde las contingencias que se desarrollan durante la propia situación terapéutica son consideradas un contexto de aprendizaje tan relevante como cualquier otro, al convertirlo en un entorno representativo del contexto habitual del sujeto.

3.3. De la Patología al Afrontamiento

La patología no es necesariamente un constructo explicativo. Las personas llegan a terapia debido a que las soluciones que están aplicando a sus problemas no funcionan. El trabajo del terapeuta es evaluar dónde se hallan estancados los clientes y ayudarles a superar el estancamiento mediante la modificación de sus comportamientos, actitudes y modo de pensar. Debido a que los problemas de los clientes residen en estilos de afrontamiento erróneo o inadecuado, el concepto de patología no es necesario para comprender los objetivos de la psicoterapia. En lugar de preguntar ¿por qué? un cliente

se halla bloqueado con un problema, el terapeuta pregunta, ¿para qué? (Watzlawick, 1990b en Labrador, Echeburúa y Becoña, 2005). En otras palabras, qué función cumple el problema del cliente en ese momento, y cómo se puede persuadir al cliente a que busque soluciones alternativas.

3.4. Cambio en lugar de Curación

Cuando se contemplan los problemas del cliente como "problemas del vivir", uno se da cuenta de que en la psicoterapia la idea de "curación" es inconcebible. Según Strupp (1990 p.66 en Ruíz, 2006), "El objetivo no es una curación total (que puede ser imposible bajo virtualmente todas las circunstancias) sino una mejoría significativa de las actuales dificultades interpersonales del paciente, incluyendo síntomas y comportamiento interpersonal inadaptativo". Para mejorar las condiciones actuales de sus vidas, los clientes deben llegar a un punto en que crean que:

1. Sólo yo puedo cambiar el mundo que he creado.

2. No hay peligro en cambiar.

3. Para conseguir lo que realmente quiero, debo cambiar.

4. Tengo el poder de cambiar.

El objetivo del terapeuta es ayudar a los clientes a apreciar que el cambio es una posibilidad. Yalom (1980, pp. 243,401 en Ruíz, Díaz y Villalobos 2012) señala además que en lugar de preguntar: ¿Por qué debo cambiar?", los clientes deben ser persuadidos a preguntar: ¿por qué no?" Luego, un objetivo principal de la psicoterapia es llevar a los clientes a un punto en el que ellos hagan una elección libre acerca de lo que quieren cambiar de sus vidas.

3.5. Terapia de pareja cognitivo conductual

Desde un punto de vista cognitivo conductual una relación se define como un intercambio de conductas. Cuando una relación falla, predomina el intercambio de conductas negativas, siendo una causa y un efecto de los conflictos. Como ya se mencionó anteriormente, una de las principales causas de las dificultades es la falta de habilidades para comunicarse y resolver problemas. Es por ello que, inicialmente, la terapia cognitivo conductual se ha centrado en dotar a la pareja de esas habilidades y, en consecuencia, ha definido como objetivos básicos del tratamiento: a) el aumento del intercambio de conductas positivas, empleándose de forma amplia, el contrato conductual es por ello que, en el tratamiento se incluye la enseñanza de las técnicas de negociación precisas para hacer contratos conductuales; b) la comunicación y resolución de problemas; c) cambios cognitivos para manejar creencias, atribuciones, etc. (Cebeiro, 2006;Costa y Serrat, 2008, Walker y Shea, 2007).

La terapia cognitivo conductual, hasta hace poco tiempo, no afrontaba de forma directa, aunque sí indirectamente, los conflictos en las áreas del compromiso, la intimidad, el apego o las emociones, que, como se ha visto, son parte fundamental de la relación. Sin embargo, la evolución que se está dando incluye estas áreas como objetivos directos de intervención.

Tradicionalmente, la terapia de pareja cognitivo conductual se ha centrado en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, concretándose en el estudio de cómo aparecen los problemas, y cómo se mantienen. Uno de sus puntos de partida es una característica que se asocia de forma general con los conflictos, y el predominio de interacciones negativas sobre las positivas. Con el objetivo de conseguir una intervención eficaz, se ha planteado superar los problemas aumentando

el intercambio de conductas positivas y mejorando la comunicación y la resolución de problemas. (Costa y Serrat, 2005).

La eficacia de la terapia de pareja cognitivo conductual basada en esos parámetros está ampliamente demostrada de forma empírica. Sin embargo, el porcentaje de recaídas es muy alto y los informes indican que la mejora del bienestar subjetivo necesita afinarse. Si bien la terapia de pareja ha pasado por una fase de *impasse*, en el intento de superación de estas limitaciones, se han ido añadiendo factores en las intervenciones, incorporándose últimamente elementos básicos en la relación interpersonal como son la intimidad y la emoción (Yela, 2008).

Otro factor de influencia que se va plasmando en los últimos años son las investigaciones de la psicología social, que hasta hace relativamente poco no tenían reflejo directo en la terapia pero que se están incorporando en la última década (Yela, 2008).

Se podrían ver estos avances como una mera acumulación de métodos y técnicas sin una guía que les dé sentido. Si bien la terapia de pareja cognitivo conductual ha partido de datos empíricos buscando desde ellos una teoría que los explique (Cáceres, 1996), la consideración de la estructura de la pareja en sus dos vertientes básicas, como ente social y como relación diádica interpersonal, permite integrar, encuadrar y comprender los últimos avances y aportaciones e intuir los caminos por los que va a discurrir su desarrollo futuro.

3.5.1. Conceptos claves

La terapia conductual tiene características particulares que la diferencian de los demás enfoques. Se basa en los principios y procedimientos del método científico.

Sus principios de aprendizaje experimentalmente derivados, se aplican sistemáticamente para ayudar a las personas a cambiar las conductas desajustadas. La característica distintiva de los terapeutas conductuales es su adherencia sistemática a la especificación y medición. Los conceptos y procedimientos se formulan explícitamente, se comprueban empíricamente y se revisan continuamente. La evaluación y el tratamiento se producen simultáneamente. La investigación se considera esencial para posibilitar tratamientos efectivos. Las características específicas únicas de la terapia conductual son: 1) dirigir una evaluación conductual; 2) formular específicamente las metas de tratamiento; 3) establecer un procedimiento específico de tratamiento adecuado al problema particular y 4) evaluar objetivamente los resultados de la terapia Dattilio y Padesky (2005).

3.5.2. Evaluación Conductual Inicial

La evaluación conductual inicial es un conjunto de procedimientos usados para obtener la información que guiará la elaboración de un plan de tratamiento adaptado a cada cliente y para ayudar a medir la efectividad del tratamiento. Según Costa y Serrat (2008), los procedimientos de evaluación inicial conductual comparten cinco características que son coherentes con la terapia conductual. Dichos procedimientos (1) van dirigidos a recoger información única y detallada sobre el problema del cliente, (2) se centran en el funcionamiento y condiciones vitales habituales del cliente, (3) se interesan por la recogida de muestras de la conducta del cliente para disponer de información sobre el funcionamiento típico de éste en diversas situaciones, (4) se centran en aspectos específicos en vez de referirse a la personalidad total del cliente y (5) son una parte integral y continua de la terapia.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) describen el proceso de selección de los problemas conductuales de un cliente como el núcleo de la terapia conductual e identifican seis fases en el desarrollo de la evaluación inicial conductual. Dichas fases se caracterizan a continuación: (1ª) Consiste en identificar las conductas que se consideran inadaptadas o problemáticas y en evaluar la frecuencia, intensidad y duración de las mismas. (2ª) Se determinan los recursos y puntos fuertes del cliente. (3ª) Se coloca la información recogida en el contexto de las situaciones donde ocurren las conductas problemáticas. Esto implica la especificación de los problemas antecedentes y consecuencias de las conductas problemáticas. (4ª) Se establece una estrategia para medir cada una de las problemáticas identificadas. La evaluación de la frecuencia de las conductas seleccionadas permite establecer una línea base de la conducta que puede ser usada como punto de referencia para determinar la efectividad de las intervenciones. (5ª) Se examinan los posibles reforzadores del cliente para identificar a las personas, actividades y cosas que motivan al cliente para el cambio y para mantener los cambios una vez finalizada la terapia. (6ª) Esta última fase del proceso de evaluación inicial conlleva la formulación de las metas del tratamiento. De forma cooperativa el cliente y el terapeuta examinan las conductas alternativas que podrían conducir al manejo efectivo de la situación problemática.

Así, la evaluación inicial incluye el funcionamiento del cliente en las esferas: cognitiva, afectiva, conductual e interpersonal. Costa y Serrat (2008) consideran que es tarea del terapeuta la aplicación de los principios del aprendizaje humano para facilitar la sustitución de las conductas inadaptadas por otras más adaptadas. Aunque no se refieren a la terapia grupal, el proceso de evaluación inicial descrito puede ser aplicado al trabajo grupal.

3.5.3. Metas de la Psicoterapia Cognitivo-Conductual

La psicoterapia no es “un tratamiento” que los clientes reciben de los terapeutas. Por el contrario es una relación de trabajo entre terapeutas y clientes, encaminada a buscar soluciones a los problemas de los clientes, más ventajosas que las que éstos están utilizando hasta ese momento (Caro, 2007).

La definición de psicoterapia como una relación de trabajo entre terapeutas y clientes tiene tres implicaciones importantes: (1) la patología no es necesariamente un constructo explicativo, (2) la meta del cambio en lugar de la curación, y (3) los clientes son responsables de establecer cambios en sus vidas (Caro, 2007).

3.5.3.1. Metas Terapéuticas Operativas

Durante las etapas iniciales de la terapia conductual los clientes formulan afirmaciones específicas de las metas personales que desean lograr al finalizar el tratamiento. Los miembros del grupo describen conductas problemáticas concretas que desean modificar y las nuevas destrezas que desean aprender. Las nuevas destrezas que los clientes desean adquirir incluyen:

- Aprender a pedir clara y directamente lo que desean.

- Adquirir hábitos que conduzcan a la relajación física y psicológica.

- Desarrollar métodos específicos de autocontrol.

- Aprender a ser asertivo.

- Observar su conducta o pensamientos como medio para cambiar.

- Aprender a dar y recibir retroalimentación positiva y negativa.

- Ser capaz de reconocer y desafiar los patrones de pensamiento auto-destructivo y afirmaciones irracionales.

- Aprender habilidades sociales y de comunicación.

- Elaborar estrategias de resolución de problemas para manejar las diversas situaciones que acontecen diariamente.

- Aprender conductas más efectivas para manejar las situaciones que producen estrés y enfado.

La tarea del terapeuta consiste en ayudar a los miembros de la pareja a desmenuzar las metas generales y globales en metas específicas, concretas y medibles que puedan lograrse de forma sistemática.

3.5.4. Plan de Tratamiento

Una vez que los miembros hayan especificado sus metas, se establece un plan de tratamiento para conseguirlas. Las técnicas conductuales están orientadas a la acción, por lo tanto, se espera que los miembros de la pareja hagan cosas, no sólo reflexionar pasivamente y dedicarse exclusivamente a comentar sus problemas.

Las técnicas más frecuentemente utilizadas son el modelado, el ensayo de conductas, el entrenamiento en comunicación y solución de problemas, la reestructuración cognitiva, las tareas para casa, el feedback, el entrenamiento y la información (Costa y Serrat, 2008).

La finalidad de la terapia conductual es formular un marco de trabajo conceptual coherente que permita (1) la especificación de metas y problemas, (2) la especificación de

técnicas de tratamiento para lograr estas metas y remediar estos problemas y (3) la medición sistemática del éxito de estas técnicas" (Costa y Serrat, 2008).

3.5.5. Evaluación Objetiva

Una vez identificadas claramente las conductas, especificadas las metas de tratamiento y delineados los procedimientos terapéuticos, se pueden evaluar objetivamente los resultados de la terapia. Como los grupos conductuales subrayan la importancia de evaluar la efectividad de las técnicas que emplean, la evaluación del progreso del cliente en dirección a las metas es continua.

3.5.6. Rol y Funciones del Terapeuta Cognitivo-Conductual

La terapia conductual se considera como un tipo de educación, por tanto, los terapeutas ejecutan funciones docentes. Los terapeutas asumen un rol activo y directivo y aplican su conocimiento de los principios de la conducta y sus destrezas para la solución de problemas. Así pues, observan atentamente la conducta para establecer las condiciones que se relacionan con ciertos problemas y las condiciones que facilitarán el cambio.

Al comentar el aprendizaje social que se produce en la terapia mediante el modelado y la imitación, Bandura (1969, 1977, 1986, en Corey, 2008) sugiere que la mayoría del aprendizaje que tiene lugar por efecto de la experiencia directa puede adquirirse también por la observación de la conducta ajena. Uno de los procesos fundamentales mediante el cual los clientes aprenden nuevas conductas es la imitación del modelado social que ofrece el terapeuta. Por lo tanto, los terapeutas deben ser

conscientes del impacto que sus valores, actitudes y conductas producen sobre los miembros de la pareja. Si no son conscientes del papel de su influencia niegan su importancia como seres humanos en el proceso terapéutico.

Además de estas funciones generales, el terapeuta conductual ejecuta diversas funciones y tareas específicas:

1. Dirige las entrevistas de evaluación inicial.

2. Enseña a los participantes el proceso terapéutico y la forma de obtener el máximo beneficio.

3. Dirige la evaluación continua de los problemas de la pareja. Con procedimientos como la entrevista inicial, pruebas e inventarios seleccionados así como los comentarios de la pareja, el terapeuta ayuda a cada miembro a identificar las conductas problemáticas sobre las que se trabajará en las siguientes sesiones. Esta evaluación inicial incluye la síntesis de los recursos, puntos fuertes, intereses y logros de cada miembro.

4. Propone una amplia variedad de técnicas destinadas a conseguir las metas formuladas por los miembros.

5. Recoge datos para determinar la efectividad del tratamiento de cada miembro.

6. Sirve de modelo de conductas y valores adecuados. Además prepara y enseña a los miembros modelando en situaciones de juego de roles las respuestas de un individuo en una situación particular.

7. Enseña a los miembros de la pareja que son ellos los responsables de su implicación activa en el curso de la terapia y fuera del entorno terapéutico. El enfoque conductual concede mucha importancia al plan de cambio. Los terapeutas ayudan a los miembros a entender que las verbalizaciones y el insight no son suficientes para producir

el cambio. Para ampliar su repertorio de conductas adaptativas, se empuja a los miembros de la pareja a ensayar nuevas conductas en el entorno terapéutico y a practicar con las tareas para casa.

8. Ayuda a los miembros a prepararse para la finalización antes de que llegue esta fecha.

Un presupuesto básico de la terapia conductual es que una buena relación de trabajo entre el terapeuta y los miembros de la pareja es una condición necesaria pero no suficiente. No es correcto caracterizar a los terapeutas conductuales por un rol frío e impersonal que los reduce a máquinas programadas. Meichenbaum (1985 en Corey, 2008) subraya el valor de la relación colaboradora entre los clientes y los formadores. Asegura que el grado de éxito de la intervención terapéutica depende en gran parte del grado en que los clientes se sienten aceptados y comprendidos por el formador.

Asimismo, Lazarus (1989a, en Corey, 2008) señala que los terapeutas deben establecer un clima de respeto y confianza para que los clientes confíen material personal y emocional significativo. Por otra parte, Lazarus (1986, en Corey, 2008) halla ciertas características de personalidad asociadas con los terapeutas de éxito. Tales terapeutas poseen un respeto genuino por las personas, mucho sentido del humor, voluntad de practicar lo que predican y sentido de coherencia y autenticidad.

Resumiendo, los terapeutas conductuales deben ser técnicos expertos y deben poseer también las cualidades humanas para establecer el clima de confianza interés necesario para el uso efectivo de estas técnicas terapéuticas.

3.5.7. Etapa Final de la Terapia Cognitivo-Conductual

Durante la etapa final de la terapia, el terapeuta se interesa sobre todo por la generalización de los cambios que los clientes han mostrado en el consultorio a su entorno diario. Se usan sesiones prácticas que simulan el mundo real para favorecer esta generalización. Los miembros ensayan lo que desean decir a las personas significativas de su vida y practican conductas alternativas. Durante la etapa final pueden ser de gran valor el feedback del terapeuta y la preparación. Se programan las sesiones de forma sistemática para que las nuevas conductas puedan ser trasladadas al mundo real. Aunque la preparación para la generalización y el mantenimiento del cambio, presenta un interés especial en la etapa final, es una característica de todas las fases de la terapia.

La responsabilidad propia se enfatiza a lo largo de la terapia pero es especialmente crítica en la planeación de la finalización. El terapeuta pasa a adoptar un rol similar al del consultor y anima a los miembros de la pareja a participar en diversos grupos no terapéuticos donde puedan practicar y desarrollar sus nuevas habilidades bajo condiciones menos controladas que las presentes en la terapia. Además, les enseña habilidades cognitivas de auto-ayuda como el auto-refuerzo y la resolución de problemas con el propósito de prepararlos para situaciones que no hayan encontrado en la terapia. Este progreso hacia la independencia del miembro con respecto al terapeuta es esencial cuando los clientes deben adquirir confianza en sus habilidades para el manejo efectivo de nuevos problemas. Según se acerca el momento de la finalización, se repiten muchos de los instrumentos de la evaluación inicial como forma para evaluar la efectividad del programa de intervención.

La finalización y el seguimiento son aspectos de especial interés para los terapeutas de orientación conductual. Las sesiones de seguimiento, a menudo tienen lugar dos meses después de finalizada la terapia y entre cuatro y seis meses más tarde.

Estas sesiones ofrecen a los miembros oportunidades para revisar lo aprendido, para actualizarse sobre su progreso y para animar a los miembros a contabilizar los cambios o la falta de los mismos.

3.6. Entrenamiento en Competencias de Afrontamiento y Terapia Cognitivo-Conductual.

La enseñanza de estrategias de afrontamiento eficaces es una meta terapéutica más adecuada y realista para los psicoterapeutas que la eliminación completa de los problemas psicológicos del paciente. Al elegir el modo de afrontamiento se marca la incorporación a una importante corriente dentro de la terapia cognitivo-conductual. Una corriente encaminada a enseñar al cliente estrategias generales que pueden ser aplicadas no sólo a sus problemas actuales sino también a aquellas dificultades que puedan surgir en el futuro, entrenando por lo tanto al cliente a ser su propio consejero" (Caro, 2007).

Además se posibilita el acercamiento a otra importante corriente dentro de la terapia cognitivo-conductual: la *psico-educacional* en la presentación de servicios de salud mental. Este modelo en la psicoterapia contemporánea integra procedimientos puramente educacionales (tales como: temarios estructurados y lecciones planificadas, enseñanza didáctica y ejercicios formales) y técnicas psicológicas (modelado, ensayo conductual, feedback y reforzamiento) en los programas psicoeducacionales de entrenamiento en competencias.

El rasgo más sobresaliente del modelo psico-educacional, es su oposición al modelo médico tradicional de "psicopatología" y psicoterapia. Los defensores del modelo psico-educacional contemplan su función no en términos de anormalidad-diagnóstico-prescripción-terapia-curación sino en términos de la enseñanza de actitudes y

competencias personales e interpersonales que el individuo puede aplicar para resolver problemas psicológicos presentes y futuros y para potenciar su satisfacción vital.

De ahí que el rol del psicoterapeuta que trabaja con el modelo psico-educacional es análogo al de un profesor. Los clientes en psicoterapia psico-educacional son considerados y tratados como estudiantes que pueden aprender y aplicar las competencias enseñadas y no como pacientes cuyos síntomas necesitan ser retirados por un experto sanador. Lo que diferencia al psicoterapeuta que enseña competencias de afrontamiento del típico profesor es, la naturaleza afectiva-conductual-interpersonal de lo que enseña (Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012).

Resumiendo, es necesario concentrar la atención en las soluciones prácticas de cómo pueden las personas cambiar su propio comportamiento para afrontar de una manera más satisfactoria los problemas de su vida.

3.7. Técnicas de intervención en la terapia de pareja

Enseñar a la pareja el modelo de tratamiento es importante, especialmente para los terapeutas cognitivos. Al ser una forma de tratamiento que conlleva un abordaje tan estructurado y colaborativo es esencial que la pareja comprenda claramente sus principios y métodos. Conocer y repasar el modelo hace que la pareja sepa lo que está sucediendo durante en proceso de tratamiento y refuerza la noción de asumir la responsabilidad de sus propios pensamientos y acciones. El terapeuta, antes de elegir el tratamiento que se abordara en la terapia, previamente tiene ya una visión sobre la problemática de la pareja.

Existen diferentes formas de intervención dentro de la terapia de pareja desde el enfoque cognitivo-conductual, sin embargo, en este trabajo sólo se mencionarán brevemente las principales características de las más comúnmente utilizadas:

3.7.1. Resolución de conflictos y toma de decisiones

A lo largo de la historia muchos investigadores han reconocido que los seres humanos son solucionadores de problemas y que hay además, diferencias individuales en la habilidad para resolver conflictos entre los mismos. Los conflictos tienden a ser estresantes si implican dificultad para resolverlos. Si los conflictos son considerados como estresares, entonces su resolución es una actividad que se lleva a cabo bajo condiciones estresantes.

Esto se agrava cuando uno de los cónyuges percibe que la causa o el motivo que origino el problema es diferente el que describe el otro, por lo tanto, el significado que cada uno tenga de este podría originar malestar y confusión en ambos. Esta situación provoca un conflicto mayor cuando uno o ambos miembros de la pareja tienen habilidades diferentes para enfrentar problemas comunes, o carecen de estrategias definidas para resolverlos de manera satisfactoria.

3.7.2. Relajación.

Las técnicas de relajación constituyen un conjunto de procedimientos de intervención útiles no sólo en el ámbito de la psicología clínica y del a salud, sino también en el de la psicología aplicada en general. Su desarrollo histórico es relativamente reciente, dado que las principales técnicas de relajación, tal como se utilizan actualmente,

tienen sus orígenes formales en los primeros años del siglo pasado. La evolución de las técnicas de relajación a lo largo del siglo XX y su consolidación como procedimientos validos de intervención psicológica, se ha debido en gran medida al fuerte impulso que recibieron dentro de la terapia y modificación de conducta, al ser consideradas como parte integrante de otras técnicas o como técnicas de modificación de conducta en sí mismas.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental de éstas técnicas es dotar al usuario (en este caso a la pareja) la habilidad para hacer frente a situaciones cotidiana que le están produciendo tensión o ansiedad. Las técnicas de relajación conforman un acervo de procedimientos de intervención que son útiles tanto en el ámbito de la psicología como en la aplicada y de la salud.

Ruíz, Díaz y Villalobos (2012) señalan que la relajación, es estrictamente un proceso psicológico de carácter interactivo, en el que el aspecto fisiológico y el psicológico interactúan como partes integrantes del proceso, como causa y producto, de ahí que debe hacerse referencias necesariamente a los componentes fisiológicos, subjetivos y conductuales así, como las posibles vías de interacción e influencia para cualquier definición de relajación.

En el caso de la relajación como método para la terapia de pareja, es necesario tomar en cuenta dos aspectos importantes:

1. Es necesario que el aprendizaje de la técnica tenga sentido para la pareja. En otras palabras, que comprenda bien no sólo que es lo que va hacer y cómo, sino también para qué. Cuanto más seguro se esté del beneficio que puede obtener con el aprendizaje

de la relajación, mayor probabilidad de éxito tendrá la técnica, independientemente de la que sea.

2. Es necesario adecuar la técnica a la pareja. Es decir, antes de aplicar la técnica hay que evaluar cuál puede ser la más adecuada para esa persona en cuestión, que elementos necesitan ser más enfatizados, que problemas se pueden presentar, etcétera en definitiva, la mejor técnica de relajación es la que así lo sea para cada pareja.

Dentro de la relaciones de pareja se puede mencionar que existen conflictos que pueden ser catalogados como estresantes, por lo tanto en ocasiones es necesario que éste sea tratado dentro de la terapia de pareja, de ahí la relevancia del uso de técnicas de relajación dentro del proceso terapéutico.

En ocasiones se puede utilizar otro tipo de técnicas tales como el modelado, por lo tanto en el siguiente apartado de hablará de esta técnica.

3.7.3. Modelado.

La exposición de la pareja a un modelo que muestre correctamente la conducta que está siendo el objetivo del entrenamiento permite el aprendizaje observacional de ese modo de actuación. El modelo suele ser representado por el terapeuta o por algún miembro de la pareja y puede representarse en vivo o grabado en video. La representación puede hacerse de todo el episodio o de únicamente una parte de él. Se ha demostrado que el modelado es más efectivo cuando los modelos son de edad parecida y del mismo sexo que el observador, y cuando la conducta del modelo se encuentra más próxima a la del observador, en vez de ser altamente competente o más extrema.

En este último caso, la representación puede resultar demasiado compleja, de modo que el observador se puede sentir abrumando y no realizar ningún aprendizaje significativo.

El modelado tiene, además, la ventaja de ilustrar los componentes no verbales y paralingüísticos de una determinada conducta interpersonal. Es importante que la pareja no interprete la conducta modelada como la forma "correcta" de comportarse, sino como una manera de enfocar una situación particular. El modelado se refiere al proceso por el cual la conducta de un individuo o de la pareja, un modelo actúa como estímulo para conductas, pensamientos y actitudes similares por parte del otro individuo que observa la actuación del modelo (Costa y Serrat 2005).

El modelado es una forma de las más comunes del aprendizaje humano, se logra mediante los procesos de observación e imitación, todos los individuos pueden identificar una variedad de conductas aceptables e inaceptables exhibidas por las personas más cercanas a ellas, dentro de las relaciones de pareja esto puede tener consecuencias valoradas como positivas o negativas, es decir, al imitar conductas desadaptativas de alguno de los miembros de la pareja se puede dar una situación de conflicto, de ahí la importancia de utilizar esta técnica para poder hacer perceptibles los estilos de interacción entablados entre los miembros de la pareja.

La pareja aprende a comportarse a partir de modelos significativos en su vida, como sus padres, los amigos, los hermanos e incluso la propia pareja. Una gran parte del aprendizaje verbal, emocional y motor en la vida de la pareja proviene de la observación e imitación de lo que los otros hacen, piensan sienten (Costa y Serrat 2005).

3.7.4. Autocontrol

Se llama autocontrol a aquellas conductas que una persona emprende de manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma. La persona debe elegir las metas y poner en práctica los procedimientos para alcanzar dicho objetivo. Los procedimientos de autocontrol de modificación conductual se refieren principalmente a técnicas en las cuales el paciente juega una parte activa y en ocasiones es la única en la administración de tratamiento. Esta noción en general se refiere a la regulación de conductas que poseen consecuencias conflictivas, esto es, tanto reforzamiento positivo como negativo, las consecuencias reforzantes que siguen a las conductas pueden ser inmediatas y las consecuencias punitivas, demoradas.

El autocontrol puede ser un factor determinante en el manejo de las conductas de autoderrota en las parejas, es muy probable que en muchas de las técnicas terapéuticas, como la relajación y la reestructuración cognitiva sean enfoques de autocontrol.

Se han identificado cinco estrategias de autocontrol (Mahoney citado en Caro, 2007), y estos son:

1. Automonitoreo: es la autoobrservación.

2. Entrenamiento en especificación de objetivos: es el establecimiento de metas realistas y la identificación de los medios para obtenerlas.

3. Estrategias de entrelazamiento: esto implica que el paciente reduce y elimina de manera gradual los estímulos que a partir de la experiencia pasada tienen gran probabilidad de probabilizar la conducta indeseable.

4. Modificación de incentivo: es el proceso en el que se les enseña a los pacientes a recompensarse por sí mismos.

5. Ensayo: Permite que el paciente practique sistemáticamente aquellas conductas (pensamientos, actos físicos y similares), que son compatibles con las metas de autocontrol. Los patrones del autocontrol pueden desarrollarse mediante técnicas de modificación conductual para lograr fines terapéuticos específicos.

3.7.5. Asignación de tareas.

Es la asignación de ejercicios para ser ejecutados en los periodos entre sesiones que constituyen un elemento terapéutico importante, ya que se asegura la generalización de los procesos adquiridos durante la terapia natural, por ejemplo pedir a los miembros de la pareja que hagan una lista de lo que les agrada del otro y lo que les desagrada (Martínez, 2006).

En esta técnica el terapeuta dirige al paciente (o a la pareja) en la planeación y participación de algunos eventos, trabajando juntos y a establecer tareas que se establezcan en pequeños pasos.

3.7.6. Contrato conductual.

Un contrato es un acuerdo entre dos o más partes, que determinan las responsabilidades de cada uno en relación con determinados objetos o situaciones. El contrato conductual de acuerdo con Costa y Serrat (2005) es una técnica de la terapia del comportamiento en la que se discute un acuerdo y se hace un contrato en el que se especifican responsabilidades, privilegios y sanciones contingentes a su no cumplimiento. El contrato puede ser verbal o escrito.

Costa y Serrat (2005) consideran cuatro pautas básicas para asegurar la efectividad de un contrato:

1) El contrato debe ser abierto y libre de coacción, es decir, no debe obligarse a ninguna de las partes.
2) Los términos del contrato deben ser escritos o hablados clara y específicamente.
3) El contrato debe proporcionar ventajas a cada uno de los miembros de la pareja. Ambos deben sentir que han ganado privilegios y responsabilidades para crear un buen clima en la relación de pareja.
4) Las conducta estipuladas en el contrato deben estar ya en el repertorio comportamental de la persona y debe comprometerse a llevarla a cabo.

Las ventajas de un contrato son diversas; es un método positivo en el que el individuo tiene un papel activo en la determinación del tipo y cantidad del trabajo requerido. El contrato se revisa a intervalos razonables para reafirmar la efectividad de esta técnica (Whalker, 2007).

3.7.7. Solución de problemas

Davis (1973, en Caro, 2007) define como problema una situación de estímulo para lo cual un organismo no tiene ninguna respuesta lista. Por su parte Zurrilla (1971, en Caro, 2007) definen la solución de problemas como un proceso conductual, bien sea explícito o cognoscitivo por naturaleza que hace posible una variedad de alternativas de respuestas potencialmente efectivas, y también incrementa la probabilidad de selección de una respuesta.

Para que la solución de problemas sea efectiva es necesario que el paciente cuente con determinadas características que le permitan la ejecución adecuada y alcance el objetivo deseado. La persona debe combinar operaciones secuenciales con procesos secuenciales con procesos conceptuales altamente organizados.

El terapeuta debe entrenar en cómo pensar, más que en que pesar, debe preparar al sujeto para llevar una vida más útil y satisfactoria, debe utilizar las habilidades para su pensamiento actual. El terapeuta ha de desarrollar el pensamiento alterno como consecuencial y de tipo causal, decrementar el pensamiento superfluo e irrelevante. Aumentar la capacidad para solucionar problemas en los que necesite más atención.

De acuerdo con D'Zurilla (1991 en Caro, 2007) el proceso que normalmente en la solución de problemas de pareja el siguiente: **a) orientación general:** este proceso se refiere a una actitud general para aproximarse al problema y se compone de cuatro puntos: 1) asumir que las relaciones problema de la pareja constituyen parte normal de la vida; 2) asumir que uno de los miembros de la pareja se puede enfrentar frecuentemente con ese tipo de problemas; 3) que la pareja identifique las situaciones problema cuando ocurren, y, 4) inhibir la tendencia a responder al primer impulso. **b) definición y formulación del problema; c) generación de estrategias alternativas:** en este componente se intenta encontrar toda la gama de posibilidades alternativas de la pareja, dejando a un lado los posibles juicios adversos y analizarlos en el momento oportuno de tal manera que surjan alternativas de calidad para la pareja; **d) toma de decisión:** se intenta seleccionar la mejor alternativa o estrategia por parte de la pareja en base a la predicción de las posibles consecuencias y a la predicción de la utilidad de las consecuencias para tratar el problema formulado; **e) selección de las tácticas:** una vez que la pareja ha seleccionado la estrategia se puede volver a instrumentar el procedimiento anterior seleccionando las formulas específicas de la estrategia;

f) verificación: los miembros de la pareja llevan a cabo las estrategias seleccionadas, comparando los progresos reales contra los esperados, hasta finalizar dicho procedimiento.

3.7.8. Entrenamiento asertivo.

Una definición de asertividad señala que es la conducta interpersonal que manifiesta la expresión honesta y recta de sentimientos, es la expresión apropiada hacia otro individuo. La falta de firmeza o ser poco asertivo, se demuestra al no ser competente para expresar los sentimientos o la ansiedad o que posiblemente sea la única que el individuo haya aprendido.

Rimm (1984 en Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012) afirman que el entrenamiento asertivo incrementa la capacidad del cliente para adoptar una conducta socialmente aceptada facilitando la expresión de sentimientos positivos. Ser asertivo es un medio para impedir la ansiedad y formar parte del repertorio conductual de cualquier persona. El entrenamiento asertivo contiene todo procedimiento terapéutico que tiende a incrementar en el individuo la capacidad de adoptar esa conducta de forma socialmente adecuada; implica más que el sufrimiento, la instrucción de habilidades en la expresión espontánea de sentimientos. La asertividad se constituye siguiendo los principios generales, de construir fortalezas en la propia persona, para poder después exteriorizarlo. El modelo completo en cuanto a los principios generales siguiente la siguiente lógica:

- ✓ **Respetarse** a sí mismo.
- ✓ **Respetar** a los demás.
- ✓ **Ser directo:** es decir, ser claro en el mensaje que se quiere dar, con el contenido exacto, pero siempre respetuoso.

- ✓ **Ser honesto:** esto significa que pensamientos, expresiones y acciones son congruentes.
- ✓ **Ser apropiado:** implica la oportunidad exacta en la cual intervenir para decir o hacer manteniendo un derecho asertivo.
- ✓ **Control emocional**: implica que se pueden gobernar las emociones ante la agresión.
- ✓ **Saber expresarse**: implica la responsabilidad del manejo de las palabras, ya sean habladas o escritas.
- ✓ **Saber escuchar**: es relacionarse con empatía con los demás, es un acto generoso.
- ✓ **Ser positivo:** significa ser receptivo a detectar las oportunidades.
- ✓ **Lenguaje no verbal:** consiste en coordinar los movimientos motores, gestos y señas con el contenido verbal.

Entre los derechos asertivos Águila (2005) muestra los siguientes:

- Considerar las propias necesidades.
- Cambiar de opinión.
- Expresar ideas y sentimientos.
- Decir que no ante una petición sin sentirse culpable.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Cometer errores.
- Pedir y dar cuando así se desea.
- Establecer las prioridades y las propias decisiones.
- Sentirse bien.
- Tener éxito.

- Exigir la cantidad pactada.

Esta breve descripción sólo abarca algunas de las muchas técnicas en que se basa la terapia cognitivo-conductual de pareja. Lo importante dentro de esta perspectiva es que se tenga en cuenta que existe un gran abanico de técnicas disponibles y su uso dependerá de la problemática específica así como de las características de los miembros de la pareja, para elegirlas.

Conclusiones

La estructura de la pareja, como entidad social y en sus relaciones diádicas, ha cambiado a través de la historia y es diferente en cada contexto, religioso, económico y/o geográfico. El conocimiento de la estructura de la pareja en cada situación social, permite a la terapia establecer áreas de actuación que van a aumentar su eficacia y ampliar su campo de acción.

Las líneas de acción propuestas tradicionalmente por la terapia cognitivo conductual, proponen actuaciones directas sobre elementos básicos de la relación entre los miembros de la pareja dejando de lado el cambio de conductas relacionadas con las emociones y sentimientos, que hasta ahora no ocupaban un lugar principal entre los objetivos a conseguir, como por ejemplo, la intimidad y/o las conductas arraigadas y asociadas a fuertes emociones como son las conductas de apego. Actuar sobre el componente más cercano al amor y la pasión supone la mejora del intercambio sexual, no como la resolución de problemas patológicos, sino como mejora y potenciación del componente pasional de la relación, para no caer en la rutina y el aburrimiento y evitar que el enamoramiento y la pasión queden totalmente apegados al tiempo.

Parece ser que, siendo el compromiso de ambos miembros de la pareja otro de los aspectos fundamentales para que la relación de pareja perdure es otro de los aspectos a los que no se le ha prestado suficiente importancia a la hora de efectuar la terapia y buscar el cambio . Cuando los miembros de la pareja son conscientes de la importancia que tiene el otro miembro para la consecución de sus objetivos personales se esfuerzan de manera eficaz en resolver sus conflictos y continuar con la pareja, sin necesidad de intervenciones adicionales. Para incrementar el compromiso hay que tener en cuenta que su proceso de creación está compuesto de decisiones de ir compartiendo bienes y

conductas con el otro, lo que les va uniendo en la consecución de objetivos e intereses y haciendo más difícil la ruptura y por tanto motivándolos a que incrementen los esfuerzos para continuar juntos.

También hay que tener en cuenta que el compromiso tiene mucho que ver con la presión social que exista sobre la continuidad de la pareja y que estamos en una época en la que se minimiza la importancia del compromiso y de los esfuerzos que el conlleva.

No obstante la terapia de pareja, ha constituido hasta la fecha una alternativa efectiva como muchas otras, para ayudar a la pareja a resolver sus dificultades actuales y a ser más competentes para enfrentar las del futuro.

Actualmente, se están empezando a enfatizar los componentes emocionales y afectivos como objetivos propios de las intervenciones cognitivo conductuales y sin duda en la medida en que progrese la investigación entre los psicólogos clínicos y los psicólogos sociales aumentará la efectividad de la esta terapia para la consecución de las relaciones armoniosas y duraderas en la pareja.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguila, L. (2005). **La comunicación en la vida cotidiana.** México: Trillas.

2.Barreiro, E. (2007). Abordaje cognoscitivo conductual al conflicto de la pareja. **Revista digital de psicología**, 2(2). Recuperado el. 04 de noviembre, 2014, de: http://www.konradlorenz.edu.co.images/publicaciones/sums_digital_psicologia/2_pareja%20_edith_de_motta.pdf.

3. Barrientos, B. (1990). **Taller prematrimonial para parejas**. Tesis de licenciatura. UNAM, ENEP, Iztacala.

4. Bezanilla, J. y Miranda, A. (2007). **Noviazgo y consolidación de la pareja: La intimidad y su importancia.** Recuperado el: 15 de octubre, 2014 de: http://www.peiac.org/attachments/File/ARTICULOS/NOVIAZGO.pdf.

7. Bobé, A. y Pérez. T. C. (2005). **Conflictos de Pareja.** Barcelona: Paidós.

8. Bornstein y Bornstein, (2006). **Terapia Cognitivo Conductual.** México: Nueva Era.

9. Caro, I. (2007). **Manual teórico-práctico de psicoterapias.** España: Desclée de Brouwer.

10. Caro, I. (2007). **Manual de psicoterapias cognitivas.** España. Paidós.

11. Casado, L. (1991). **La nueva pareja.** Barcelona: Kairós.

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

13. Corey, L. (2008). **Principios de las teorías del aprendizaje.** México: Alianza

14. Coria, C. (1991). **El dinero en la pareja: algunas desnudeces sobre el poder**. México: Paidós.

15. Costa, M. y Serrat, C. (2008). **Terapia de Parejas.** Séptima reimpresión. Madrid: Alianza Editorial.

16. Dattilio, F. M. y Padesky, Ch. A. (2005). **Terapia cognitiva de parejas.** Bilbao: Descleé de Brouwer.

17. Díaz, J. (2005). **Prevención de los conflictos de pareja.** España: Desclée de Brouwer.

18. Díaz-Loving, J.; Cárdenas, R. M. M.; Alvarado, H. V. y Reyes, D. (2007). Masculinidad-Feminidad y Satisfacción Marital: correlatos e implicaciones". **La psicología social en México.** México: AMEPSO. Vol. 5, 138-145.

19. Díaz-Loving, J. (2007). "Configuración de los factores que integran la relación de pareja". **La psicología social en México.** México: AMEPSO. Vol. 3, 133-138.

20. Esteinou, R. **Las relaciones de pareja en el México moderno.** Recuperado el: 27, enero, 2012, de http://www.uam.mx/difusión/casadeltiempo/26_27_ivdic_ene_2010/casa_del_tiempo_elVnum26_27_65_75.pdf.

21. García, J. (2011). **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.

22. Gottman, J. M. (1979). **Diez claves para transformar tu matrimonio.** New YorK. Polity Press.

23. Guevara, A. K. (2012). **El divorcio no es la respuesta: un cambio de actitud puede salvar su matrimonio.** México: Centenario.

24. Halford (2008), Abordaje Cognoscitivo conductual al conflicto de pareja. **Revista de Psicología**. Vol. 2, art. 2, p.19-54.

25. INEGI. **Estadísticas de matrimonios y divorcios, 2011.** Recuperado el 24, noviembre, 2012, de: http://cuéntame.inegi.org.mx/población/myd.aspx?tema=P

26. Johnson, S. y Greemberg, L.S. (2005). **Terapia emocional para parejas.** México: Paidós.

27. Labrador,F.; Echeburúa, E. y Becoña, E. (2005). **Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos. Hacía una nueva psicología clínica.** Madrid: Dykinson.

28. Martínez, J (2006). **Amores que duran…y duran y duran.** México: Pax.

29. 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/psicología/psiclin/.

30. Moreno, D. L. (2007). **"Las falsas interpretaciones en la relación de pareja: un propuesta preventiva cognitivo conductual".** Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala; Edo. De Méx., México.

31. 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.

32. Prather, H. y Prather, G. (2012). **Te amaré por siempre.** México: Selector

33. Rage, E. (1997). **Ciclo vital de la pareja y familia.** México: Plaza y Valdéz.

34. Rincón, M. G. (2005). **Algunos aspectos asociados al divorcio.** McGraw-Hill.

35. Riso, W. (2012). **Deshojando margaritas.** México: Océano.

36. Thibaurt, O. (2006). **La pareja.** Madrid: Cátedra.

37. Troncoso, A. (1996). **El género masculino y su relación con la pareja.** Tesis de licenciatura. UNAM, ENEP, Iztacala.

38. Velasco, A.F. (2007). **Conflictos de Pareja. Parejas en conflicto.** México: Editores de Textos Mexicanos.

39. Velasco, A.F. (2006). La relación de pareja. Teoría, práctica e investigación

40. Walker, G. E. & Shea, T. M. (2007). **Manejo conductual.** México: Manual Moderno.

41. Wilson, S. A. (2005). **La mujer en un mundo masculino.** Madrid: Cátedra.

42. Yela, C. (2008). **El amor desde la perspectiva de la psicología social.** España: Pirámide.