



Universidad Nacional Autónoma de México

Tesina

PROPUESTA DE TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
RELACIONES DE NOVIAZGO. MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología

P R E S E N T A
JAQUELINE GRACE MERA IXBA

Directora
Dra. Blanca Elena Mancilla Gómez

Sinodales
Mtra. Guadalupe Beatriz Santaella Hidalgo
Lic. Damariz García Carranza
Dra. Mariana Gutiérrez Lara
Lic. María Eugenia Gutiérrez Ordoñez

Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Agosto, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

Resumen	3
Abstract	3
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO 1.....	9
EL NOVIAZGO.....	9
1.1Definición.....	9
1.2 Antecedentes.....	9
1.3 Percepción del noviazgo en la actualidad.....	11
1.4 Elección de pareja.....	13
1.5 Citas	16
1.6 Características del noviazgo	18
1.7 Valores que se ejercen en la relación	21
1.8 Causas equivocadas del noviazgo.....	29
CAPITULO 2.....	33
INTELIGENCIA EMOCIONAL	33
2.1 Inteligencia	33
2.2 Antecedentes.....	33
2.3 Teorías sobre la inteligencia	35
2.4 Medición de la inteligencia.....	40
2.5 Definición de emoción.....	43
2.6 Función de las emociones	45
2.7 Clasificación de las emociones	46
2.8 Definición de inteligencia emocional	48
2.9 Antecedentes de la inteligencia emocional.....	49
2.10 Características de las personas con inteligencia emocional	51

CAPITULO 3.....	52
ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL	52
3.1 Definición de conductismo	52
3.2 Antecedentes.....	52
3.3 Componentes del conductismo.....	56
3.4 Principios del conductismo.....	59
3.5 Principales teorías del conductismo.....	61
3.6 Enfoque cognitivo conductual.....	65
3.7 Orígenes.....	66
3.8 Principios de la terapia cognitivo conductual.....	67
3.9 Supuestos teóricos	68
3.10 Técnicas de la terapia cognitivo conductual	69
JUSTIFICACIÓN.....	72
PROPUESTA	74
“Nos comprendemos y permanecemos”	74
CONCLUSIONES	85
Referencias	86

Resumen

La difusión del concepto de inteligencia emocional ha tenido gran aprobación dentro de la sociedad en los últimos años, dentro de esa misma sociedad se encuentran las personas que forman parte de una relación de noviazgo, la cual es reconocida por diversos factores y elementos de tipo social que marcan dicha convivencia y es en donde se toma en cuenta que el conocimiento y el manejo de la inteligencia emocional dentro de la relación de noviazgo es relevante debido a que si la interacción y dinámica de pareja se ve envuelta bajo ese rubro es más factible y existen más posibilidades al contar con los recursos necesarios que la pareja maneje y resuelva asertivamente diversas situaciones que pueden ser motivo de ansiedad dentro de la relación, posiblemente llevando a un punto de tensión y conflicto dicha relación. Por lo que la inteligencia emocional no solo es una herramienta para desarrollo personal, sino que es también un adecuado recurso para la convivencia dentro de una relación, evitando así posiblemente situaciones que pueden incluso poner en riesgo dicha relación. Finalmente se toma como modelo el enfoque cognitivo conductual con el afán de lograr una interacción entre conducta y pensamiento al momento de transmitir los elementos y conocimientos de dicho tema.

Palabras clave: inteligencia emocional, noviazgo, cognitivo, conductual, asertivamente, ansiedad, convivencia

Abstract

Spreading the concept of emotional intelligence has had great acceptance in society in recent years, within this society are the people who are part of a dating relationship, which is recognized by various factors and elements of social type that mark this coexistence and is where it is taken into account that the knowledge and management of emotional intelligence in the dating relationship is relevant because if the interaction and dynamic couple is involved under that heading is more feasible and they are more likely to have the resources needed to manage partner and assertively to resolve various situations that may be a cause of anxiety within the relationship, possibly leading to a point of tension and conflict that relationship. So emotional intelligence is not only a tool for personal development, but also an adequate remedy for coexistence within a relationship, possibly

avoiding situations that may even jeopardize that relationship. Finally modeled cognitive behavioral approach in an effort to achieve an interaction between behavior and thinking at the time of transmitting the elements and knowledge of the subject.

Key words: emotional intelligence, relationship, cognitive, behavioral, assertively, anxiety, coexistence

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad ha sufrido una serie de cambios que van desde ámbitos de tipo tecnológicos hasta la manera en que socializamos, se ha venido hablando de una modificación en el estilo y ritmo de vida de las personas, lo cual de una manera u otra ha tenido un impacto en la sociedad actual. Podemos mencionar que estos cambios siendo tecnológicos o incluso ambientales, se han visto envueltos en la manera de socializar de la especie humana, viéndose afectadas las relaciones humanas. Como especie, existe la necesidad de vernos envueltos en un sistema interactivo social en donde existen diversos tipos de convivencia y se promueven los lazos afectivos que el ser humano desarrolla y maneja. Estas relaciones varían en cuanto al contexto en que se manejen, por ejemplo la relación parental, fraternal, de amistad, o noviazgo, por mencionar algunas. Haciendo énfasis, en esta ocasión se hablará del noviazgo, tomando como referencia que es una de las relaciones humanas más significativas en estos tiempos y también una de las que más ha experimentado variaciones a lo largo del tiempo del avance de la tecnología. Veamos al noviazgo como una relación, como una interacción, un intercambio de ideas, cultura, y emociones, como el conjunto y lo que engloba la relación. A pesar de que es un trato de tipo usual, en ocasiones no le damos la importancia que se le debe de tomar y pasamos casi desapercibidos los aspectos que rodean y componen a este tipo de relación. Por lo tanto debemos de comenzar a tomar la importancia que merece y a conocer los aspectos de los cuales se maneja. Toda persona ha sostenido por lo menos alguna vez a lo largo de su vida una relación de noviazgo, sabiendo esto, deducimos por lo que la gente atraviesa, habiendo cosas gratas y otras que no se acercan a ello, experimentando una serie de emociones y sensaciones que forman parte de la relación y que vienen como parte de ella o a consecuencia de esta.

Estamos inmersos en distintas ocasiones en las relaciones de noviazgo, sea de manera simultánea o paralela, según estadísticas “En México, de acuerdo a la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2011), a los 15 años 52% de las mujeres solteras tienen o han tenido una relación de pareja, porcentaje que aumenta al incrementarse la edad hasta llegar a un 74.5% a los 18 años. Un poco menos del 12% de las mujeres permanecen solteras hasta edades adultas”. Vemos así que la edad promedio para comenzar una relación de noviazgo es entrada la adolescencia, cuando los jóvenes tienen edad para asistir a la escuela secundaria, la encuesta maneja un promedio

de 15 años para involucrarse en el primer noviazgo, por lo que tener 15 años hace 15 años a la actualidad dista de parecerse, por lo que se reitera que las costumbres han cambiado. En la actualidad, hay varias formas de comenzar un noviazgo, pero éstas difieren de las que nuestros padres e incluso que nosotros mismos hemos tenido.

Antes, ir al cine a ver una película o bien, un encuentro en un sitio público para tomar un helado o compartir un refresco, eran formas de comenzar un noviazgo, hoy en día hay diversas maneras de programar una salida, que van desde una cita programada vía online, una cita a ciegas, o incluso con la asistencia de algunos medios televisivos que emiten programas de citas, entre otros. Así que no hablamos de que exista una manera adecuada de comenzar una relación, sin embargo afirmamos que si hay diversas formas de hacerlo, que en años pasados no solían verse, por lo que se dice que las relaciones antiguas a las actuales han cambiado, comenzando a trazar su curso desde la manera misma en que suele darse el primer encuentro. Pero como especie, ¿qué haríamos sin ese primer encuentro?, podemos hablar sobre la existencia humana, sobre la reproducción, nos imaginamos a los humanos como especie que necesita subsistir, esto para no extinguirse se debe de reproducir, podemos tomar en cuenta como el noviazgo como uno de los primeros contactos, así como una norma social para que esto pueda llevarse a cabo, aunque sabemos bien que no necesariamente, solo imaginémoslo como una vía o una alternativa. Si bien, cumple ciertas funciones un noviazgo, podemos imaginar también las complicaciones que esto trae consigo, imaginemos la convivencia de dos personas, el flujo de información entre ellas, e incluso el choque cultural también.

Es complicado como persona entenderse, manejarse comprenderse, con el hecho de que la comunicación con otra persona es más complicada. Como seres humanos ocasionalmente no entendemos lo que ocurre a nuestro alrededor, no alcanzamos a entendernos a nosotros mismos, esto con nuestro medio y con la manera de interiorizarlo. La mayoría de la gente manejamos nuestras emociones a un nivel básico, a veces inentendible, y esperamos a que otra persona sepa que es lo que pasa con nosotros, he ahí en donde nos vemos situados en una disyuntiva esperando a que una persona comprenda lo que nos ocurre cuando nosotros somos incapaces de identificar lo que sentimos en el momento. Para que esto se comprenda, como individuos tenemos que comenzar por tomar conciencia de nosotros mismos, de conocernos y reconocernos, de saber manejarnos interiormente, y vienen a tomar partido algunos temas como la

espiritualidad o el credo, pero en esta ocasión nos referimos a la llamada Inteligencia Emocional, término acuñado por el Psicólogo Estadounidense Daniel Goleman. Este autor marca una pauta importante para el conocimiento de la Inteligencia Emocional, así como se habla de diversos tipos de inteligencia, mencionamos a la emocional. Esto individualmente nos sirve para comprender nuestras emociones y nos ayuda a comprender las emociones de otros, y no solo comprenderlas, sino hasta cierto grado manejarlas. Ahora, pensemos en que si nosotros mismos somos capaces de tener el control sobre nuestras emociones y el adecuado manejo de ellas podemos apreciar las emociones en alguien más y de esta manera comprenderlas de cierto modo a la otra persona, sintiendo empatía hacia ella, por lo que si llevamos la inteligencia emocional en una relación es un factor que facilita esta interacción social.

Si lo vemos desde un todo, una buena opción para optimar las relaciones de noviazgo es precisamente la llamada Inteligencia Emocional, si lo llevamos a este ámbito, las parejas que sostienen una relación de noviazgo con conocimiento acerca de lo que es la Inteligencia Emocional mejoran la calidad de esta misma relación, su praxis se ve reflejada en una comunicación adecuada dentro de la convivencia de la pareja, y como consecuencia de una apropiada comunicación se ve manifestada una mejora en la relación también, teniendo en cuenta que una inadecuada comunicación es la base de muchos de los fracasos de las parejas hoy en día, pues en vez de dialogar acerca de lo sucedido se comienza a suponer, y de ese modo uno se pasa suponiendo situaciones que en ocasiones no se logran comprender y resolver. Por lo que un noviazgo que es basado en la inteligencia emocional tiene más posibilidades de sobresalir, retomando que, como pareja en el entendido de que deben de reconocer las emociones de la otra persona, pueden darse una idea de lo que es la situación, por el estado y el momento en que se encuentran y que atraviesan, pueden lograr comprender de una manera diferente y más completa llegando a un estado de empatía hacia la otra persona y sobre eso decidir cuáles son las mejores alternativas para la resolución de los problemas que se llegaran a presentar, y no solamente nos referimos a los inconvenientes, sino a situaciones relevantes que ambos, como pareja, puedan disfrutar y así vigorizar sus logros.

Si bien, la inteligencia emocional, puede ayudar a tener una mejora en la calidad de la relación, no debemos de otorgarle todo el peso de lo que conlleva un noviazgo a dicha inteligencia, existen factores que puedan no incluirse en la práctica de esta, y si bien,

existe una mejora, recordemos que aun así concurren otros tantos puntos a tomar en cuenta para una adecuada convivencia dentro de la relación. Vale la pena recordar que no existe un relación perfecta, mucho menos una guía en donde indique cuales son los pasos a seguir para que el noviazgo funcione de maravilla, pues se basa en relaciones humanas y como humanos somos impredecibles, únicos e irrepetibles, por lo tanto cada relación es única y marca su propia pauta y ritmo.

Por tanto que, si bien, la tecnología ha llegado a nuestras vidas para modificarla, acelerarla y hacerla más cómoda, también presenta una influencia en nuestro socializar y aun así seguimos defendiendo nuestra interacción humana que de alguna u otra manera, modificada o no, sigue siendo la base de la sociedad, y traiga consigo pros y contras, es un riesgo que la mayoría de las personas estamos dispuestas a correr, pues nos brinda muchas experiencias que tal vez no podamos encontrar en ningún otro lugar, cada una de ellas vale la pena recordar y experimentar, pues como toda oportunidad, se debe considerar, siendo así el noviazgo una aventura en la que se puede descubrir, inventar, y tomar como anécdota vivencial, para ser parte de la formación social y personal. A partir del presente trabajo se expone una propuesta a implementar bajo la teoría del modelo cognitivo conductual con las parejas que cursan una relación de noviazgo con el propósito de fomentar una mejora en la convivencia de dicha pareja, la cual se presenta en forma de taller, el cual está diseñado para que las parejas conozcan el beneficio de la inteligencia emocional dentro de su relación y como es que puede verse mejorada bajo este término.

CAPITULO 1

EL NOVIAZGO

1.1 Definición

El noviazgo es una relación donde una pareja se atrae tanto físicamente como en su personalidad, poseen puntos comunes, comparten muchas actividades sociales, existe el acuerdo de no mantener otras relaciones similares con terceras personas; están juntos durante un periodo que puede o no conducir al matrimonio y que contribuye a conocerse uno al otro más en profundidad (Ayarza, 1997).

El noviazgo como un tipo de relación social y como un vínculo afectivo, es una de las relaciones que el hombre tiene la necesidad de establecer por la búsqueda de su felicidad, la encuentren o no en este tipo de relación, puesto que algunas personas consideran indispensable contar con una pareja, siendo el noviazgo el periodo de tiempo que transcurre cuando la pareja ha decidido vivir bajo el mismo techo, sea de manera marital o en unión libre.

1.2 Antecedentes

En épocas pasadas, no concebimos al término de noviazgo como lo entendemos ahora, pues viene de una cultura, tradición y época distintas, en donde existían variables de entorno diversas. Desde otras generaciones, como lo son nuestros padres, seguramente ya existían variables significativas para comenzar y entablar este tipo de relación y que decir de generaciones más atrás, como lo son los abuelos, basta con preguntarles como era ese proceso de cortejo y coqueteo para acercarse a una persona, y claro está que se marcaban pautas estrictas de quién se acercaba a quién, es decir, el hombre generalmente proponía el encuentro y la mujer decidía si aceptar o rechazar la invitación.

Hace algunos años atrás, aproximadamente en la era medieval el noviazgo tenía que ser aprobado por sectores feudales, esto viéndose como patrimonio que las propiedades y tierras de sus empleados deberían de quedar bajo el régimen del mismo feudal, con el fin de no perderlas o tener que repartirlas puesto que consideraba las vidas y las propiedades de sus subordinados como propias, de ahí que se ha acuñado el término simbolismo de pernada, donde se explica que el prometido ha perdido todo derecho de consumir el matrimonio la primera noche con su prometida, ahora esposa tras la ceremonia, sino que este privilegio pasa a manos del señor feudal, siendo así quien sea el y no el esposo quien sostenga intimidad sexual con la esposa de su subordinado (Muñoz F. s/f).

Durante la Segunda Guerra Mundial, movimiento alemán y a finales del año 1945 cuando finaliza este evento, se ve representado por militares y por ejércitos que no pretenden en lo más mínimo entablar un vínculo afectivo con otra persona, siendo así los soldados conscientes de que no permitirían dejar a una esposa viuda y a un hijo huérfano si ellos entablaran y formalizaran una relación, sin embargo, las necesidades fisiológicas de intimidad y satisfacción sexual están presentes como especie en el humano, así que se veía que tomaban a las mujeres y las poseyeran en el entendido de que las veían únicamente como objetos de satisfacción sexual.

Por su parte en el territorio mexicano encontramos otro tipo de movimiento, esto es la Revolución Mexicana, que con un poco de historia oscila en las fechas de inicio y fin entre los años de 1910 y 1917, durante este periodo no se considera al noviazgo como una opción, en absoluto, la manera de relacionarse más propia que tenían era robándose a las mujeres que había, los militares mientras cabalgaban encontraban a una dama y se la llevaban, algunos con el fin de tener una pareja, y otros para actividad sexual únicamente, pero si hablamos de los primeros, se llega al acto marital sin haber si quiera cruzado por la opción de sostener una relación de noviazgo, se está negando esta oportunidad, por lo que vemos que era casi nulo presenciar un noviazgo durante ese periodo (Rojas & Flores, 2013).

Otra época que llega a revolucionar y hace énfasis en este tipo de relaciones lo encontramos en Estados Unidos, oficialmente Estados Unidos de América, durante las décadas de los años sesenta, se rebela un movimiento de dice no a la violencia, se

manifiesta de manera pacífica, donde predomina la música indie y el consumo de alucinógenos, si, hablamos del movimiento hippie, podemos ver que se relaciona con una revolución sexual, por lo que la promiscuidad era un punto importante para los miembros que participaban en este movimiento, de tal manera que las relaciones de noviazgo tenían distintos caracteres y códigos de conducta dentro de la propia relación (Rojas & Flores. 2013). Podemos de esta manera tener una idea de cómo es que una relación de noviazgo ha ido cambiando a lo largo del tiempo, se ha ido modificando según el contexto en el que se presente, por lo que no es lo mismo el noviazgo en la actualidad al de hace algunos años.

1.3 Percepción del noviazgo en la actualidad

En la actualidad una relación de noviazgo no siempre es un trato con objetivo a un futuro matrimonio o un tipo de relación libre, sino que en la mayoría de los casos hoy en día es un estado pasajero entre el vínculo afectivo entre un hombre y una mujer, se ve como la transición de un estado de soltería a una vinculación de convivencia (Maldonado, 2008).

Estas relaciones pueden durar desde unas horas hasta varios años, durante aquel tiempo, estas personas hacen numerosas actividades a fin de disfrutarse en la presencia del otro, y supuestamente llegar a conocerse. Se pretenden establecer relaciones amorosas libremente consentidas y mutuamente aceptadas, una de las principales características es que el noviazgo presenta una mayor libertad que el matrimonio, puesto que en la primera tenemos la libertad de elegir, y en la segunda ya hemos hecho la elección de la pareja.

Normalmente este periodo adquiere un carácter iniciático en el que se tienen las primeras experiencias afectivas, amorosas y sexuales de pareja. Viendo así a la relación de noviazgo como uno de los tipos de relaciones más sobresalientes e influyentes entre la sociedad. Sin embargo en la actualidad esta relación ha presentado ciertos cambios, ya sea en las costumbres o en los valores morales, esto se debe a que las nuevas generaciones de jóvenes están cambiando de ideología y comienzan a tener una perspectiva diferente de casi cualquier cosa, y el noviazgo es una de ellas (Lammoglia, 2005). Muchos jóvenes prefieren hablar de salir con alguien, o decir mi chava, mi galán. A

muchos no les gusta la palabra noviazgo, les parece anticuada. En esta convivencia uno busca dar uno de sus mejores espectáculos, busca compartir y brindar una de las mejores poses que tenga, con el fin de obtener beneficios dentro de la relación, he ahí en donde se entiende que uno da solo su mejor versión de sí mismo y en la medida de lo posible trata de ocultar parte de su verdadero ser, aquellas cosas que le aquejan y le incomodan, esas cosas que pasan a formar parte de su lado el cual no quiere ser descubierto por la persona a la que se le está vendiendo la mejor versión de uno mismo, con el fin de convencer a la persona deseada su estadía a lado nuestro. Dentro de este tipo de relación podemos abarcar amplios aspectos que lo componen y que se ven involucrados.

En la actualidad la descripción de un noviazgo ha cambiado a través del tiempo al igual que el pensamiento y las características de las nuevas generaciones, se va acoplando según el ritmo y estilo de vida que la gente que va adoptando, ya no tiene el mismo significado para algunas personas ni las características mismas que las relaciones solían tener, la relación misma ha cambiado en donde la responsabilidad se ve inexistente y el compromiso con la otra persona es casi nula, se dice a esto que estamos ante una relación free o amigos con derechos o comúnmente amigovios (Maldonado, 2005).

Para Lammoglia (2005) las principales causas de las relaciones libres de compromisos son:

- Falta de interés en una relación por una o ambas personas.
- No se ha hablado con la verdad y pareciera más cómodo mentir.
- Una manera de iniciar la relación con la creencia de que a la postre se tornara en un noviazgo.
- Preferir divertirse y no tomar responsabilidades de una relación de novios.
- Salir con el prospecto creyendo que no es la persona indicada para comenzar con una relación.

Ventajas que se observan en una relación libre de compromisos:

- El compromiso en la relación es casi nulo o nulo.
- Existe la opción de tener libertad para poder salir con más personas con afán de entablar una relación amorosa o sexual.
- En ocasiones representa una mayor diversión a una relación estable.

Riesgos que conlleva el tipo de relación libre:

- No se podrá reclamar a la persona por salir con alguien más, puesto que se establece esa libertad.
- Existe un mayor índice de contraer infecciones de transmisión sexual, debido a la diversidad de parejas sexuales de una persona o ambas.
- Al verse inmerso en este tipo de relaciones, con el tiempo es posible llegar a acostumbrarse y no saber cómo manejar un noviazgo a la larga.
- Salir perjudicado en caso de involucrar emociones y no ser correspondido.

En la actualidad existe un sin fin de personas que se han visto envueltos dentro de una relación libre de compromisos, sin la formalidad del noviazgo pero con las ventajas o beneficios que estas tienen, y el que se inicie una relación abierta no significa que no se pueda entablar la relación de noviazgo, esto considerando las necesidades de manera individual y de o que cada uno de los involucrados quieran tener, ya sea un noviazgo tradicional o en defecto algo moderno (Lammoglia, 2005).

1.4 Elección de pareja

Uno de los puntos centrales del emparejamiento humano ha sido la elección de pareja, tanto a corto como a largo plazo. Cuando se constituye un vínculo de pareja, dos subjetividades entran en contacto, se pone en juego la historia de cada sujeto integrante de la misma, lo cual implica que cada uno trae consigo todo un bagaje cultural, experiencias, satisfacciones, frustraciones, ideales y aprendizajes con seres significativos (Valdez, 2005). Todo ello interactúa de diversa forma, dando por resultado no la sumatoria de dos personas, sino la construcción de un espacio nuevo entre ambos. Este espacio está dirigido a compartir sus experiencias el uno con el otro, pero también está dirigido a crear, a crear nuevas vivencias que ayuden a consolidar el vínculo que han formado. En el momento de elegir a una posible pareja se ven implicadas algunas características a considerar, estas van desde lo superficial hasta lo interpersonal.

Algunas características físicas deben de cumplirse en primera instancia para que exista un interés de por medio, esto va a depender de los gustos de cada persona en cuanto a fenotipo. Es por ello que para que la relación pueda comenzar, la impresión física que se

llega a tener del otro, media entre los primeros encuentros sentimentales para que haya o no encuentros posteriores (Morales, 1997). Si hablamos de la personalidad del sujeto se buscan cualidades que se dirijan hacia el bienestar de ambas personas y su seguridad así como estabilidad, como lo son la responsabilidad, el compromiso, respeto, el gusto por la superación personal y el trabajo entre otras. De esta manera, la elección de pareja puede ser descrita: Como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales (Rice 1997).

La pareja heterosexual es una de las más comunes en la actualidad, y es la representación clásica de lo que es una relación de noviazgo o marital. Se refiere a lo heterosexual cuando una persona siente atracción física y sexual por otra distinta a su propio sexo, es decir la relación se conforma por un hombre y por una mujer. Este tipo de relación siendo la más usual se ve protegida por ciertos aspectos culturales, como lo son la religión o el ámbito legal. La religión comprende ciertas normas morales para este tipo de pareja, puesto que su aprobación está representada por el enlace nupcial. En el ámbito legal también existe un respaldo hacia este tipo de parejas, lo cual es el enlace marital por vía legal, y aun después de que la pareja ha decidido separarse existen también leyes que respaldan esa separación.

La pareja homosexual se caracteriza por personas que eligen tener parejas afectivas y sexuales del mismo sexo (Lasso, 2002). Este tipo de parejas no cuentan con el respaldo religioso como las parejas heterosexuales, las personas homosexuales no pueden contraer matrimonio bajo el régimen religioso, sin embargo se está contemplando al igual que en el régimen legal, promover acuerdos en donde sea aprobada la unión entre dos personas del mismo sexo. La elección de la pareja es personal, y aunque al día de hoy la cultura ha tenido una apertura de ideas, sigue siendo un marco secundario el hecho de que una persona sea declarada homosexual.

Lasso (2002) habla de una pareja bisexual cuando uno o los dos integrantes de esta tienen preferencias sexuales y amorosas hacia personas de su mismo sexo y del sexo contrario. Este tipo de parejas a diferencia de las parejas homosexuales, puede contar con el ámbito legal correspondiente tanto cultural, por la aceptación total de pareja, religioso, lo cual promueve el matrimonio y el ámbito legal también.

Tradicionalmente se habla de que una pareja es monógama cuando se habla del vínculo afectivo entre dos personas únicamente, estas dos personas conforman la relación y se han establecido acuerdos mutuos de mantener bajo ese mismo régimen el noviazgo hasta que este se disuelva. No se permite la convivencia con una tercera persona por parte de uno de los dos o de los dos, a este acto se le considera como una traición a la relación, lo cual se ve como una infidelidad, lo que conlleva a una fisura en la relación. En muchos casos esta fisura puede llegar al perdón y así proseguir con la relación aunque muchas veces el ambiente y la convivencia no será igual, en muchas otras situaciones esto puede llegar a desembocar en una separación final de la pareja, si es un matrimonio, incluso en el divorcio.

Si bien, el término se refiere al vínculo matrimonial con más de una persona, se habla también de una relación de noviazgo, en donde esté explícitamente dicho y entendido que la relación puede basarse en más de dos personas. Este es el inicio del enlace nupcial de este tipo. Cuando uno supera los celos que provoca el imaginar al ser amado con algún otro individuo, la honestidad y lealtad, cobran sentido, porque la ansiedad que genera una posible traición desaparece. Ya no hay pecado, ni infidelidad (Nava, 2015).

Si bien, en la actualidad existe una gran variedad de disfrutar y de poder formar un vínculo con alguien más, no está exenta del todo la religión y la moral. El cristianismo se basa en que el sentido de la pareja deba ser el hecho comprendido entre dos personas, un hombre y una mujer, no se toma como referencia ningún otro tipo de preferencia sexual, se exclama que la mujer es entregada al hombre para formar una familia, así como las personas tienen libertad para elegir a una pareja, también poseen la misma libertad para elegir un credo, sea cual sea la elección, sin embargo en un país en donde recae en mayor peso la práctica cristiana resulta un tanto difícil que se acepte una relación en donde está basada por iguales.

Si hablamos de la cultura y de su moralidad, desde la infancia se suele educar para que se cumplan los estereotipos de rol que se han establecido, y se ha venido insertando un sinnúmero de condiciones sociales que tenemos que acatar, en principio de cuentas, se practica con mayor naturalidad la pareja establecida entre un hombre y una mujer y que su unión sea única, que no se interpongan personas ajenas a este vínculo, de lo contrario se cataloga

como una infidelidad, y esta trae una carga social implícita que conlleva ciertos estereotipos ante la comunidad, como el ser infiel o haber sufrido la infidelidad.

1.5 Citas

Según Hurlock (1998) el término cita significa: “un compromiso social entre dos jóvenes, sin ninguna obligación salvo que constituya un acontecimiento agradable para ambos”. Son la oportunidad de establecer vinculaciones amistosas con un gran número de individuos, de aumentar la gama de contactos, de multiplicar las oportunidades de tener compromisos sociales, de seleccionar compañeros con un mínimo de interferencias paternas, y de juzgar según las normas de su grupo en cuanto a selección personal. Este proceso necesario, forma parte del preámbulo del noviazgo. Mediante las citas se tiene la oportunidad de conocer y concordar con la persona, para saber si habrá futuro para la relación. Para Lammoglia (2005) algunas ventajas de las citas son:

- Atemperan las ideas muy románticas e irreales acerca del amor y de los individuos del sexo opuesto.
- Aportan experiencia en la adaptación a los demás en las diversas situaciones.
- Presentan oportunidades de adquirir experiencia más amplia, y otras que serían imposibles con personas del mismo sexo.
- Contribuye a desarrollar el aplomo, la confianza en sí mismo, y el equilibrio emocional.
- Contribuye un medio de vincularse y divertirse socialmente.

Las citas constituyen una valiosa preparación para la elección del cónyuge y le proporcionan el afecto, que todo adolescente desea tener.

Por el hecho de haber tenido una cita con alguien, no significa que se deba de entablar una relación de noviazgo, existe la posibilidad de que uno de los dos o ambos no haya congeniado ni compartido los puntos de vista de la otra persona, que las creencias no sean convenientes del todo así como el estilo de vida, por lo cual no están obligado a tener una segunda cita (Lammoglia, 2005). Se comprende que no existe relevancia más allá que el de

una simple compañía, por lo que la suspensión de las salidas es una alternativa así como el hablar directamente con la persona para aclarar que no trascendió a un interés.

La perspectiva que se tiene en las citas es distinta en cuanto a edades se refiere, el ser adolescente realmente presenta otra perspectiva en la que nos encontramos, los jóvenes presentan un mayor grado de vulnerabilidad en diversos puntos, desde el llamado primer amor, que comienza con el primer novio, se ve marcado por un primer beso y no necesariamente pero si en muchas ocasiones, la primera relación sexual, por lo que el adolescente se encuentra en un factor vulnerable para él, se intensifica debido al periodo de desarrollo por el que atraviesa aunado con el compromiso que representa toda esta vivencia de la relación, si a eso le aunamos la primera decepción amorosa el caso puede volverse trágico.

Desde la adolescencia nos vemos afectados por nuestra imagen corporal, pues es un momento en el que se sufren diversos cambios internos y externos en nosotros y que muchas veces suelen avergonzar a la persona, se fortalece o decae nuestro auto concepto y con ello el auto estima, la valoración y apreciación que tenemos de nosotros mismos, por lo que nos da un parámetro para ver que si un adolescente es rechazado por su conquista, puede intervenir en su propia visión de si mismo, usualmente con quejas que le atormentan no poder tener la imagen que sea un prototipo de belleza para sentirse lo más cómodo posible con su imagen y así ganar seguridad y confianza en su persona. Las hormonas y el inicio de la vida sexual a esa edad representa un factor de riesgo importante para los jóvenes, pues no cuentan con todas las herramientas necesarias tanto físicas, educaciones, informativas o responsivas para tener un compromiso de esa magnitud y todo lo que implica y conlleva el noviazgo.

A una edad adulta tampoco se está exento de las cuestiones que puedan surgir en relación a esto, no tenemos garantizado el éxito o el fracaso de la misma, pero podemos argumentar que mantenemos herramientas más adecuadas para afrontarlo, la responsabilidad aumenta, la educación sexual se ha hecho presente, se ha obtenido un grado mayor de madurez, herramientas que nos facilitan camino en el proceso.

1.6 Características del noviazgo

Como en toda relación, existen ciertas características que son propias y acompañan este vínculo, Lammoglia (2005) explica que cada una de ellas cumple con una función propia y forma parte de la misma:

Exclusividad: Esta característica implica fidelidad y compromiso más íntimo con la pareja, que cualquier otra persona; permite una reciprocidad y correspondencia de amor que implica el compartir sentimientos. Hablar sobre fidelidad es hablar sobre la libertad, y quien ejerce su libertad decidirá si quiere estar verdaderamente con su pareja. La apuesta por la fidelidad conmueve y exalta el amor, abriéndole espacios nuevos en los cuales, con la reciprocidad dentro de la relación, el hombre y la mujer puede avanzar a ir gustando la belleza del matrimonio (Ayala, s/f).

Temporalidad: Es el tiempo de convivencia que se dan como pareja antes de formalizar su relación o bien darla por terminada. El noviazgo debe tener cierto tiempo de duración, pues un periodo demasiado corto de convivencia y conocimiento puede traer problemas en la relación conyugal, que pudieron ser evitados o solucionados en el noviazgo; por otro lado, si la relación es demasiado larga corre el riesgo de caer en a la costumbre, terminando en fracaso matrimonial.

Entrega Mutua Gradual: Es un desprendimiento progresivo de sí mismo, para que libres de las exigencias de bienestar, comodidad y búsqueda de satisfacción personal, puedan darse poco a poco a la búsqueda de la felicidad del otro; que al final resulta ser una gratificación y felicidad propia, sin buscarla intencionalmente. Este nivel de confianza debe ir profundizando de manera progresiva la confianza, el cariño, la comunicación y la intimidad, cimientos que llegan a dar firmeza y solidez a la relación; fortaleciendo de éste modo un futuro matrimonio.

Transitorio: Los novios no deben permanecer en un eterno noviazgo, sino paulatinamente es ir integrándose como pareja con miras a un compromiso formal y total.

Para Piña (2008) una relación de pareja pasa por algunas o todas las fases siguientes:

- Enamoramiento; Es la etapa donde se siente una fuerte atracción por alguien, todo lo que se ve es agradable, hermoso; uno se encuentra como “atontado” y se mira el mundo “color de rosa”. Es la “química” de los dos. Es una etapa intensa, pero pasajera. Generalmente no dura más de 3 meses.

- Conocimiento del otro; Es tiempo de conocer un poco más a la pareja. Se comienza a descubrir lo que le gusta o disgusta. Poco a poco se van aprendiendo sus rutinas y costumbres. Aparecen sus amigos, familiares y conocidos como parte del paquete afectivo que se adquiere y ya se cuenta con una información general de lo que la pareja quiere que se sepa de su historia y lo que tú quieres que sepa de ti.

- Apertura emocional; Poco a poco, no sólo comparten pensamientos y experiencias, sino abren también su corazón, su centro emocional. Llegan a intercambiar secretos personales, asuntos íntimos, historias de familia. Ya se ven algunas cosas que no gustan o desagradan de la pareja.

- Conflicto y negociación; Cualquier pareja sabe muy bien de esto: Las peleas, los malentendidos, las mentiras, los reclamos, el aburrimiento y las impuntualidades. Lo que de enamorados era fascinante, ahora es detestable. Discusión o sumisión. Relación de poder que siempre ha estado ahí, pero que ahora es abierta y explícita. Momento de crisis.

- Liberación de apegos; Ambos se miran en el otro, son espejos mutuos donde ven su luz y su sombra. Hay que empezar a soltar las cargas que traes y no te pertenecen. En la oposición, la pareja es complemento. En la prueba, tu pareja es tu maestro. Para muchos no se puede ir más allá. Para otros, se puede caminar todavía.

- Comunicación profunda; La pareja no va a cambiar. Así es y ya se ha comprobado. ¿Estás dispuesto a aceptarlo con todo lo bueno y lo no tan bueno que tiene? Más aún, se sabe que no lo necesitas para vivir, pero caminarás a su lado mientras dure.

La comunicación se vuelve profunda y no hacen falta las palabras para que los corazones dialoguen.

- Trascendencia de la pareja; Ha llegado la hora de que la pareja se trascienda a sí misma, es decir, cuando un ciclo se cierra y hay que dar un salto cualitativo en la espiral amorosa. ¿Qué sigue? Puede ser un viaje que los separe, terminar la relación, un triángulo amoroso para empujar el rompimiento, formalizar el noviazgo, vivir juntos, casarse, tener un hijo, la llegada de más hijos, los nietos y/o la muerte.

Se clasifican principalmente dos tipos de noviazgo según Vega (2005) los cuales son:

Noviazgo constructivo

Se caracteriza por tener una buena comunicación, donde se pueden compartir experiencias como alegrías, penas, temores, sueños, tener una confianza absoluta, decirse la verdad es el principal denominador (Quintana, 2009) Es distinguido por momentos de crecimiento y ayuda recíproca, brindando suficiente tiempo y espacio libre para la individualidad de ambos. Lo más importante es la comunicación y saber establecer reglas y propósitos como:

- Los horarios y días de verse
- Las metas individuales y de pareja
- Las formas de demostrarse confianza
- Responsabilidad sexual
- Apoyo hacia la otra persona

Noviazgo destructivo

Este tipo de relación se caracteriza por presentar acoso, restan movilidad al sujeto, al igual que tiempo, coartan la libertad, obstruyen y dificultan estudios, relaciones familiares y sociales. Una persona destructiva, mostrará celos, amenazas y manipulación, no tiene reglas, se interpone en el proceso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales. No existe una adecuada comunicación y las normas y valores dentro de la relación son nulas, tales como:

- No existe un acuerdo para programar horarios y días de salida y convivencia
- Se irrumpen las metas y deseos de la otra persona
- No existe una responsabilidad sexual
- Existe falta de confianza y apoyo hacia la pareja

1.7 Valores que se ejercen en la relación

Así como en la mayoría de los vínculos sociales que se entablan, en necesario dentro del noviazgo practicar ciertos valores que nos permitan disfrutar de la relación en la que se está desarrollando uno, esto con la finalidad de poder llevar una convivencia sana, sin trasgredir la integridad de la otra persona, muchos de estos aspectos pueden no parecernos e incluso disgustarnos y lo correcto será ayudarse mutuamente a corregirlos (Rivas, 2000). Cuando existe un interés y cariño auténticos, siempre se buscará el bien de la otra persona.

Para que la pareja tenga el mismo tipo de relación y se vea una equidad en ello algunos de los valores son que se ponen en práctica son:

Respeto: Siempre se habla de respetar ideas, opiniones, gustos, hábitos y costumbres, pero eso no significa estar de acuerdo con todo, o permanecer indiferentes. El respeto en pareja también debe vivirse en las manifestaciones de cariño como los son las caricias, los abrazos, los besos, la toma de decisiones e incluso las palabras (Meraz, 2009).

Sana diversión: Uno de los más grandes peligros que existe en los noviazgos, es la búsqueda constante de nuevas diversiones. Lo más difícil es encontrar actividades que nos permitan vivir los valores y conducirnos con respeto. La ociosidad y la falta de prudencia en pareja constituyen la causa de todos los desaciertos que se cometen. Por eso ayuda mucho el asistir a lugares públicos con adecuada iluminación, realizar actividades en conjunto, platicar en casa o ver películas a puertas abiertas, además de cerciorarse que alguna otra persona se encuentra en el lugar; tener alguna afición: deportes, música, pintura, entre otras. Es importante recordar que los lugares y actividades donde circula el alcohol y las drogas disminuyen nuestra capacidad de autodominio, por lo tanto no deben considerarse como la mejor opción para divertirse.

Autoestima: Cuando la autoestima está bien fundamentada, se aprende a aceptar los consejos y críticas para mejorar nuestra persona: modales, vocabulario, forma de vestir,

disposición al trabajo o al estudio y relación familiar (Rivas, 2000). Pero también nos ayuda a defender nuestros principios morales, rechazar la manipulación de nuestras ideas y sentimientos para no ceder a los caprichos de otra persona, ya sea cambiando nuestra conducta, creencias, amistades o acceder a tener relaciones por miedo a perder a la pareja.

Compromiso: En todas las relaciones humanas hace falta comportarse con madurez y seriedad; el noviazgo no es una relación de segunda categoría por ser considerado como algo informal. Esto significa evitar jugar con los sentimientos de la otra persona, engañarla o buscar su compañía para cuando no haya algo mejor que hacer. De alguna manera, al vivir lo mejor posible un noviazgo las personas se preparan para adquirir mayores compromisos, como puede ser el matrimonio (Meraz, 2009). Lo cierto es que la falta de compromiso en cualquier actividad o relación, termina por llevarnos a la superficialidad, la apatía y la trampa. Lo anterior no quiere decir que una pareja debe permanecer “atada” indefinidamente. Se trata de poner en orden nuestros intereses, planes, actividades y sentimientos, para encontrar el momento justo y la persona adecuada para emprender una relación. Devolver el encanto al noviazgo es recuperar el respeto y la dignidad de hombres y mujeres, convirtiéndose en personas con la capacidad de formar una familia que vive y transmite valores humanos a la sociedad.

Fidelidad: En el noviazgo existe un compromiso de fidelidad pero también es cierto que no es lo mismo ahora que antes. En todo caso, en estos tiempos lo que se debe pedir es lealtad para evitar que exista un doble juego durante mucho tiempo; es decir, un engaño (Meraz, 2009). Con lo anterior; se quiere dar referencia, al hecho de que debe de existir una libertad para cambiar de pareja; cuando alguno de los que conforman la misma lo desee pero sin dejar de lado el respeto y la honestidad por la persona actual.

En las primeras etapas de la atracción, todo pareciera indicar que se está viviendo en una situación que es óptima y se piensa que realmente no se podría estar mejor, la vida pareciera conmovedora, se cree que la relación que se vive es mejor que cualquier otra que se haya podido ver y que se ha encontrado a la pareja ideal. Sin embargo, las cosas cambian a medida de que el tiempo transcurre, a medida de que la relación avanza y ha

madurado, empiezan las peleas, uno se encuentra frente a una situación crítica y se va descubriendo la realidad, aunque no es cuestión de descubrir, sino más bien de querer darse cuenta de lo que realmente significa la relación en donde se está, lo que lleva a desarrollar ciertas disfunciones en la relación como lo son:

Dependencia: Cuando se depende emocionalmente de otro se establece una codependencia y, lejos de sostener una relación normal, ambos se enrolan en situaciones que van borrando la individualidad de los dos y pueden terminar por destruirlos (Lammoglia, 2005).

Antes de entablar una relación Beattie (2009) indica que esta misma próxima relación ya presenta ciertos sentimientos que pueden alertarte;

- Sentirse responsables de otros, de sus emociones, pensamientos, deseos, acciones, elecciones, necesidades, bienestar, malestar y destino final.
- Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otro tiene algún problema.
- Sentirse obligado a ayudar al otro y ofrecer una ráfaga de consejos no solicitados.
- Sentirse molesto cuando la ayuda que ofrece no es eficaz.
- Anticipar las necesidades ajenas y preguntarse por qué los demás no hacen lo mismo por uno.
- Descubriendo diciendo “sí” cuando en realidad quería decir “no” y terminar haciendo cosas que no quería hacer.
- Trabajar más de lo que le corresponde y realizar las tareas de los demás.
- No saber lo que uno quiere o necesita, y si lo sabe, decirse a uno mismo que no es importante.
- Preferir complacer siempre a otros en lugar de a uno mismo.
- Sentirse seguro cuando es el que da y culpable cuando otro le da. A la vez, rumiar el resentimiento de que uno se la pasa dando y nadie le da.

- Sentirse aburrido, vacío y sin valor si no se tiene una crisis en la vida, un problema que resolver o alguien a quien ayudar.
- Comprometerse en exceso y luego sentirse asolado y presionando culpando a los demás por el estado en que uno se encuentra.
- Sentirse enojado, menospreciado, victimado y utilizado.
- Rechazar cumplidos y halagos y, a la vez, deprimirse por la falta de estos.
- Tener miedo de cometer errores y esperar hacer todo a la perfección.
- Sentirse culpable porque la conciencia se llena de “yo debería”, “hubiera”.
- Tratar de probar que uno es suficientemente bueno para agradar a los demás.
- Tratar de controlar los sucesos y a la gente por medio de la manipulación, el chantaje, la coerción, los chismes, las amenazas o dando consejos.
- Sentirse culpable por gastar en uno mismo o por divertirse.
- Ignorar los problemas o pretender que no existen mintiéndose uno mismo.
- No sentirse nunca feliz, contento ni en paz.
- Buscar siempre la felicidad fuera de uno mismo.

Celos: Los celos, según el diccionario de la Real Academia Española, son la sospecha o inquietud ante la posibilidad de que la persona amada nos reste atención en favor de otra. Los celos también están relacionados a apropiarse a algo o a alguien (como nuestro novio) como pertenencia de uno. Como seres humanos, todos tenemos un sentido de pertenencia normal y válido (el deseo de pertenecer a algo o a alguien) y esto se refleja de manera clara en la manera que dirigimos las relaciones de noviazgo. En este caso, entonces, los celos serían una reacción natural ante la posible pérdida de aquello que consideramos nuestro (Ramirez, 1989).

Los celos han jugado un papel importante dentro de las relaciones humanas, son parte fundamental de ellas, y aunque se quiera, lo cierto es que no existe una pareja en donde los celos no se vean envueltos en alguna ocasión, estos son utilizados cuando se siente la

amenaza de perder a la pareja, de ser sustituido, y cabe indicar que en un comienzo y de manera dosificada, a las personas le agrada la idea de ser celadas por la otra persona, pues es un indicador de que se es importante para dicha persona y que realmente le significamos algo, que le provocamos emociones y sensaciones que no quiere ver terminadas solo por la idea de que se prefiera a alguien más, pero es bueno preguntarse ¿Cuándo se convierten en celos enfermizos? Esto no es otra cosa más que la incapacidad para poder controlar el sentimiento de celos, por cualquier motivo, por cualquier cuestión en cualquier momento, esto nos orilla a incomodar a la pareja, a transgredirla. Lo cierto es que los celos en varias ocasiones denotan inseguridad, los celos enfermizos denotan enfermedad. Si los celos se salen de control, el individuo busca desesperadamente pruebas que logren incriminar a su pareja y así confirmar que se tiene la razón. Un incidente insignificante, la más leve sospecha, se convierte en una prueba de infidelidad. Los celos de este tipo, indudablemente terminan con la relación amorosa.

Relaciones de poder: El término poder de manera general significa ser capaz, tener fuerza para algo, o lo que es lo mismo, ser potente para lograr el dominio o posesión de un objeto físico o concreto, o para el desarrollo de tipo moral, política o científica (Avila-Fuenmayor, 2007). Este poder va desde la fuerza física, una actitud machista, un desagrado por la equidad de géneros y completa sumisión hacia la otra persona, lo cual no es sano para ningún tipo de relación, en el caso de las mujeres, es menos común ver la violencia física como medio de poder, sin embargo existen otras manera de practicar una relación desigual como lo son el chantaje emocional, el llanto o la manipulación. Esto con el fin de obtener beneficios propios a lograr dentro del noviazgo, sin necesariamente que se beneficien ambas personas.

Violencia: La violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño, puede hablarse de diferentes tipos de violencia (política, económica, social, etcétera). En todos los casos el uso de la fuerza nos remite al concepto de poder. En cualquiera de sus manifestaciones, la violencia siempre es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza e implica la existencia de dos posiciones, un violentador y un violentado, que adoptan habitualmente la forma de roles complementarios. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo

(ENVINOV) 2007, elaborada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), 15.5 por ciento de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja ha sido víctima de violencia física; 75.8 por ciento ha sufrido agresiones psicológicas y 16.5 por ciento ha vivido al menos una experiencia de abuso sexual. Dentro de la clasificación de violencia se encuentran tres niveles;

Leve; empujones, arañazos, jalones de cabello y mordidas.

Media; bofetadas, golpes, agresiones con objetos pesados, patadas o que rompan sus objetos personales.

Severa; riesgo de quemaduras, intentos de estrangulamiento y amenazas con cuchillo, navaja u otras armas.

De este modo el empleo de la fuerza se constituye en un método posible para la resolución de conflictos interpersonales, como un intento de doblegar la voluntad del otro, de anularlo en su calidad de otro. La violencia implica una búsqueda de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder.

Generalmente las personas que se ven envueltas en un ambiente de violencia son porque de una u otra manera la han presenciado y se ven reflejados en ello. Para que la interacción de violencia se complemente debe haber dos involucrados; la persona que da violencia y la persona que recibe esa violencia. Entendemos que no puede haber una persona que da violencia con una persona que sea capaz de no tolerar esa violencia y defienda sus derechos.

Agresor; Esta persona es la que practica la violencia como un estilo de vida, la violencia forma parte de su personalidad, en ocasiones es reflejo de su inseguridad y también de su escaso control de impulsos, esta persona no es capaz de concebir otras manera de lidiar con la frustración, con su enojo, la incomodidad y para él la agresión es la mejor forma de actuar, esto muchas veces como consecuencia de un ambiente hostil en sus círculos sociales, por ejemplo la familia. La familia es el primer contacto social que tenemos con todos los demás, pues es el núcleo en que nos hemos desarrollado y gran parte de nuestra cultura y educación es aprendida y heredada por nuestra familia, aprendemos sus modales, sus costumbres, la forma

de relacionarnos con lo demás, y si a esto explicamos que si una persona vive violencia en su familia como parte de su formación, entendemos que en un futuro será capaz de reproducirla por cuenta propia acuñándose el acto violento, pues fue una manera de ser educado, aunque no siempre tiene que ser así, sin embargo en la mayoría de las situaciones suele suceder esto (Rodríguez, A). Otro ambiente común en donde el agresor pudo haber adquirido la violencia como parte de su formación es en la etapa escolar, cabe destacar la idea de que en algún momento la persona pudo haber sufrido violencia por parte de su pares, por ejemplo, de ese modo como una mera de no volver a ser agredido se decide ser el agresor.

Agredido; La persona que recibe la agresión, debe de cumplir con algunas características por ejemplo como el miedo a la soledad, la sumisión, el tener una autoestima baja, de esa manera el agresor puede ejercer su presión sobre esta persona pues claro está que no toda la gente permitiría una ataque hacia su persona e integridad. Igualmente en la mayoría de los casos las personas que son agredidas como primer contacto es su familia, esto se vive en sus hogares, al ver que uno de los padres agrede al otro y se siente más identificado con el padre que sufre esta agresión, o cualquier integrante de la familia. Por ese motivo es que adopta este rol de sumisión. No fácilmente se da cuenta de que está siendo víctima de agresión pues le resta importancia y considera que en la mayoría de los casos que la actitud de su pareja es normal, que ha sufrido un pasado tormentoso que lo ha orillado a ser así o incluso cree que la actitud de su agresor en parte es por su culpa, por su conducta que hace enojar a esa persona (Rodríguez, 2009).

Al igual que otras actitudes, la violencia cumple con ciertas características que tienen que ser complementadas para que se pueda hablar del círculo de la violencia. Este círculo tiene tres etapas las cuales son;

Tensión; Esta es la primer etapa para comenzar con la violencia, la tensión se genera con el cumulo de pensamiento negativos, con la necesidad de actuar de manera impulsiva con el fin de sacar el enojo o la molestia que se ha ocasionado, esta generalmente se acumula y espera ser liberada pasando a la segunda etapa (Rodriguez, A).

Agresión; En la agresión la persona pasa de su cumulo de tensión a cometer el acto violento, esto mediante contacto físico, golpes, patadas, aventar y/o destruir objetos de la otra persona o hacia la persona.

Luna de miel; En la última etapa de la agresión de la persona suele mostrar arrepentimiento de los actos que ha cometido, pide perdón, irrumpe en llanto, se dice a sí mismo y a la otra persona que no lo volverá a hacer e intenta ganar de nuevo la confianza de su pareja para que esta lo perdone, sin embargo es solo otra etapa más, una etapa transitoria entre los dos, pues posterior a esto nuevamente seguirá la tensión (Rodriguez, 2009).

La clasificación de la OMS (2002), divide la violencia en tres categorías generales, según las características de los que cometen el acto de violencia:

La violencia auto infligida; Comportamiento suicida y autolesiones.

La violencia interpersonal; Violencia familiar, que incluye menores, pareja y ancianos, así como violencia entre personas sin parentesco.

La violencia colectiva; Social, política y económica.

Dentro de la violencia interpersonal existen diversos sub tipos que son de especial interés en las relaciones de noviazgo, las cuales son;

Violencia verbal; Este tipo de violencia se manifiesta a través del lenguaje, con groserías, descalificaciones, humillaciones o/y gritos.

Violencia sexual; En muchas ocasiones el abuso sexual se piensa únicamente dentro de una relación de matrimonio, pues se puede encubrir como en la obligación de corresponder hacia la otra persona aunque no se tenga el interés de

hacerlo, por lo que se recurre a la cohesión para que la otra persona acceda, pero en las relaciones de noviazgo también es que existe este tipo de violencia de manera general se ve como la imposición de actos o preferencias de carácter sexual, la manipulación o el chantaje a través de la sexualidad, y la violación, donde se fuerza a la mujer a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad. Estas conductas abusivas pueden implicar o no el contacto físico, su intensidad puede variar desde el exhibicionismo, el pedido de realizar actividades sexuales o de participar en material pornográfico, hasta la violación (Rubio, 2006).

Violencia física; El maltrato o abuso físico es la forma más obvia de violencia, de manera general se define como toda acción de agresión no accidental en la que se utiliza la fuerza física, alguna parte del cuerpo, algún objeto, así como armas o sustancia con la que se causa daño físico a otra persona. La intensidad de las lesiones varía.

Violencia psicológica; La violencia psicológica no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica. En todos los casos, es una conducta que causa un perjuicio a la víctima (Rubio, 2006). El agresor que practica este tipo de violencia puede o no estar consciente de lo que está haciendo, muchas veces la conducta pasa desapercibida ante ellos y creen que están actuando de una manera apropiada. La violencia física suele dejar secuelas en el momento, a los pocos minutos, sin embargo la violencia psicológica es a través del tiempo, incluso años. Para que el maltrato psicológico se produzca, es preciso, por tanto, tiempo. Tiempo en el que el verdugo asedie, maltrate o manipule a su víctima y llegue a producirle la lesión psicológica.

1.8 Causas equivocadas del noviazgo

Muchos son los factores a considerar aventurarse en una relación, se deben de considerar cuales son las posibilidades al elegir pareja, pero sabemos también que no siempre la elección de esta es el motivo adecuado. Podemos pensar que el único motivo que nos

mueve para salir con alguien en plan romántico es precisamente la idea del amor, la concepción de la otra persona como agradable, que nos presenta estabilidad y aunado a eso hay algo en ella que nos gusta a simple vista y en la personalidad también (Lammoglia, 2005). Ahora pensemos en que existen otras razones por las cuales iniciar una relación, consideremos que no son las ideales, son más perjudiciales que emocionales. Veamos algunas de ellas.

Miedo a la soledad: Hoy en día es común escuchar argumentos acerca de la soledad y de la soltería, en ocasiones las palabras se asocian pero no es necesario que una acompañe a otra. La experiencia de soledad se relaciona más con la percepción, evaluación y respuesta a la realidad interpersonal del solitario que con las características objetivas de su medio social (Jones, 1981). La soledad puede ser voluntaria, o involuntaria, dependiendo de la situación, a veces sin elegirlo hay situaciones que nos llevan a estar solos.

El termino soltería es empleado para describir a las personas que no mantienen relaciones sentimentales, esto puede durar varios años, a lo que se estigmatiza en su mayoría el caso de las mujeres, al agregarle nombres como “solterona”, “quedada”. Esto les resta valor a las mujeres que en ocasiones sienten esa necesidad de estar acompañadas, de formar una relación y que por diversas situaciones no lo han conseguido, aunado a esto está la presión social, la familiar y de sus pares (Jones, 1981). No siendo así el caso de los hombres que tienen más libertad para poder no entablar una relación también les afecta en los mismos ámbitos. Ahora no dudemos en que una relación de noviazgo pueda basarse sobre este premisa, estar junto a alguien que no nos convence del todo únicamente para que la soledad no se sienta, para que la soltería no pese. Esto es una idea equivocada sobre salir con alguien por que la relación no se basa en el cariño, sino en el miedo y beneficio propio.

Interés: El interés en la mayoría de los casos es económico, esto con el fin de ser compensado con todos los objetos que quiere la persona y que la pareja pueda comprarlos, por el interés de un ascenso en el campo laboral, con el fin de poder tomar un lugar en una área en específico, posición social, familiar, apellido, etc. El interés no es una adecuada manera de comenzar ni de sostener una relación amorosa, pues la base de esa relación seria únicamente superficial, existe la opción de que si el recurso llegara a

agotarse o a desaparecer la relación termine también pues es lo único que sostenía el vínculo (Lammoglia, 2005).

Rebeldía: Los jóvenes son rebeldes por naturaleza, y es necesario. La rebeldía es una manifestación de que se está inconforme con algo y se expresa de diversas formas, el desacatar reglas, como protesta en contra de las figuras parentales, laborales, escolares, rebeldía en contra de uno mismo cuando no se está conforme con algo de nuestra persona (Lammoglia, 2005). Y una manera de hacerlo es mediante la búsqueda de una pareja para ayudarnos a protestar. Ya sea que los padres no aprueben esa relación, salir con un compañero de trabajo aunque no esté permitido y vaya en contra de las normas de la empresa o incluso un empleado de la empresa que represente la competencia. Este tipo de parejas no suele tener un buen comienzo por lo tanto tampoco un buen desenlace. Cuando se ha superado y trabajado con la situación que nos presenta dificultad se han resuelto situaciones internas con las que ya se puede lidiar, se ve entonces que la relación ya no tiene por qué mantenerse en pie. Su culminación es casi inminente.

Fuga: Conocido como un rescate de emergencia, la fuga se presenta en situaciones en donde la persona tiene necesidad de salir de su contexto, sea escolar, familiar, laboral, entre otros (Lammoglia, 2005). Al no sentirse cómodo en ese ambiente la persona necesita usar a alguien a manera de perderse un momento de su ambiente, prefiere estar con cualquier persona antes de estar en donde no desea o de aceptar alguna realidad o situación.

Este escenario suele ser peor que el mismo contexto de fuga, puesto que en una relación las cosas no siempre salen como uno se espera, no siempre se viven situaciones amenas, por lo que cuando la pareja se vea envuelta en un conflicto posiblemente no sepa cuál es la mejor manera de lidiar con la situación y se dé cuenta de que esto lejos de beneficiarle le está perjudicando como un escape artificial.

Separación : Hemos mencionado anteriormente que el elegir formalizar una relación con alguien, no es necesariamente una obligación o un compromiso que deba de aceptarse para toda la vida, existe la posibilidad de rectificar la elección y darse cuenta de que no es la persona adecuada, la persona con la que sea desea pasar más tiempo o compartir más situaciones. A la terminación de un noviazgo se le dice romper (Lammoglia, 2005). Los

motivos que conducen a una separación son diversos, entre ellos mencionamos algunos, la más común, una infidelidad; con esto las parejas truncan la confianza que se había depositado, se ve rota la estabilidad que tenían, aunque en muchas ocasiones la infidelidad es perdonada, no llega a ser la misma la convivencia que tenían, pues su interacción se ve modificada por el suceso, ya no hay confianza plena, queda la duda, una intriga que no te permite pensar en otra cosa que no sea que tu pareja puede estar con alguien más y que si ya lo hizo una vez puede volverlo a hacer. En otros casos la situación trasciende de una manera en que el perdón se evita, así termina la relación.

Para Lammoglia (2005) otro motivo de ruptura es tener diferentes proyectos de vida, el querer seguir preparándose en los estudios, el querer o no casarse, así como pensar en la posibilidad de tener hijos, es lo que lleva a algunas parejas a terminar la relación. Se dan cuenta que sus estilos de vida no coinciden y que ambos cuentan con metas distintas, a lo que no es necesario que el interés desaparezca, solamente tener en cuenta que la permanencia no puede seguir. Otro motivo es cambiarse de zona, de ciudad, buscar otro empleo, incluso por cuestiones familiares, que la familia se interponga en la relación y que no se tolere la situación, pero, la cuestión tal vez más sencilla de todas, y que es la que más trabajo cuesta reconocer es simplemente que se ha acabado el interés, ya no hay amor, sea unilateral o bilateral, cuesta reconocerlo pero es preferible saber el motivo y que sea un motivo verdadero, suficiente para tomar la decisión de dejar atrás la relación y continuar con sus rumbos.

Cuando en la relación ha existido una ruptura, no significa que no se pueda pensar nuevamente en un noviazgo nuevo, en conocer más gente, en salir con ella, toma su tiempo y su curso, marca un ritmo, se marcan las pautas de la separación pues cada persona toma de manera distinta una ruptura, algunos necesitan más tiempo para reponerse de la pérdida que han sufrido, algunos otros más necesitan menos tiempo. Las relaciones nuevas comienzan a surgir, comienza el cortejo, las citas, y lo que ello implica. Puede ser con gente nueva, e incluso con la pareja que anteriormente se tenía, así es, se puede retomar la relación que se había terminado ya, si esto sucede vale la pena considerar los aspectos positivos y negativos que se vivieron y sobre eso decidir si vale la pena continuar o adentrarse a encontrar una nueva pareja, nuevas actividades, cambio de vida.

CAPITULO 2

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Inteligencia

Se ha dejado de lado la típica visión de lo que se creía que es la inteligencia, pensábamos que el ser inteligente o hablar de la inteligencia se refería únicamente al hecho de obtener altos puntajes en las notas escolares, en nunca reprobado alguna prueba, pero esto ha quedado atrás, no es del todo cierto y no únicamente se enfoca a tener las respuestas a todas las preguntas, pero si las soluciones. La inteligencia es la capacidad para desarrollar problemas cotidianos, para generar nuevos problemas, para crear y elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas (Gardner, 1983).

Gardner plantea que la inteligencia es una capacidad que puede ser desarrollada y aunque no ignora el componente genético considera que los seres nacen con diversas potencialidades y su desarrollo dependerá de la estimulación, del entorno y de sus experiencias.

2.2 Antecedentes

El concepto y la representación de la inteligencia aparecen por vez primera en las aportaciones filosóficas de origen griego y se han ido desarrollando progresivamente hasta finales del Siglo XIX en que aparece la Psicología como disciplina científica y la inteligencia se considera como un objeto de estudio en sentido propio (Carbajo, 2011).

Si bien, la inteligencia ha sido estudiada desde hace años, han surgido ciertos autores que a través del tiempo han propuesto su concepto del término inteligencia a través de sus diferentes estudios y perspectivas;

Los enfoques psicométricos de la inteligencia se caracterizan por su énfasis en cuantificar y ordenar las habilidades intelectuales de las personas, en la confianza en los test generales de inteligencia como base para sus datos y en el uso del

análisis factorial para analizarlos (Siegler & Dean 1989). Este enfoque indica que los seres humanos estamos dotados de diferentes tipos de rasgos, mismos que somos capaces de utilizar en diversas circunstancias fortaleciendo el rendimiento intelectual.

Galton fue uno de los primeros investigadores que se dedicó al estudio sistemático de las diferencias individuales en la capacidad mental, demostrando que las personas diferían unas de otras en los procesos más básicos, lo que causaba las diferencias en su capacidad mental.

Galton estudia todos los factores que hacen diferente a la gente, a partir de la idea de evolución, y en particular por el concepto de variación. Estaba convencido de que las diferencias individuales más importantes, entre las que incluye las morales, intelectuales y carácter, no son adquiridas. Su meta más importante es llegar a demostrar que son innatas, es decir, que derivan de la herencia (Morelo, 1998). A lo largo de la historia el concepto de inteligencia ha ido cambiando y se deriva al hecho de estudio del concepto, diversos autores han participado en la definición de tal, esta definición va acorde a los resultados de los estudios que se obtuvieron, a los cuales, algunas de estas definiciones son:

Para Terman (citado en Morelo, 1998) la inteligencia es la capacidad para pensar de forma abstracta ante diversas situaciones y poder integrar estrategias para el medio en donde uno se encuentra.

Wechsler (citado en Morelo, 1998) describe la inteligencia como la capacidad para actuar con un propósito en concreto, pensar racionalmente y relacionarse eficazmente con el ambiente.

La inteligencia es la capacidad para adaptarse al ambiente, así lo describe Piaget (citado en Morelo, 1998).

Capacidad de adaptar el comportamiento a la consecución de un objetivo. Incluye las capacidades para beneficiarse de la experiencia, resolver problemas y razonar de modo efectivo (Sternberg & Salter, 1982).

Interacción activa entre las capacidades heredadas y las experiencias ambientales, cuyo resultado capacita al individuo para adquirir, recordar y utilizar conocimientos, entender conceptos concretos y abstractos, comprender las relaciones entre los objetos, los hechos y las ideas y aplicar y utilizar todo ello con el propósito concreto de resolver los problemas de la vida cotidiana (Papalia & Wendkos-Olds, 1996).

La capacidad global del individuo para actuar de forma propositiva e intencional, para enfrentarse eficazmente con su medio (Morelo, 1998).

2.3 Teorías sobre la inteligencia

Algunos autores a lo largo del tiempo con diversos estudios, han formulado ciertas teorías que hablan acerca del concepto de inteligencia, explican sus características y hablan de sus propiedades.

Estas teorías aunque hablan acerca del mismo concepto, tienen propuestas diversas en cuanto a enfoque y métodos, según sea el estudio, pero lejos de ser un inconveniente esto nos facilita el estudio de la misma, puesto que como es visto de diversos puntos y perspectivas podemos ver de una manera integral y más compleja a lo que hace referencia el concepto, sabiendo así que como tal una teoría se ve completada con los demás estudios.

Factor g y factor s: La teoría bifactorial indica que existe un factor general conocido como factor G y el factor S, son las habilidades específicas como lo indica Spearman (citado en Vélez, 2011). La teoría de Spearman considera que la base de la inteligencia estaba en el funcionamiento de los procesos psicológicos básicos más simples, sensoriales y perceptivos (Vélez, 2011). Cuando se habla del factor G se hace referencia a que el componente está determinado por el efecto que la tarea en si misma provoca, mientras

que el factor S habla de las exigencias particularidades de la tarea concreta. Desde este punto de vista para Spearman el concepto de inteligencia se caracteriza por la capacidad de crear información nueva a partir de la ya conocida.

Thurstone (citado en Wonyo & Amador, 1980) explica con el análisis de su teoría factorial que existen siete factores de base:

Factor V o comprensión verbal; Empleo adecuado de palabras.

Factor W o fluidez verbal; Facilidad de habla.

Factor N o numérico; Rapidez y exactitud de cálculos matemáticos.

Factor S o relaciones espaciales; 2 y 3 dimensiones.

Factor M o memoria asociativa; Memorización visual y auditiva.

Factor P o rapidez perceptual; Reconocer detalles, semejanzas y diferencias.

Factor R o raciocinio; Racionamiento inductivo y deductivo.

Inteligencia fluida y cristalizada: Catell (citado en Morelo, 1998) refiere que esta teoría habla acerca de dos conceptos que se incluyen en la inteligencia, la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada.

1.- Inteligencia fluida (Gf); Es aquella capaz de actuar en cualquier tipo de tarea, tiene un origen fisiológico, es decir, un componente hereditario y biológico, y refleja la capacidad de adaptarse a los problemas o situaciones nuevas sin necesidad de experiencias previas de aprendizaje o ayudas decisivas. Por lo tanto, a este tipo de inteligencia le afecta más el estado biológico del organismo: las lesiones cerebrales, la nutrición, la acción de los genes, los procesos de degeneración y envejecimiento (Méndez, 2001).

2.- Inteligencia cristalizada (Gc); La inteligencia cristalizada tiene su origen en la experiencia, se deriva de la historia del aprendizaje de cada individuo e incluye las capacidades cognitivas en las que se han cristalizado los aprendizajes anteriores de forma

acumulada. En esta inteligencia afectan más la calidad de la enseñanza, los programas de mejora y potenciación de la inteligencia, la formación (Méndez, 2011).

Estructura del intelecto: Se diseña la teoría de la estructura del intelecto o mejor conocido como la teoría de los 180 factores (Guilford, 1977) para esta estructura propuso;

6 tipos de operaciones: Cognición, grabado de memoria, retención de memoria, producción convergente, producción divergente y evaluación.

5 tipos de contenidos: Visual, auditivo, simbólico, semántico y conductual.

6 tipos de productos: Unidades, clases, relaciones, sistemas, transformaciones e implicaciones.

Todo esto sería representado en un cubo de 6 X 5 X 6, para un total de 180 habilidades intelectuales. Joy Paul Guilford aportó a la psicología un modelo que considera a la inteligencia en sus diversas dimensiones, opuesto a modelos cerrados derivados del trabajo original de Spearman (Gutierrez, 1991).

Teoría triárquica: Propuesta por R.J Sternberg, esta teoría pretende explicar las diferentes interacciones que se dan entre los distintos componentes para crear un marco amplio que ayude a entender la inteligencia, compuesto por tres subteorías (Bravo, 2010):

1.- La componencial; Se refiere a las relaciones entre inteligencia y el mundo interno.

2.- La experiencial; Que intenta entender la inteligencia en términos de relaciones entre el individuo y su experiencia a lo largo de su ciclo vital. ¿La edad tendrá relación con la inteligencia? o ¿será el nivel o el rango de bases socioculturales de los individuos el elemento que no se contempla suficientemente en las teorías de la inteligencia?

3.- La contextual; Que considera a la inteligencia en función de las relaciones del individuo con su contexto. ¿Serán las limitaciones internas depresiones o alegrías, o las demandas

situacionales, máximas o mínimas, las que influyen negativamente en la construcción de las teorías de la inteligencia? (Bravo, 2010).

Inteligencias múltiples de Gardner: El Dr. Howard Gardner, director del Proyecto Zero y profesor de psicología y ciencias de la educación en la Universidad Harvard ha propuesto su teoría de las Inteligencias Múltiples. En su libro “Estructuras de la Mente” se describen 8 tipos de Inteligencia: Lingüística, Lógico – matemática, Musical, Espacial, Cinestético – motriz o corporal, Interpersonal, Intrapersonal, Naturalista. Gardner, basa su teoría en la ciencia del conocimiento, la psicología y la neurociencia, tomando en cuenta que en el cerebro existen neuronas que trabajan en forma diferente al procesar la información. Gardner (1983) describe las ocho inteligencias como:

1.- Inteligencia Lingüística: Es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje. Alto nivel de esta inteligencia se ve en escritores, poetas, periodistas y oradores, entre otros.

2.- Inteligencia Lógico-matemática: Es la capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. Alto nivel de esta inteligencia se ve en científicos, matemáticos, contadores, ingenieros y analistas de sistemas, entre otros. Las personas que han desarrollado esta inteligencia analizan con facilidad los problemas. Se acercan a los cálculos numéricos, estadísticas y presupuestos con entusiasmo.

3.- Inteligencia Espacial: Es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica. Se presenta en pilotos, marinos, escultores, pintores y arquitectos, entre otros.

4.- Inteligencia Musical: Es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre. Está presente en

compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos y oyentes sensibles entre otros.

5.- Inteligencia Corporal-cinestésica: Es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otros. Se la aprecia en personas que se destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y / o en trabajos de construcciones utilizando diversos materiales concretos. También en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos.

6.- Inteligencia Interpersonal: Es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Se encuentra presente en actores, políticos, buenos vendedores y docentes exitosos, entre otros. La tienen los niños que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones con pares, mayores, y que entienden al compañero.

7.- Inteligencia Intrapersonal: La inteligencia intrapersonal es el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima. Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos, entre otros. La evidencian los niños que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de sus pares.

8.- Inteligencia Naturalista: Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento del entorno. La poseen en alto nivel la gente de campo, botánicos, cazadores, ecologistas y paisajistas, entre otros. Se da en los niños que aman los animales, las plantas; que reconocen y les gusta investigar características del mundo natural y del hecho por el hombre.

2.4 Medición de la inteligencia

La medida de la inteligencia se ha visto relacionada con la capacidad de aprendizaje de los individuos, pero fue a inicios del siglo XX cuando se le pretendió medir utilizando lo que se conoce como coeficiente intelectual, cociente intelectual, sus siglas CI. En el año 1904 el psicólogo Alfred Binet elaboró una prueba o test de inteligencia que fue el primero en tener amplia aceptación y en ser difundido, esto con el fin de poder predecir cuál sería el desarrollo escolar en los niños, así sabiendo la respuesta, se evitarían las molestias que conllevaba enseñar a alumnos que necesitaran una educación especial. El instrumento creado por Binet es considerado como derivado de una concepción de la inteligencia del primer grupo de teorías, aquellas que postulan una gran capacidad global, expresándose el resultado obtenido con su aplicación en un solo valor: el Cociente Intelectual o CI. En el año 1905 se presentó la primera versión de la Escala de Inteligencia de Binet y Simon y dio lugar a un amplio desarrollo de la teoría de la inteligencia, tanto en sus aspectos científicos teóricos como aplicados (Brinkmann, H. 2002).

El trabajo de Binet comenzó con una selección de tareas que serían breves que fueran relacionadas con el desarrollo de la vida cotidiana, como el contar objetos y determinar algunas de sus características, pero estas tareas tenían un trasfondo, refiere Binet (citado en Aguilar y & Meléndez, 2012) estaban destinadas a observar ciertos procesos básicos como la comprensión, el ordenamiento, la invención y la corrección. Sin embargo a las habilidades que eran aprendidas tales como la lectura no se les tomaba en cuenta en esa medición, por lo que a consecuencia se dio origen a 3 versiones de la escala (Aguilar & Melendez, 2002).

La primera versión se propone en el año 1905 y ordenaba las tareas según un criterio de dificultad creciente.

La segunda versión se propone en el año 1908, en esta versión se le atribuye a cada tarea ejecutada un nivel de edad. Así, el niño comenzaba a realizar las tareas que corresponden al primer nivel de edad, así sucesivamente iba realizando cada una de las tareas, esto hasta que se encontrara con una tarea que ya no pudiera ejecutar, así su edad mental se determinaba por la última tarea que pudo ejecutar.

Así los niños cuyas edades mentales fueran lo bastante inferiores a sus respectivas edades se les podría incluir en el programa de educación especial (Aguilar & Melendez, 2002).

La tercera versión de la escala se propone en el año 1912 por el psicólogo alemán W. Stern, este indica que la edad mental debía dividirse por la edad cronológica en lugar de restarla, y así surge el cociente de inteligencia o coeficiente intelectual, CI

El primero en usar el término de Coeficiente Intelectual CI fue W. Stern en 1912 como un método para comparar el puntaje de un niño en la Escala de Inteligencia de Binet con la ejecución de un grupo de niños de la misma edad. El coeficiente intelectual, IQ, por sus siglas en inglés, es la medida estandarizada que permite conocer las capacidades generales de una persona a razonar y adaptar de manera eficaz diversos tipos de situaciones, además de conocer su inteligencia (Miranda, 2009).

Wechsler (citado en Paradell & Vallar, 2012) define el CI como una razón entre el rendimiento logrado por un sujeto y el esperado, que es el promedio logrado en la estandarización o adaptación, por su grupo de edad

$$\text{CI} = \frac{\text{Puntaje obtenido por el sujeto}}{\text{Puntaje promedio de su grupo etario}}$$

A partir de los años 40 el psicólogo norteamericano David Wechsler propuso la Escala de Inteligencia de Wechsler, estructurada de un modo que permite evaluar diferentes funciones o capacidades intelectual, son agrupadas en una escala verbal y una escala manual o de ejecución (Paradell & Vallar, 2012). Obteniendo para el mismo sujeto un CI Verbal, un CI Manual y un CI Total. La primera versión de este test, desarrollada por Wechsler se conoce como el Wechsler-Bellevue y es aplicable entre los 15 y 45 años de edad. Posteriormente elaboró una escala para niños entre 6 y 15 años de edad (Wechsler Intelligence Scale for Children, WISC), una versión para adultos (Wechsler Adult Intelligence Scale, WAIS), aplicable entre los 16 y 75 años de edad, y más tarde la

Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence (WPPSI), que se utiliza entre los 2 y 6 años de edad.

Diversas creencias existen acerca de la posibilidad de aumentar o mejorar el CI, diferentes autores han estudiado y propuesto acerca del tema, el principal punto es que se habla de una estimulación capaz de mejorar nuestro CI. Todo esto no debe ser producto de sorpresa, puesto que es sabido que el cerebro se compone de una compleja red neuronal y pensar no es más que una de las actividades que realiza esa red (Holford, 2003). Se pone de manifiesto que una dieta equilibrada y variada en diversos nutrientes tiene la capacidad de fortalecer las redes neuronales que conforman al cerebro, ya que como parte del organismo necesita nutrientes que sean adecuados para su desarrollo. (Rosales, s/f)
Algunos de ellos son;

Hierro; Transporta oxígeno a la sangre.

Boro; Favorece la coordinación visual-manual.

Antioxidantes; Retardan el envejecimiento celular incluido el del cerebro.

Ácido linoleico; Las neuronas aumentan sus interconexiones.

Calcio; Fomenta la capacidad de concentración.

Igualmente el cerebro puede aumentar su rendimiento a través de una serie de ejercicios preparados para mejorar las diferentes áreas de la inteligencia. Estos ejercicios potencian la inteligencia, memoria, la rapidez para resolver problemas y la capacidad de concentración (Rosales, s/f)

Incorporar actividades nuevas; aprender a tocar algún instrumento musical.

Fomentar la lectura; ayuda a generar nuevas ideas y aumenta la capacidad verbal y a expresar mejor las ideas.

Practicar actividad física con regularidad; los ejercicios aeróbicos aumentan el flujo sanguíneo al cerebro en donde se cumple la función de la neurotransmisión.

Resolver acertijos, crucigramas, sopas de letras.

2.5 Definición de emoción

Es necesario comprender acerca de las emociones, pues por sencillas que parezcan, una vida sin ellas no sería la misma que conocemos, sabemos que existe una variedad de estas y que se presentan en diversas situaciones de la vida cotidiana pero no le damos la importancia que tienen, a pesar de que día tras día las experimentamos, y de diversas maneras, en general se aplica la palabra emoción para describir todo estado, movimiento o condición por el cual el hombre advierte el valor o importancia que una situación determinada tiene para su vida, sus necesidades o sus intereses (Yankovic, 2011)

Diversos autores se han dado a la tarea de estudiar e investigar acerca de estas, creando sus conceptos con base a sus teorías. Se ha definido como un estado de ánimo producido por impresiones en los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión (Fernández y Ramos 2002).

Salover y Mayer (citados en Berrocal y Pacheco, 2005) indican desde una visión cognitiva que una emoción es la respuesta organizada que comprende el nivel fisiológico, cognitivo, motivacional y experiencial.

William James concebía la tesis de que los cambios físicos siguen a la percepción del hecho estimulante y que los sentimientos de los cambios que ocurren son las emociones (James, 1999). Aludiendo al ejemplo de que no temblamos porque tengamos miedo o lloramos porque nos sintamos tristes: sentimos miedo porque temblamos y estamos tristes porque lloramos. Hoy en día existen diversas definiciones del término emoción, esto es en función de variables diferentes, en los cuales se toman aspectos cognitivos, de carácter conductual, algunos otros son psicofisiológicos o neuronales. Algunos autores indican que una emoción depende de lo que es importante para nosotros, si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (Bisquerra, 2003). Algunos otros autores ya consideran a la emoción como un tipo de respuesta al medio, esto en función de lo que sentimos derivado de un acontecimiento externo o interno a nosotros. Cuando se produce una emoción suele darse algo como:

Se evalúa un evento como relevante o a un objeto como importante, capaz de provocar dicha respuesta emotiva.

La emoción se considera como positiva cuando el suceso supone un avance hacia el objetivo. Es negativa cuando supone un obstáculo hacia él.

La emoción predispone a actuar.

Las vivencias de una emoción van acompañadas de reacciones involuntarias, tales como cambios corporales.

También van acompañadas de reacciones involuntarias, como las expresiones faciales o verbales, entre otros.

Podemos argumentar de igual manera que las emociones son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global (Zaccagnini, 2004).

Por último podemos mencionar que la emoción está comprendida como una señal de alarma, a partir de ella se desencadena procesos de adaptación, esto deriva de una gran cantidad de recursos psicológicos (Fernández y Palmero, 1999). Considerando así a la emoción como un constructo multidimensional.

Así como la psicología se encuentra inmersa en el ámbito de las emociones, no podemos dejar a un lado el área de las neurociencias, esto debido a que existe el complemento físico para este tema. Sabemos que esto es un proceso el cual tiene origen de desarrollo en el cerebro, si bien, la mente no es tangible, el cerebro si lo es, es presencial, físico y observable, por lo tanto se deriva a lo físico, a lo biológico. Se entiende que la emoción está conformada por tres sistemas de respuesta, el primero es el bioquímico, el segundo es el conductual y el tercero es el cognitivo (Lang, 1968).

Aspectos bioquímicos; respuestas involuntarias como la alteración de la respiración, sudoración, aumento de flujo sanguíneo, entre otros.

Aspectos conductuales; expresiones verbales, faciales, volumen de voz.

Aspectos cognitivos; experimentación de sentimientos, interpretación de las vivencias de manera subjetiva, capacidad de etiquetar las emociones.

Para otro autor la emoción se define como un proceso evaluador mental, simple o complejo, con respuestas a disposición a dicho proceso, la mayoría dirigidas hacia el cuerpo propiamente dicho, que producen un estado corporal emocional, pero también hacia el mismo cerebro que producen cambios mentales adicionales (Damasio, 1994).

Las emociones son funciones de biológicas del sistema nervioso, esto es producto de la evolución, son respuestas fisiológicas controladas por el cerebro que ayudan a la supervivencia del organismo (LeDoux, 2000). Esto es un enfoque distinto, que no solamente comprende a las emociones como un estado psicológico.

2.6 Función de las emociones

Una de las principales funciones de las emociones es la capacidad que adaptación al medio, este tipo de adaptación va acorde a la vivencia, a la experiencia planteada en el momento, la emoción es funcional pero la manera de expresarla puede no siempre serlo (Keithier y Gross, 1999). Una de las funciones de las emociones es la capacidad motivacional, esta promueve la utilización y movilización de recursos tanto fisiológicos como conductuales (Chóliz, 2002). Hemos visto que nos ayudan en cuanto a la adaptación, siendo así una de sus principales funciones, igualmente la motivación es otra función de estas, pero hay que saber que las emociones constituyen el transporte de información sobre nuestro estado afectivo para nosotros y para los que nos rodean, esto ayuda en nuestra socialización, un punto importante para la adaptación (Schwarz y Clore, 1983). Igualmente ayudan al proceso de la información, atención y memoria. Por lo tanto podemos enlistar las cuatro principales funciones de las emociones;

Adaptación al medio; disposición de encajar en el ambiente

Motivación a actuar; moviliza a llevar acabo estrategias para alcanzar una meta

Socialización con el ambiente; medio de interacción social

Cognición; proceso de información

2.7 Clasificación de las emociones

Existe la clasificación de las emociones primarias y las emociones secundarias. Las emociones primarias son consideradas como innatas, es decir, que forman parte de nosotros sin necesidad de adquirirlas o desarrollarlas, son instintivas y pre organizadas. Las emociones básicas están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura. Se basa en la amígdala, un componente del sistema límbico que es la encargada de llevar a cabo la promulgación de un estado corporal a manera que encaje el proceso cognitivo ante el estímulo presenciado (Damasio, 1994).

La reacción corporal, se produce después, en cuanto se categoriza el rasgo clave, el tipo de emoción. Las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual les otorga un carácter de universalidad (Ekman, 1992).

Las emociones secundarias tienen lugar cuando la amígdala no es capaz de procesar la información, puesto que se ha comenzado a experimentar sentimientos y conexiones sistémicas entre situaciones y objetos, por lo que comienza un trabajo de procesamiento de la información, con ayuda de la corteza pre frontal y somato sensorial. Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas en que no son tan rápidas y automáticas ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial (Vivas, Gallego y Gonzales, 2007) Por lo que las emociones secundarias precisan a las primarias y que necesitan a estas últimas para expresarse. (Damasio, 1994). Hay que tomar en cuenta algunos aspectos más a considerar dentro de la clasificación de las emociones (Nélida, 2013) como lo son;

La intensidad; Es la fuerza con la que se expresa una emoción.

La especificidad; Clasifica la emoción y se le asigna un nombre que la diferencie de las demás emociones.

La temporalidad; Duración de las emociones.

Tipos de emociones primarias: Alegría, aflicción o tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco.

Tipos de emociones secundarias: Aversión, vergüenza, amor, culpabilidad, desconcierto, orgullo, envidia, celos.

Como se espera, un solo estudio acerca de la clasificación de las emociones no es totalmente suficiente para que todos los autores concuerden, se ha hecho otra clasificación, se clasifican en emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras (Abascal y Dominguez, 2001).

Emociones negativas: Implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento; Miedo, ira, tristeza, asco.

Emociones positivas: Son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; Felicidad.

Emociones neutras: Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales; Sorpresa. Al igual que otros aspectos cotidianos y situacionales, las emociones se encuentran en balance en cuanto a su manifestación y expresión, se habla de contrarios, de opuestos, de polaridad. Los estados emocionales se sitúan en contrapuestos, todas las emociones pueden situarse en un punto de estos ejes: placer-displacer, excitación-inhibición, tensión-relajación (Wundt, 1989), Watson coincide con el primer eje propuesto por Wundt, pero surgen otras propuestas a la teoría de Wundt, desde el enfoque factorial se propone el eje placer-displacer y arousal, lo cual hace referencia a la activación o despertar (Russell y Mehrabian, 1977). A la teoría se le agrega una propuesta más, la profundidad o absorción intensa, esta se produce al leer, al contemplar la naturaleza, escuchar música y las experiencias estéticas y de apreciación (Argyle, 1987).

2.8 Definición de inteligencia emocional

Hoy en día existen diversas definiciones de inteligencia emocional, casi tantas como autores han escrito sobre el tema. En este sentido, se ha definido el término como el uso inteligente de las emociones (Weisinger, 1998). Gardner habla acerca de la inteligencia emocional como el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas (Gardner, 1993).

Con estas bases, y siguiendo la línea teórica de los autores, también han definido el concepto como una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000).

La inteligencia emocional incluye habilidades como (Mehrabian, 1996):

Percibir las emociones personales y la de otras personas.

Tener dominio sobre las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas circunstancias.

Participar en relaciones donde las emociones se relacionen con la consideración y el respeto.

Trabajar donde sea, en la medida de lo posible, gratificante desde el punto de vista emocional.

Armonización entre el trabajo y el ocio.

Nos referimos a la inteligencia emocional como un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales (Goleman, 1995). Goleman define inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Más tarde se reformula esta definición como la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales (Goleman, 1995).

2.9 Antecedentes de la inteligencia emocional

Desde la antigüedad hasta nuestros días se ha tratado extensamente el tema de las emociones, hablando incluso algunos filósofos como Descartes acerca de la mente y la razón pura que nos ayudaban a tomar las mejores decisiones, definieron mente y la concibieron como algo de aquello que somos conscientes, esto propio del ser humano excluyendo a los animales, ya que como se menciona, carecen de razón, de conciencia. Frente a este planteamiento la ciencia actual constata que el desarrollo de la mente se encuentra en relación con procesos afectivos, así como todo lo referente a lo social adquiriendo relevancia imprescindible para la comprensión de la mente humana (Wertsch, 1993).

En la actualidad podemos decir que se ha empezado estudiar más acerca de las emociones, conocemos más ellas, junto con la cognición han tomado un papel fundamental con agentes implicados en la adquisición de la identidad del sujeto, así como su desarrollo y maduración (Salovey, 2001). Ninguna acción humana tiene simplemente uno u otro, tanto como el emocional y el cognitivo, esto a pesar de que la convivencia entre ambos no es fácil (Furth, 1992).

Por lo tanto, los estudios previos a la llamada inteligencia y las investigaciones acerca de las emociones dan pauta para que no sean por separado, sino incluidas, al darse cuenta que la personalidad del sujeto va acompañada de procesos cognitivos como afectivos, ahí que surge la inteligencia emocional.

Como antecesores a este nuevo constructo de la llamada inteligencia emocional se pueden encontrar otros temas afines como la denominada inteligencia experiencial (Epstein, 1986), así como el concepto de inteligencia social, esta última definida por Thorndike (citado en Epstein, 1986) como la capacidad de comprensión y de dirigir a hombres y mujeres, y actuar de una manera sabia en las relaciones humanas. Esto aplicado en el campo de emociones puede explicarse de tal modo que las personas buscamos situaciones, entornos y personas en las que podamos experimentar emociones agradables, así propiciamos y fomentamos aquellos pensamientos y conductas que nos conduzcan

nuevamente a dichas emociones, por el contrario vamos a evitar conductas, situaciones, entornos y personas que nos provoquen sentir emociones desagradables (Epstein, 1986).

Mientras Thorndike explica la conducta humana sobre la base afectiva, otra teoría propone defender la conveniencia de hacer invertir a las emociones en los procesos de los pensamientos, donde en el año 1905 Ribot propone la utilización del razonamiento emocional como un complemento indispensable del razonamiento lógico.

El razonamiento emocional es definido como un proceso cuya transmisión entera es afectiva, es decir, consiste en un estado de sentimiento que, permaneciendo idéntico o transformándose, determina la elección y el encadenamiento de los estados intelectuales (Ribot, 1905). Así mismo este autor propuso la ley del efecto en donde se acepta todo lo que favorece la disposición emocional y excluye todo lo que la perjudique. La ley del efecto fue corregida por Sigmund Freud, para el binomio placer-displacer era solo un principio, raíz del comportamiento. La emoción está basada sobre la teoría de que los impulsos que fundamentan la interpretación psicoanalítica vienen siendo afectos como ansiedad y depresión.

Por lo tanto para el psicoanálisis el carácter y la vida afectiva del adulto depende de las experiencias afectivas y de las respuestas emocionales que ha sufrido a lo largo de su vida, la emoción no se encuentra en estado puro, si bien descarta la idea de la cognición, junta los conceptos de vivencia y emoción.

Por otro lado, dentro de la historia podemos ver el enfoque conductista, este último en su afán de objetividad descarta toda idea subjetiva. Los psicólogos conductistas consideraron que los estados interiores y subjetivos de la mente como las emociones, no eran estudio de la Psicología. Un claro ejemplo de esto es que dentro del condicionamiento operante se definía a la emoción como una predisposición a actuar de determinada manera ante una situación (Skinner, 1974). Bajo todas las teorías y propuestas ya mencionadas nos encontramos con la idea de que la emoción está muy vinculada con la inteligencia, memoria, creatividad y en cierto grado la salud mental.

2.10 Características de las personas con inteligencia emocional

Las personas con un adecuado nivel de inteligencia emocional se distinguen por poseer unas determinadas características que concurren en el siguiente perfil (Argyle, 1987):

Capacidad de automotivación: son personas cuya conducta no depende de la motivación extrínseca (los premios o halagos que nos dan los otros), sino de la motivación intrínseca (del deseo de hacer una tarea o conseguir algo por sí mismo). Saben posponer las recompensas: son personas que saben llevar a cabo un esfuerzo a pesar de que los resultados que buscan tras el mismo aparezcan más tarde o a veces sean inciertos (por ejemplo estudiar una carrera, presentar proyectos, preparar una oposición, plantar un jardín, etcétera).

Controlan sus impulsos: no son víctimas de sus impulsos y decisiones tomadas en un momento puntual. Son reflexivos y saben valorar adecuadamente las diferentes alternativas.

Toleran la frustración: no se rinden ni irritan fácilmente cuando no se ven cumplidos sus objetivos.

Controlan sus estados emocionales: sienten emociones como todos, pero saben regularlas para que no les causen problemas, por ejemplo cuando se enfadan saben dejar de estar enfadados en lugar de enfrentar conflictos.

Presentan adecuadas habilidades sociales: adoptan un estilo de comunicación asertivo en su relación con los demás siendo así personas empáticas.

CAPITULO 3

ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

3.1 Definición de conductismo

Siguiendo a diversos autores es posible considerar el conductismo como el nombre apropiado para referirse a un conjunto de tradiciones de pensamiento en psicología y, en algunos casos, en filosofía y ciertos enfoques terapéuticos Kitchener (1999). El conductismo debe ser entendido como un armazón conceptual en vez de considerarlo como una ciencia o teoría en sí misma. De ese modo se conoce como conductismo a la corriente que dentro de la psicología fue desarrollada primeramente por el psicólogo John B. Watson hacia finales del siglo XIX y que consiste en el empleo de procedimientos estrictamente experimentales para estudiar el comportamiento humano observable, es decir, lisa y llanamente la conducta que despliega una persona y lo hará entendiendo al entorno de esta como un conjunto de estímulos y respuesta (Hurtado, 2006).

Watson reconoció que las definiciones ya no eran tan populares como antaño y que ante esto lo único que podía hacerse era trazar un círculo entorno a esta parte de la totalidad de una ciencia natural que se reclama particularmente como propia. Watson (citado en Hurtado, 2006) definió al conductismo como una ciencia natural que toma como suyo el campo total de los ajustes humanos. Para entonces el concepto de conciencia era solo una reliquia del pasado de la humanidad, y en caso de existir, no podía ser observada en el laboratorio.

3.2 Antecedentes

Existen distintas formas de caracterizar el desarrollo histórico del movimiento. Algunos autores proponen ubicar un primer Conductismo con Watson, luego lo que se denominó Neo conductismo con Tolman y por último el Conductismo de tercera generación, entre los autores más destacados se ubica Bandura.

Antes del siglo xx, las dos perspectivas dominantes en la Psicología eran el estructuralismo y el funcionalismo. Aunque ambas perspectivas diferían considerablemente en sus

supuestos subyacentes y en los temas de estudio, compartían una debilidad común; carecían de una metodología de investigación precisa y cuidadosamente definida. La manera en que los estructuralistas estudiaban el aprendizaje y otros fenómenos psicológicos, era mediante un método denominado introspección: se pedía a las personas que miraran en su interior y describieran su mente y su pensamiento. Pero al iniciarse el nuevo siglo algunos psicólogos empezaron a criticar esta estrategia introspectiva debido a su subjetividad y a su carencia de rigor científico, preocupándose que sin métodos de investigación más objetivos, la Psicología nunca pudiera llegar a ser considerada como una ciencia completa (Gondra, 2001). El origen de esta corriente con principal pionero John Broadus Watson no se la considera como una escuela, sino más bien un tipo de orientación clínica, lo podemos encontrar en el llamado asociacionismo que proponían los filósofos ingleses, en el funcionalismo y en la teoría de la Evolución de Darwin, ya que las mencionadas sostenían una concepción del individuo como un organismo que se adapta al medio ambiente que le toca.

Watson estudio filosofía en una pequeña Universidad Bautista de la ciudad de Furman. Para Watson la primera exposición pública de sus ideas conductistas la hizo en 1904, el año en que Cattell hablaba del control como meta de la psicología. Dedicó tiempo a reflexionar sobre la naturaleza de la psicología y, poco tiempo después, tomo la decisión de prescindir de la conciencia y de la introspección. Sus preferencias personales fueron claramente favorables a la psicología. Mientras que algunos otros investigadores hacia el año de 1907 como lo fueron los biólogos Jennings y Loeb seguían su curso en sus estudios en su defensa frente al reduccionismo neurofisiológico, para Watson la conducta tenía una entidad propia y requería otras unidades de análisis distintas de las neurofisiológicas (Gondra, 2001). Aun admitiendo que, en último término dependía de los procesos físicos y químicos del sistema nervioso, los esquemas neurofisiológicos no hacían justicia a la complejidad de los ajustes medioambientales que este autor propia para la explicación del desarrollo de la conducta humana.

Para Watson (citado en Hurtado, 2006) dentro del campo de la psicología, el conductismo se definía de una manera práctica, el indicaba que era el problema o situación del momento lo que determinaba cual era la conducta que debía ser estudiada. Como las posibilidades de reacción eran tan grandes, Watson concluyó una clasificación o un agrupamiento conveniente que sirve para discusión y para establecer problemas

experimentales, teniendo en cuenta la doble dimensión que desarrolló en su teoría acerca de la conducta, tomó como base cuatro categorías que desenvolverían los principales tipos de conducta humana; aprendido - innato y explícito - implícito, su esquema contenía cuatro tipos de respuesta (Hurtado, 2006):

Hábitos explícitos: Tales como nadar, jugar, construir, pronunciar un discurso, tener buenas relaciones sociales, etc.

Hábitos implícitos: Que debían ser observados con aparatos especiales. A esta categoría pertenecía el pensamiento o habla sub vocal, las disposiciones o actitudes corpóreas, los sistemas de reflejos condicionados salivales, etc.

Respuestas instintivas explícitas: Reacciones innatas patentes a la observación, tales como los reflejos de prensión, parpadeo, estornudo, o las reacciones externas de miedo, cólera, amor, etc.

Respuestas instintivas implícitas: Como los movimientos glandulares y viscerales y los cambios circulatorios que no eran visibles al exterior.

Para Watson (citado en Hurtado, 2006) la conducta se componía de unidades simples, organizadas en sistemas de reacciones innatas y aprendidas. La tarea del psicólogo era descubrirlas mediante la observación de los reflejos infantiles y trazar su desarrollo hasta los complejos actos del adulto, repitiendo sistemáticamente esas observaciones en el laboratorio, podía llegar a predecir y controlar las condiciones que determinaban las complejas conductas adultas. O dicho con otras palabras, la psicología en cuanto a ciencia, se propone la tarea de desenredar los factores complejos que intervienen en el desarrollo de la conducta humana desde la infancia hasta la juventud y hace las leyes para la regulación de la conducta. Los primeros contactos importantes de Watson con la práctica aplicada fueron de naturaleza clínica.

La constatación que indica que la psicología introspectiva era más rica y plural que dio a entender en el manifiesto que le sirvió para ganarse el apoyo de los psicólogos que trabajaban en el campo aplicado. El nuevo esquema conductista justificaba la obra en

pedagogía experimental, psicología de las drogas, psicología de la publicidad, psicología legal, psicología de los tests y psicopatología. Todos esos campos eran verdaderamente científicos y buscaban generalizaciones amplias que llevaran al control de la conducta humana, Watson (citado en Hurtado, 2006).

Cuando vio la luz el conductismo, rápidamente, buscó minimizar y desplazar el tipo de estudio introspectivo de los procesos mentales, de las emociones y los sentimientos que predominaba hasta ese momento y lo sustituyó por el estudio objetivo del comportamiento humano y la relación de estos con su medio a través del uso de métodos de tipo experimental. Comenzó su consolidación como una de las corrientes más importantes de todos los tiempos en el ámbito de la psicología. Una notable repercusión despertó el conductismo a su paso, ya que principalmente promovía la relación entre las investigaciones animales y humanas y el acercamiento de la psicología con ciencias naturales como la física, la química y la biología (Hurtado, 2006). Entonces, podemos considerar que el conductismo hizo tres aportes fundamentales a la psicología de hoy día, por un lado descubrió que el individuo se encuentra influenciado ciertamente por las condiciones estímulares, popularizó el uso del método experimental para el estudio de los casos individuales y se demostró fehacientemente que el conductismo es una corriente útil de utilizar a la hora de la resolución de algunos problemas prácticos que se susciten dentro de la psicología.

Asimismo, el conductismo introduciría el concepto de repertorios básicos de conducta, como principal constructo para explicar la conducta humana. Para este momento, el proceso de aprendizaje que tiene lugar a lo largo de la historia individual es acumulativo y jerárquico, esto quiere decir que las conductas aprendidas tienden a acumularse con el paso del tiempo y se organizan de modo que algunas tendrán más preeminencia sobre otras (Hurtado, 2006) Entre las personalidades que fueron claves a la hora de su estudio y desarrollo, además del mencionado Watson, nos encontramos con Ivan Petrovich Pavlov, Burrhus Frederic Skinner y Albert Bandura.

La definición de conducta proviene del origen latino. Este concepto hace referencia al comportamiento de las personas a lo largo de la vida. La conducta humana es la manifestación del comportamiento, es decir, lo que hacemos. Nuestra conducta puede

analizarse desde una óptica psicológica, desde la reflexión ética o en un sentido específico (por ejemplo, la conducta de los consumidores). Por otra parte, el concepto de conducta es también aplicable a los animales y la etología es la disciplina que se ocupa de esta cuestión. En el ámbito de la psicología se entiende que la conducta es la expresión de las particularidades de los sujetos, es decir la manifestación de la personalidad. Es por ello que se entiende que el concepto de conducta hace referencia a los factores. Por conducta se entiende simplemente el movimiento de un organismo o sus partes dentro de un marco de referencia suministrado por el mismo organismo o por varios objetos externos o campos de fuerza. Para Skinner (citado en Hurtado, 2006) es conveniente hablar de ella como de la acción del organismo sobre el mundo exterior, y a veces, es deseable observar un efecto en lugar del mismo movimiento. La conducta para Watson (citado en Huerta, 2006) es el resultado de reflejos condicionados, o sea, de respuestas aprendidas en forma de condicionamiento clásico.

La conducta es a su vez una herramienta que permite a los individuos adaptarse al medio en el que se encuentra inmerso. Es por ello que hay comportamientos de distinta índole. Por ejemplo los reflejos son comportamientos automáticos y que resultan muy simples ya que representan la respuesta a un estímulo determinado (Hurtado, 2006). También pueden ser mencionadas las conductas inconscientes, estas responden a una adaptación a la situación de manera muy veloz, sin conocer necesariamente los motivos que mueven en este caso a los sujetos. Pueden ser mencionadas las adaptativas, estas las utilizan los individuos para poder insertarse socialmente. Para ello requieren de aprendizaje, motivaciones y memoria. La conducta comunicativa se ve expresada mediante el lenguaje, ya sea el mismo oral, escrito, señas, etc.

3.3 Componentes del conductismo

La psicología intenta conocer los mecanismos que influyen en nuestra conducta. Tradicionalmente la psicología se ha ocupado de los aspectos mentales que determinan nuestras acciones. Sin embargo, la corriente del conductismo ha cambiado esta tendencia, como su mismo nombre indica, los psicólogos conductistas se centran en la conducta, es decir, en lo que realizamos y no en los procesos internos que nos impulsan a la acción. Según el planteamiento del conductismo existen unas leyes de la conducta; concretamente

unas leyes del aprendizaje, combinadas con mecanismos de condicionamiento, por ejemplo, cuando una acción particular la asociamos con algo que deseamos. Autores sugieren que es posible subrayar los componentes que permiten delimitar la estructura conceptual de una versión genérica del conductismo (Zuriff, 1985):

El conductismo es la filosofía de la ciencia del comportamiento o análisis del comportamiento. Antes que cualquier hallazgo empírico, la postura conductista dicta los cánones acerca de qué tipo de preguntas psicológicas son válidas y que métodos son aceptables en la búsqueda de sus respuestas. Hace, además, explícitos los criterios para la adecuación de una explicación científica.

El conductismo es una filosofía de la mente, con ciertos supuestos acerca de la naturaleza humana. Esta filosofía de la mente es interdependiente con la filosofía conductista de la ciencia. Una ciencia que se muestra restringida a un grupo limitado de métodos y formas de explicar, tenderá a reafirmar una concepción particular de lo mental.

Es importante, como componente de la estructura del conductismo genérico, que se intente reconstruir el reconocimiento de una serie de supuestos empíricos acerca de la conducta de los organismos, su relación con el ambiente y la efectividad de varios métodos de investigación científica y construcción teórica por encima de otros.

El conductismo representa un conjunto de valores. Recomienda las metas para una ciencia del comportamiento y sugiere algunos estándares para evaluar la actividad científica. La importancia de esta ideología es mayor en las áreas de estudio del comportamiento con énfasis aplicado, en las cuales el conductismo promueve intervenciones congruentes con intereses sociales.

Se entiende que las personas poseen distintas conductas, definiendo en este caso a la conducta como una reacción. La diversidad de la conducta se debe a que los individuos desean distintos fines, se hallan en diversas circunstancias y son diferentes como personas, toda conducta conlleva una movilización, es un ¿Por qué?, pero también la entendemos como un ¿Para qué?, de esta manera queda expuesto que la conducta

responde al fin, al estímulo y el momento preciso en que se encuentra el sujeto (Kitchener, 1999).

Diversos autores han estudiado este tema, han propuesto sus teorías y avanzado en sus estudios acerca del entendimiento en la conducta humana, pero siguiendo la línea principal acerca del pionero de este enfoque, Para Morgan (citado en Kitchner, 1999) Watson no propuso ningún criterio objetivo para diferenciar a los estudios conductuales de los fisiológicos, de hecho, sus primeros estudios sobre la vida emocional infantil se basaron únicamente en observaciones de las conductas globales y no en los registros fisiológicos de la actividad emocional. Se entiende que hay tres factores que la regulan o influyen la conducta, estos son:

En primer lugar el fin. Es a partir del objetivo del comportamiento que la conducta adquiere un sentido y da lugar a una interpretación.

En segundo lugar se encuentra la motivación, es decir que la conducta posee algo que la moviliza.

Por último existe la causalidad. Es decir que la conducta también posee o se produce por una causa determinada.

Además se considera que existen dos elementos más que dirigen la conducta, ellos son los elementos de la sociedad y el ambiente, y los elementos biológicos:

En el primer caso se hace referencia al medio en el que el sujeto se encuentra inmerso, tanto en relación con el ambiente físico, como social, incluyendo las instituciones que lo conforman. En otras palabras solo se hace referencia a los factores externos.

El segundo elemento, el biológico, se encuentra vinculado con las cuestiones genéticas que son determinantes en el proceso biológico. Es decir poseen un carácter interno. Además se le pueden sumar otros factores como la alimentación o los meses de gestación en el vientre materno. Es por ello que la base de la conducta humana se relaciona tanto con la parte psicológica como con la fisiológica de las personas, de manera complementaria.

3.4 Principios del conductismo

Una de las corrientes más importantes de la psicología es el conductismo. La misma se ve apoyada por la filosofía de la praxis. Esta corriente entiende que las conductas deben ser analizadas de manera científica, integrando planos como emotivos, motores, cognitivos y sensoriales. Para ello plantea tres momentos del proceso, el conductismo propiamente dicho, el análisis del comportamiento por medio de la experiencia y la estructura del comportamiento.

Dentro de esta corriente se reconoce que los conductistas usan el modelo de estímulo-respuesta como un esquema fundamental y principal para las explicaciones y descripciones de la conducta de los organismos, considerándose así la premisa básica de esta postura. Dentro de los estudios los conductistas afirman que todas las actitudes por más complejas que estas sean pueden ser analizadas en sus partes más elementales, esto a través de estímulos y respuestas. Según los conductistas, todos los estímulos o respuestas son equivalentes, es decir cualquier clase de estímulos puede ser asociada con la misma facilidad a cualquier otra clase de estímulos o respuestas (Pozo, 1989). Del estudio detallado de las relaciones funcionales entre los hechos ambientales y conductuales, los conductistas han derivado una serie de principios los cuales han sido demostrados en forma experimental (Reynolds, 1977).

Principio de reforzamiento: Según éste, una conducta incrementa su frecuencia de ocurrencia, si está influenciada por las consecuencias positivas que produce. Si la aparición de un estímulo consecuente fortalece la ocurrencia de una respuesta, le denominamos reforzador. Los reforzadores pueden ser de dos tipos: positivos (ER+) o negativos (ER-), ambos tienen la facultad de incrementar la ocurrencia de las conductas que anteceden. El reforzamiento positivo es generalmente placentero y produce una alta probabilidad de que la conducta vuelva a ocurrir. Mientras que el reforzamiento negativo, es algo aversivo o desagradable, y la conducta se incrementa ante su presencia, porque lo suprime. Otro procedimiento es la denominada extinción, este consiste en dejar de presentar el estímulo reforzante positivo, y por tanto producirá que la conducta disminuya en su ocurrencia. Por último un principio parcialmente asociado al anterior es el castigo, este produce que

la conducta disminuya en su frecuencia de ocurrir; esto se logra a partir de la presencia de un estímulo aversivo posterior a una conducta (Sulzer y Mayer, 1983).

Principio de control de estímulos: Cada reforzamiento, además de incrementar la ocurrencia de una operante a la cual sigue, también contribuye a que ésta esté bajo el control de estímulos presentes cuando la operante es reforzada (Reynolds, 1977). Por tanto, estos estímulos llamados discriminativos (ED), pueden alcanzar a controlar la conducta toda vez que se cumplan las condiciones antes mencionadas. De hecho, lo que el sujeto hace cuando se deja guiar por un ED para emitir sus conductas es discriminar a dicho estímulo de entre otros similares y diferentes.

Principio de los programas de reforzamiento: Un programa de reforzamiento puede definirse como el arreglo determinado en que son proporcionados los estímulos reforzadores a las conductas de los organismos (Hernández, 1997). Cuando se refuerzan todas las conductas operantes emitidas por un sujeto, se dice que está en operación un programa de reforzamiento continuo; pero en cambio cuando se refuerzan algunas y no otras de las respuestas, según criterios de tiempo o de número de respuestas, entonces decimos que estamos aplicando un programa de reforzamiento intermitente. Según estos criterios, los programas de reforzamiento intermitente pueden ser divididos en dos tipos: los programas de intervalo y los programas de razón. Los programas de intervalo, que a su vez pueden ser fijos (IF) o variables (IV), especifican condiciones de tiempo para administrar los estímulos reforzadores; por ejemplo un programa IF 5 quiere decir que la primer ocurrencia de la respuesta de nuestro interés que acontezca después de un periodo de cinco minutos deberá ser reforzada y no antes ni después. En los programas de razón, que igualmente pueden ser fijos (RF) o variables (RV), se señala que las conductas serán reforzadas toda vez que haya ocurrido un determinado número de estas; por ejemplo en un programa de RV 8, se reforzará en el orden siguiente: la octava, la sexta, o la décima respuesta -en promedio ocho-, del sujeto y no antes ni después (Hernandez, 1977).

Principio de complejidad acumulativa. Según este principio, todas las conductas complejas son producto del encadenamiento acumulativo de una serie de

respuestas. Las conductas complejas, como leer, escribir, hablar, etc. Se supone están sujetas al mismo proceso de aprendizaje de encadenamiento de respuestas (Sulzer y Mayer, 1983)

A partir de los anteriores principios es que se han derivado una diversidad de técnicas y procedimientos conductuales con el fin del aumentar, mantener o minimizar alguna conducta, estas principalmente son utilizadas en el ámbito psicoterapéutico, así como algunos otros también se han desarrollado en el campo educativo.

3.5 Principales teorías del conductismo

Teoría del Condicionamiento Clásico: Los autores más importantes y reconocidos dentro de esta teoría son Ivan Pavlov y Watson. Son mayormente reconocidas las experiencias del arco reflejo y el trabajo con los perros de Pavlov, que luego se extendieron de la psicología animal al campo humano y permitieron explicar muchos de los procesos más básicos del aprendizaje. La experiencia de Pavlov ha permitido entender cómo se condicionan ciertos aprendizajes. Una de las premisas básicas de este condicionamiento fue la investigación que consistió en hacer sonar una campana junto con la aparición de la comida a un grupo de perros, junto con el estímulo incondicionado (comida), se presentaba un estímulo condicionado (el sonido de la campana), y se obtenía en principio una respuesta incondicionada (salivación), que luego de repetir varias veces la prueba se transformó en una respuesta condicionada (salivación). Luego de repetir varias veces la prueba, la salivación se había transformado en una respuesta condicionada, al sonido de la campana (Camacho, 2002).

Teoría del Condicionamiento Operante: Su principal representante es Skinner, quien desarrolló la Teoría del Efecto. Esta teoría indica que los comportamientos que son seguidos por consecuencias placenteras o agradables tienden a repetirse y aquellos otros que son seguidos por consecuencias frustrantes o desagradables tienden a desaparecer (Camacho, 2002). A partir de este planteo es que Skinner extendió este principio llamando refuerzos a aquellos estímulos que operan sobre la conducta precedente haciendo que esta aumente en frecuencia o intensidad. Se llama refuerzo a todo estímulo que aumenta

en intensidad o en frecuencia a la conducta precedente, y podemos tener refuerzos positivos o negativos.

Refuerzos positivos: Son aquellos en donde existe algún estímulo positivo presente, que permita aumentar ya sea en intensidad o en frecuencia la conducta o respuesta que se había dado anteriormente.

Refuerzos negativos: Son aquellos en donde a causa de una conducta se esperaba una consecuencia desagradable y esta no ocurre, por lo tanto aumenta la conducta precedente.

Existen dos combinaciones más con relación a este esquema, y es que haya una disminución de la conducta precedente, y en estos casos ya no podemos hablar de refuerzo, sino que decimos que se dio una aversión o punición y lo que se denomina ausencia de recompensa frustrante.

Aversión o punición: Esta se da cuando se presenta algún estímulo desagradable o no querido, como consecuencia de alguna conducta anterior y hace que esta luego disminuya.

Ausencia de recompensa frustrante: Este caso se da cuando alguien espera algún tipo de recompensa o premio y este no se obtiene y genera que el comportamiento anterior disminuya en intensidad o frecuencia.

Cuando se diseña un programa de reforzamiento es importante identificar cuáles son los reforzadores para la persona o grupo de personas tiene especial relevancia, ya que lo que puede ser reforzante para algunos puede no serlo para otros (Martin, 2002).

En el año de 1977 Bandura habla acerca de Teoría del Aprendizaje Social o Teoría Cognitivo Social: El principal representante es Albert Bandura quien ha elaborado una teoría del aprendizaje en la que a partir de los conceptos de refuerzos y observación ha ido concediendo más importancia a los procesos cognitivos, así como la interacción del sujeto con los otros y con el medio. En sus orígenes se llamó Teoría del Aprendizaje Social y desde los años 80 se le conoce como Teoría Cognitivo Social. Bandura con su teoría intenta superar al típico modelo conductista clásico; presenta una alternativa para cierto tipo de aprendizajes, en las que incluye factores que tradicionalmente no habían sido

incluidos, esta incorporación de aspectos cognitivos y sociales. Bandura plantea que existe lo que él denomina reciprocidad triádica, entre la persona, su comportamiento externo y el entorno social. El aprendizaje es un proceso que se da durante toda la vida, es en gran parte inconsciente y permite la adaptación y la supervivencia, tanto emocional o psicológica como física. En este modelo del aprendizaje se incorporan fundamentalmente los elementos cognitivos y sociales a los aspectos que clásicamente se consideraron desde las anteriores teorías del aprendizaje. Bandura creía que además de los estímulos externos, el aprendizaje también se generaba a partir de determinantes internas y sociales (Beltrán y Bueno, 1995). Dentro de esta teoría Bandura destaca que hay una combinación de factores sociales y psicológicos que influyen en la conducta. Considera que los factores externos son tan importantes como los internos y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje (Woolfolk, 2010). En este sentido es importante mencionar que las conductas que los individuos adquieren se pueden dar de dos formas:

A. Experiencia directa: El aprendizaje más rudimentario está basado en la experiencia directa y es el que más se debe a los efectos positivos y negativos que producen las acciones. A través de este proceso reforzamiento diferencial, llega finalmente un momento en que se seleccionan las formas de respuesta en base al éxito que han tenido y se descartan las respuestas ineficaces. Las consecuencias de las respuestas tienen varias funciones, en primer lugar, proporcionan información y en segundo lugar tiene una función motivadora (Bandura, 1987).

B. Aprendizaje por medio de modelos: Las personas aprendemos la mayor parte de su conducta a través de la observación, por medio de modelado: al observar a los demás, nos hacemos idea de cómo se efectúa las conductas nuevas y posteriormente, esta información nos sirve como guía. Cuando se expone a un modelo, las personas que lo observan adquieren, principalmente representaciones simbólicas de las actividades efectuadas por el modelo (Bandura, 1987).

Siguiendo esta conceptualización, en 1987 Bandura divide el aprendizaje social en cuatro procesos, es decir, atención, retención, producción y motivación.

Procesos de atención: Los sujetos aprenden por observación si se atiende a los rasgos significativos de la conducta que les sirve como modelo, por lo cual los

procesos de atención determinan cuales se van a seleccionar de entre los muchos modelos posibles y que aspectos se extraen del modelo a seguir (Bandura, 1987). La atención es prestada por el observador a las acciones relevantes del ambiente. En este proceso, se basa en la influencia de las características del modelo.

Procesos de retención: Dentro del aprendizaje por observación algunas conductas se retiene en forma de imágenes, cuando los estímulos que sirven de modelo se exponen repetidamente, reproducen imágenes duraderas y recuperables (Bandura, 1987). Estas imágenes son codificadas y almacenadas en la memoria.

Procesos reproductores motores: En los aprendizajes cotidianos, las personas suelen acercarse a las conductas nuevas que están aprendiendo, sirviéndose de modelos, y las perfeccionan mediante ajustes auto correctivos, basados en la retroalimentación de carácter informativo que reciben de su propia actuación (Bandura, 1987). Consiste en transformar lo aprendido a conductas.

Procesos motivacionales: Los sujetos, son más propensos a realizar los tres procesos mencionados con anterioridad si consideran que son importantes. Se generan expectativas, con base a sus creencias y valores, sobre las consecuencias de los modelos (Schunk, 1997).

Para que un aprendizaje social sea más efectivo, los modelos deben cumplir con algunas características como: atractivo, capacidad, prestigio y agrado al observador. Esto se debe a que los observadores prestan mayor atención ante estas características agradables que a características desagradables (Chase, 2012). Pero también existen otros factores que facilitan el aprendizaje social como lo es la las similitudes entre modelo y observador; por ejemplo: el mismo sexo, nivel económico, la edad, raza, gustos, etc. (Birlanga, 2002).

La terapia conductista desarrolló una amplia gama de técnicas, muchas de ellas muy específicas, para tratar diversos trastornos y problemáticas y sus diferentes usos exceden en mucho la psicoterapia, pudiendo utilizarse algunas de ellas para la educación, la toma de decisiones, la prevención, el marketing, la publicidad, los deportes, etc. Cabe señalar que si bien las técnicas pueden resultar fáciles de comprender, la aplicación requiere un

profundo conocimiento de las mismas, mucha pericia y un alto grado de especificidad y preparación para lograr buenos resultados (Camacho, 2002). Las técnicas más utilizadas son: Técnicas de respiración, entrenamiento en relajación, refuerzos, técnicas aversivas, desensibilización sistemática, inundación, modelado, economía de fichas, entrenamiento en asertividad, entrenamiento en habilidades sociales.

Actualmente el Conductismo tiene desarrollos y aplicaciones que exceden en mucho la práctica de la psicoterapia y van desde la educación, hasta el diseño de marketing. La publicidad tomó y sigue tomando en cuenta los elementos básicos que plantea el Conductismo. En el ámbito clínico, los desarrollos actuales en la terapia de conducta señalada por tienen una tendencia hacia la interdisciplina. También se amplió el espectro de las patologías tratadas, incluyendo en la actualidad el campo de los trastornos de la personalidad. A medida que la terapia de conducta ha ido consolidándose en el campo clínico, la diversidad de sus planteos se hizo más evidente (Franks, 1991). Actualmente encontramos que esta diversidad se manifiesta principalmente en el campo técnico.

3.6 Enfoque cognitivo conductual

Podemos referirnos al enfoque cognitivo conductual como una terapia que observa al ser humano y su comportamiento, partiendo del pensamiento desde una perspectiva científica y asimismo maneja el interior del ser (Docstoc, 2010). Dicha terapia lleva al paciente a descubrir otras posibilidades de solución, siendo esta un trabajo terapéutico directivo, ya que amplía un mundo de perspectivas a partir de las cuales puede enfocar aquello que provoca conflicto, llevando al paciente a encontrar por él mismo lo que los teóricos denominan pensamientos irracionales, realizando así una reestructuración cognitiva, lo que promoverá en el paciente una mejor adaptación a su ambiente. Es precisamente el pensamiento irracional o distorsionado el que lleva de alguna manera a la actuación del mismo.

La Terapia Cognitivo Conductual puede definirse como la aplicación clínica de la ciencia de psicología que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente. Las diferencias actuales entre los distintos acercamientos considerados cognitivo conductuales son incluso epistemológicas al acoger concepciones sustancialmente diferentes de la realidad y la psicopatología. Es una forma de entender cómo piensa uno

acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos (Philip, 2007). En los estudios realizados por Carl Rogers se encontró que la psicoterapia es un proceso de comunicación entre un psicoterapeuta, es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios y una persona que acude a consultarlo llamado paciente o cliente, que se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos (Docstoc, 2010). Existen diversos enfoques de psicoterapia, entre las cuales se encuentra la terapia con enfoque cognitivo conductual.

Hoy en día en el campo actual de las psicoterapias, el modelo conductista tal cual como le está ocurriendo a muchos otros abordajes, está sufriendo un importante proceso de fusión y combinación, en particular las técnicas conductuales influyeron y fueron tomadas por modelos tan diversos como el cognitivo, el sistémico, el gestáltico y hasta el existencialista, aunque entre ellos existan profundas y diversas diferencias teóricas. Con respecto a las teorías, existen en la actualidad algunas propuestas que plantean una fusión entre la terapia cognitiva y la terapia de conductual, que popularmente se le conoce como terapia cognitivo conductual, y en muchos casos existe realmente una integración entre estos dos modelos.

Entre los creadores de esta terapia se encuentra Albert Ellis, el cual desarrolló la terapia racional emotiva conductual., conocida también por sus siglas "TREC". Además, es considerado por muchos como el padre de esta psicoterapia. Otro de los fundadores de esta terapia fue Aarón Beck, psiquiatra y un profesor emérito en el departamento de psiquiatría de la Universidad de Pennsylvania (Philip, 2007). Beck es conocido por su investigación sobre la psicoterapia, la psicopatología, el suicidio, y la psicometría, que llevó a su creación de terapia cognitiva y fue el inventor de la Escala de Beck, que este valora la sintomatología depresiva.

3.7 Orígenes

El modelo cognitivo-conductual, como se infiere de su nombre, proviene de los desarrollos y coincidencias del enfoque conductual, planteado oficialmente en 1913 con la publicación de James Watson que llevaba por título "La psicología desde el punto de vista de un conductista". Estos estudios, que llevaron el camino de la psicología conductista desde el

condicionamiento clásico hasta el condicionamiento operante, tuvieron un punto de encuentro con los modelos cognitivos, con lo que se incluyó la actividad cognitiva como objeto de estudio, considerándola como determinante del comportamiento humano. (Guerra & Plaza, 2001). Los temas fundamentales de la psicología cognitivo-conductual son: percepción, memoria e inteligencia.

3.8 Principios de la terapia cognitivo conductual

El modelo de terapia cognitivo conductual combina modelos de la teoría del aprendizaje con aspectos del procesamiento de la información (Philip, 2007).

La terapia cognitivo conductual persigue la comprensión de los procesos cognitivos mediacionales que ocurren en el individuo dentro del curso de cambio conductual, estas pueden ser actitudes, creencias, expectativas, atribuciones, constructos y esquemas cognitivos, son tratados como formas de conducta sujetas a las leyes de aprendizaje (Almenara, 2008). El modelo de terapia cognitivo conductual combina modelos de la teoría del aprendizaje con aspectos del procesamiento de la información en su intento de explicar cómo se instauran las conductas, al integrar estos dos postulados teóricos se integran los factores internos y externos del sujeto. Enfatiza la explicación del comportamiento mediante el estudio de las estructuras internas mentales como la representación, memoria, fases de procesamiento de información (percepción, sensación, memoria), es decir, hace hincapié en los procesos o estrategias cognitivas que median entre el estímulo y la respuesta (Guerra y Plaza, 2001). En esta psicoterapia los principios de actuación terapéutica se derivan de los hallazgos experimentales de la psicología del aprendizaje, sobre todo en lo que hace referencia a los condicionamientos clásico y operante, en combinación con técnicas desarrolladas a partir de la psicología cognitiva. La acción terapéutica va más allá de manipulaciones ambientales, y utiliza intervenciones conductuales destinadas a instaurar, modificar o suprimir conductas (Docstoc, 2010).

Los principios esenciales del modelo cognitivo conductual pueden resumirse en:

Las cogniciones son productos de carácter básicamente verbal, la sistematización del cambio cognitivo conductual requiere la reformulación o reestructuración semántica de los constructos cognitivos.

Las experiencias de interés para este modelo, tanto comportamientos manifiestos como cogniciones mediacionales, se encuentran en el plano de la realidad consciente, esto es, se conciben en función de solo un estado de la conciencia.

La conducta, incluidas las cogniciones, se rige por un sistema de reglas que pueden ser explícitas mediante el análisis de los antecedentes y consecuencias de un determinado comportamiento. Para ello, se requiere la focalización activa de la atención en las verbalizaciones de estados internos (Almenara, 2008). Desde el punto de vista práctico, este principio conlleva un aumento de auto atención focal del paciente en sus propias creencias y meta-cogniciones, tal como proponen la reestructuración cognitiva o la terapia racional emotiva.

La terapia cognitivo conductual ayuda a cambiar la forma en cómo se piensa, que hace referencia a lo cognitivo y cómo se actúa que es lo conductual, y estos cambios ayudan a sentirse mejor. A diferencia de algunas de las otras terapias, la terapia cognitivo conductual se centra en problemas y dificultades del momento y se refiere al aquí y ahora, en lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, se buscan maneras de mejorar el estado anímico ahora (Almenara, 2008).

3.9 Supuestos teóricos

La conducta es explicada a través de una serie de procesos y estructuras mentales internas como memoria, atención y percepción (Guerra y Plaza, 2001).

- Considera al individuo un ser activo que procesa, selecciona, codifica, transforma y recupera información proveniente del exterior
- Los procedimientos y técnicas usados deben fundamentarse en la psicología experimental.
- La conducta normal y anormal se rigen por los mismos principios, ambas se aprenden y modifican de la misma manera.
- Reconocimiento de influencias de factores genéticos en la conducta.

- El objetivo de la intervención es la modificación de conductas desadaptadas.
- Los cambios conductuales deben ser observables y medibles directa o indirectamente.
- La interdependencia entre evaluación y tratamiento.
- La necesidad de especificar de manera objetiva y clara los objetivos del tratamiento.
- Se debe evaluar de modo objetivo la eficacia del tratamiento.
- Enfoque centrado en el aquí y en el ahora, énfasis en los determinantes actuales de la conducta.

3.10 Técnicas de la terapia cognitivo conductual

Son algunas de las principales técnicas que son utilizadas dentro de esta terapia (Caballo, 1998):

El auto observación, para aumentar el darse cuenta de los mecanismos psicológicos que están funcionando

La identificación de los lazos entre la cognición, el afecto y la conducta.

Examen de la evidencia a favor y en contra de los pensamientos automáticos con el fin de sustituirlos por otros más funcionales.

Llevar acabo “intentos” para comprobar los pensamientos automáticos.

La determinación de las principales actitudes disfuncionales que están operando, basándose en los pensamientos automáticos identificados y que, predisponen a una persona a distorsionar las experiencias.

Técnicas de exposición, este tipo de técnicas son empleadas especialmente en los casos de fobias y trastornos de ansiedad y control de los impulsos. Se basan en confrontar al paciente al estímulo temido o generador de ansiedad hasta que ésta se reduzca, de manera que pueda aprender a gestionar su conducta ante él a la vez

que a nivel cognitivo reestructura los procesos de pensamiento que le hacen sentir malestar ante dicho estímulo o situación (Villamarin, 1990).

Desensibilización sistemática, Así, se busca reducir la ansiedad y la evitación de situaciones y estímulos mediante la realización de conductas que eviten que esta aparezca, y con el tiempo provocar un contra condicionamiento que se termine generalizando Wolpe (citado en Villamarin, 1990).

Reestructuración cognitiva, Beck indica (citado en Caballo, 1998) que esta técnica resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales. Se modifican creencias, actitudes y puntos de vista.

Técnicas de modelado, el modelado es un tipo de técnica en la que un individuo realiza una conducta o interactúa en una situación con el objetivo de que el paciente observe y aprenda una manera de actuar concreta de manera que sea capaz de imitarlo. Se busca que el observador modifique su conducta y/o pensamiento y dotarle de herramientas para afrontar determinadas situaciones Bandura (citado en Almenara, 2008).

Técnicas de relajación y respiración, Jacobson (citado en Caballo, 1998) refiere que la activación física y psíquica es un elemento de gran importancia a la hora de explicar problemas tales como la ansiedad y el estrés. El sufrimiento que provoca la presencia de problemas y dificultades puede en parte ser reducida por técnicas de relajación, aprendiendo a partir de ellas a gestionar las sensaciones corporales de manera que también pueda ayudarse a gestionar la mente.

El instrumento más importante de que dispone el terapeuta son las preguntas, el preguntar de forma adecuada es esencial para obtener una imagen no sesgada de las circunstancias que rodean al paciente, con el fin de desarrollar empatía y llegar a una conceptualización específica y concreta del problema del paciente. Estas

deberán utilizarse para clarificar el significado de las verbalizaciones del paciente de modo que se eviten los malentendidos.

JUSTIFICACIÓN

Las relaciones de pareja son un tipo de vínculo afectivo de la cual la sociedad tiene la necesidad de recrear para fines diversos hablando en términos sociales como el sentirse aceptado dentro de este rubro, para fines biológicos, así como especie es uno de los primeros contactos para la reproducción humana y emocional, esto con el fin de sentirse amado, necesitado, comprendido o una fuente de deseo para alguien más, mismas características que con otras personas no se desarrollan por que la esfera familiar o las amistades no cubren dicha necesidad. Dicha relación social se ha visto manipulada y en constante cambio a lo largo del tiempo adoptando y modificando algunas de sus características según sean las necesidades de las personas involucradas, por lo que no es lo mismo indicar que el tener un noviazgo hace 20 años representa lo mismo a mencionar que se tiene un noviazgo en la actualidad. Y como en toda relación social, esta sin ser la excepción contiene factores que resultan agradables a la pareja y que conllevan múltiples beneficios tales como los de satisfacer las necesidades básicas de sentirse amado y protegido, pero del mismo modo podemos determinar que existen algunos otros elementos que indican que no todas las acciones llevadas a cabo dentro de la relación están funcionando, existen dificultades que la pareja tiene que atravesar de manera individual y en compañía de la otra persona, que van desde los tipos de pensamiento diversos que tengan, las costumbres, las metas individuales, los gustos, etc. Entrando en una zona de complicaciones dentro del vínculo afectivo si no se tiene disposición alguna a trabajar sobre los problemas que les generan con el fin de estabilizar la relación. Así mismo si hablamos de inteligencia emocional nos damos cuenta de que es una de las diversas alternativas que se pueden emplear para fomentar la sana convivencia en la pareja, la inteligencia emocional tiene participación en cuanto uno mismo comienza a reconocerse como persona, sabe y descubre cosas que desconocía de sí mismo y tiende a reconocer sus propias emociones para lograr transmitirlos de manera más factible, si aplicamos el uso de la inteligencia emocional en las personas que se encuentran en una relación de noviazgo tiene como consecuencia una mejora en la calidad de la misma, fomenta la tolerancia, el respeto, la gratificación, la empatía, entre otros. Por lo que en resultado se ve fortalecido el vínculo afectivo por la capacidad de comunicación de ambos y se ven disminuidos los conflictos dentro de la relación, conflictos que en ocasiones traen consecuencias que fomentan la violencia o la separación de la pareja. De acuerdo a la Encuesta sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN, 2007) 76% de las personas mexicanas a

partir de los 15 años ha sufrido algún episodio de violencia al menos una vez durante el noviazgo. Sobre los motivos que ocasionan el enojo con la pareja el 23.1% señala que su pareja se enoja sin razón aparente y no identifican el factor detonante. Por lo que refiere a la cifras la inteligencia emocional no solamente ayuda a conocer las emociones propias, sino también ayuda a reconocer las emociones de la pareja, de tal manera que la inteligencia emocional reduce los conflictos que existen en ella mejorando la calidad de la relación.

PROPUESTA

“Nos comprendemos y permanecemos”

Objetivo General: Capacitar al participante sobre el manejo de la inteligencia emocional dentro de la relación de noviazgo, con el fin de mejorar la convivencia cotidiana entre la pareja

Participantes: El presente taller denominado “Nos comprendemos y permanecemos” se encuentra dirigido a parejas que se hallen dentro de una relación de noviazgo dentro de un rango de 20 a 30 años de edad, con una duración de la relación de 3 meses en adelante, la capacidad de cupo es de 8 parejas.

Número de sesiones: 10 sesiones programadas con una duración de 120 minutos por sesión.

Frecuencia de sesiones: Dos días a la semana, sábado y domingo.

Duración de sesiones: 120 minutos por sesión.

Recursos humanos: 2 Psicólogos clínicos.

Escenario: Salón de usos múltiples.

Espacio: Una habitación despejada, equipada con sillas distribuidas en el espacio para los participantes, una mesa que contenga botellas de agua natural para consumo del equipo así como una mesa adicional para el profesional ponente.

Material: Hojas de papel blancas y a color, lapiceros, pegamento, cinta adhesiva, cartulina, recortes, plumones, marca textos, hojas membretadas, cerillos y bandeja de metal.

Alcances: La efectividad de este taller radica en que se asistan a todas y cada una de las sesiones con plena disponibilidad para realizar las actividades descritas con fin de involucrarse como pareja para conocer el concepto de inteligencia emocional y lograr el interés y la práctica de la inteligencia emocional en la pareja.

Limitaciones: Considerando que el taller es para dar a conocer el concepto y el impacto con el que puede mejorar la calidad de una relación al practicar inteligencia emocional, los participantes deben de estar dispuestos y consientes que al igual que todo cambio puede llevar determinado tiempo en el cual deben de llevar a cabo las estrategias planteadas en el proyecto de manera continua para ver una mejora de la relación.

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 1

“Conociendo el taller”

duración: 120 minutos

Objetivo: Integrar al taller a los miembros que lo conforman, y desarrollar el reconocimiento facial de algunas emociones de su pareja, para posteriormente poder identificarlas.

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Material	Tiempo
“Hola, yo soy...”	Integrar al grupo. Que los participantes se presenten ante el grupo para entablar el rapport y dar el inicio de las sesiones.	Se le pedirá a los participantes que digan la frase “hola, yo soy...” y la completen con su nombre, posteriormente dirán 3 cosas que sean de su agrado con la letra inicial de su nombre.	Ninguno	20 minutos
“Identificando emociones”	Distinguir las diversas expresiones faciales en relación a una emoción	Entregar a los participantes una serie de rostros adquiridos de revistas en donde se muestre algún tipo de expresión facial perteneciente a una emoción, pedir a los sujetos que peguen la expresión en un cartel donde indique el tipo de emoción que ellos crean corresponda	Cartulina con emociones diversas escrita Plumones Recortes Resistol Cinta adhesiva	40 minutos
“Expresa esto”	Conocer cual es la expresión facial en torno a una emoción de su pareja, sea para conocerla o distinguirla a la postre.	Se les pide a las parejas que se paren uno frente de otro, por turnos uno de los participantes le indicara una emoción y la otra persona tendrá que realizar la expresión facial correspondiente a dicha emoción, al final cambiaran los roles de trabajo	Ninguno	40 minutos
Cierre	Dar retroalimentación a los participantes acerca de lo trabajado	Los integrantes tienen que recordar cuales son algunas de las emociones que su pareja ha realizado y detectar si es así como la recuerdan o si es distinta a como ellos creían, o si la están conociendo hasta el día de hoy	Ninguno	20 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 2

“Identificando mis emociones”

duración: 120 minutos

Objetivo: Identificar en la pareja las expresiones faciales de las emociones y las situaciones que conllevan a la pareja a sentirse de tal manera, al igual que comenzar con el reconocimiento de las propias emociones.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
“Con eso me siento...”	Expresar las emociones que suelen conllevar al sujeto a ciertas situaciones cotidianas, de tal modo que se logre su identificación.	Entre las parejas mantendrán una serie de preguntas en donde se mencionen emociones diversas y la otra persona tendrá que mencionar actividades o situaciones que lo coloque en ese estado de ánimo, posteriormente cambiarán turnos.	Ninguno	30 minutos
“Ahora adivino”	Lograr que los sujetos en base al tiempo de convivencia con su pareja recuerden, identifiquen y determinen cuales son algunas circunstancias que llevan al sujeto a cierto estado emocional	Por turnos, las parejas indicaran posibles situaciones las cuales puedan llevar a la otra persona al estado anímico que este mencione.	Ninguno	30 minutos
“Hoy me di cuenta de...”	Identificar diversas situaciones específicas que conllevan ciertas emociones hacia la pareja y hacia uno mismo	En una hoja de papel escribir una carta hacia su pareja con la frase inicial “Hoy me di cuenta de” explicando aspectos básicos de los que se percataron de su pareja acerca de la sesión.	Hojas blancas Lapiceros	30 minutos
“Es hora de leer”	Expresarle a la pareja los puntos que reafirmaron o que descubrieron de la otra persona acerca de las actividades cotidianas que llevan a su pareja a ciertas emociones, dar retroalimentación y cierre.	Por turnos las parejas leerán la carta que le escribieron a la otra persona colocándose cara cara, y finalmente conversaran acerca de cuáles vivencias o situaciones los colocan en la misma emoción.	La carta redactada	30 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 3

“Reconociendo tus emociones”

duración: 120 minutos

Objetivo: Reconocer las emociones de su pareja, las actitudes y reacciones que toman hacia ella, tanto el propio sujeto como su pareja.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
“Reconociendo a mi pareja”	Lograr que los participantes mediante un intercambio de expresiones logren reconocer y darse cuenta de cuales son algunos de los rasgos faciales que su pareja emite cuando atraviesa por alguna emoción	Las parejas en posición frontal a ellos, por turnos dirán alguna emoción al azar, consecuentemente la otra persona tendrá que emitir una expresión facial acorde a la emoción que se les ha mencionado, cambiaran posiciones posteriormente.	Ninguno	30 minutos
“¿Tú qué harías si?”	Que los participantes expresen cuál sería su reacción ante una situación que les molestara ante la convivencia con su pareja	Por turnos los participantes le preguntaran a su pareja ¿Qué harías si? Seguido de una situación de convivencia entre la pareja con el fin de que la otra persona responda cuál sería su actuar, por ejemplo ¿Tú qué harías si cancelo nuestra cena de último momento por una llamada del trabajo?	Ninguno	30 minutos
“Demos solución”	Buscar en pareja una solución a las situaciones de la actividad anterior.	La pareja deberá de anotar posibles soluciones a la actividad anterior, al menos deberán de anotar 3 soluciones, una cada quien y una construida entre los dos.	Hojas de papel Lapicero	30 minutos.
“¿En que quedamos?”	Dar retroalimentación a la sesión y cierre	Entre las parejas platicaran acerca de las opciones de solución que escribieron, mencionaran que aprendieron de su pareja.	La hoja de respuestas	30 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 4

“Podemos controlarnos”

duración: 120 minutos

Objetivo general: Concientizar a los participantes acerca de cuál fue la emoción que predominó en ellos durante la semana pasada según las actividades previas y en base a sus reacciones cuáles son las posibles actitudes nuevas a tomar

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
“Registros en pares”	Identificar emociones en la pareja y en uno mismo seguidas de actos cotidianos	La pareja registrará en una hoja cuáles fueron las emociones que presentó durante los 3 días anteriores y escribirá también cuál fue la situación que antecedió esa emoción, en otra hoja hará el mismo registro pero de su pareja.	Hojas blancas Lapicero	30 minutos
“Comparando respuestas”	Verificar las respuestas del registro de la pareja para darse cuenta si hay un avance en la identificación de una emoción en la pareja debido a su expresión	Las parejas intercambiarán el registro que hicieron de su propia pareja y la otra persona verificará sus anotaciones, ambos comentarán los resultados, cuáles fueron correctos y cuáles no.	El registro anterior	30 minutos
“Podemos hacer un acuerdo”	Realizar un común acuerdo a seguir en respuesta a una situación desfavorable para algunos de los dos.	En base a las respuestas que obtuvieron, realizar una lista de sugerencias que ambos deberán comprometerse a seguir como respuesta antes una situación que les moleste, por ejemplo: si comenzamos a discutir mientras comemos, podemos terminar de comer y al final retomamos el tema.	Hojas blancas Lapicero	30 minutos
“Esta es mi propuesta”	Regular las respuestas propias ante una situación específica, dar retroalimentación y cerrar sesión	Individuamente, redactarán una serie de estrategias a seguir ante diversas situaciones que les puedan causar conflicto.	Hojas blancas Lapicero	30 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 5

“Venimos con instructivo”

duración: 120 minutos

Objetivo: Lograr conocer métodos de acción para su pareja ante circunstancias diversas, escritas y detalladas por la propia pareja.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
Instructivo	Lograr que el sujeto sea capaz de darse cuenta mediante sus propias instrucciones de que puede hacer ante situaciones diversas con el fin de moderar su respuesta.	Individualmente los sujetos van a escribir en una hoja de papel un instructivo que lleve por título su nombre, tendrán que escribir lo más semejante a un instructivo las indicaciones para “el manejo” de ellos mismos, las situaciones deberán ser; una situación triste, alegre, miedo, enojo, furia. Explicar cómo doblar como tríptico.	Hojas de color Lapicero	40 minutos
Intercambiar instructivos	Lograr que los sujetos identifiquen cuales son las acciones que su pareja está esperando que realicen, para que tengan una idea de cuales acciones pueden tomar y que hagan una comparaciones de que hacen con su pareja y lo que esta persona espera que hagan.	Entre las parejas se intercambiaran de instructivos y la ora persona tendrá que leer cuales son las indicaciones para accionar con su pareja ante todas las situaciones que mencionó,	El instructivo	20 minutos
Lo que aprendí de ti	Que las parejas conversen acerca de lo que notaron y descubrieron en los instructivos para que refuercen lo que aprendieron de la otra persona	Entre las parejas van a intercambiar la información que se obtuvo en los instructivos que redactaron, van a conversar acerca de las cosas que no sabían de su pareja y de las que ya sabían y ahí las reafirmaron.	El instructivo	30 minutos
Cierre	Dar retroalimentación a los participantes y cierre a la sesión	Por turnos cada participante se va a levantar y desde su lugar le comentara al grupo “ hoy entendí que mi pareja” y dirá 3 cosas que conoció de ella/el	Ninguno	30 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 6

“Retirarnos de ahí”

duración: 120 minutos

Objetivo: Regular la respuesta emocional del sujeto mediante una acción en donde el sujeto se aleje de la circunstancia y se le permita reflexionar acerca de su entorno antes de retornar a este.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
“Recuerdo de ocasiones”	Lograr que los participantes conozcan el límite para estar una situación en torno a una emoción y que sean capaces de salir del contexto para posteriormente reincorporarse con un mayor control emocional	Entre las parejas conversaran acerca de situaciones pasadas en donde haya existido una sobre carga emocional, decidirán cual hubiera sido el momento adecuado para salirse del contexto hacia cualquier otro lugar durante algunos minutos y luego regresar al lugar.	Ninguno	30 minutos
“El tiempo fuera”	Que los participantes sean capaces de distinguir el momento adecuado en donde deben de salir del contexto en el que están para regular las emociones que manifiestan en ese instante y poder controlarlas	En una hoja blanca de manera individual escribirán una anécdota vivida con su pareja en donde hayan presentado un momento vulnerable y se haya creado un ambiente de tensión, conforme vayan redactando con un marca textos indicaran subrayando el momento idóneo en donde se debieron de haber alejado del sistema para tomarse unos minutos libres, al momento de hacerlo en la hoja, el sujeto también lo deberá de hacer presencial, se levanta de su lugar y se dirige hacia la salida, transcurridos 5 minutos regresa a su lugar a continuar con la redacción	Hojas de papel Lapicero Marca textos	40 minutos
“Compartiendo redacciones”	Compartir información entre la pareja acerca de su redacción y experiencias para enriquecer la información que se tienen el uno del otro	Por parejas deberán de intercambiar información acerca de la redacción que elaboraron, comentaran que sensaciones presentaron, que recuerdos evocaron y si hubo algún cambio en relación al momento	La narración anterior	30 minutos
Cierre de sesión	Dar retroalimentación a los participantes acerca de lo que aprendieron de ellos mismos y su pareja.	Hacer comentarios de lo aprendido en la sesión para el grupo.	Ninguno	20 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 7

“A repetir frases”

duración: 120 minutos

Objetivo: Conocer una nueva opción de acción para poder mantener un situación que pueda causar tensión bajo control de una manera asertiva.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
“Repitiendo frases”	Lograr que el sujeto module una situación tensa en donde de igual manera influye su respuesta emocional de una manera asertiva	Formando parejas en el grupo harán una representación de alguna escena en donde se cause tensión, la escena puede ser de diversidad total, por ejemplo el recibir el cambio equivocado de un billete en el cine, una persona será el cajero y la otra persona será el cliente, ante la insistencia de que el cajero diga que si le dio el cambio bien, el cliente repetirá “me da mi cambio completo por favor” (disco rayado). Pasaran por turnos al frente del aula.	Ninguno	40 minutos
“Comentando experiencias”	Cambiar experiencias de la dinámica anterior para compartir puntos de vista y opiniones diversas	Realizar una lluvia de ideas acerca de la dinámica anterior, los individuos tendrán que mencionar como se sintieron y si modularon su respuesta al mencionar repetitivamente la frase.	Ninguno	20 minutos
“Adivina que ¿?”	Reforzar el reconocimiento emocional en la pareja mediante diversas expresiones faciales y verbales	En parejas y por turnos, pondrán una serie de tarjetas boca abajo en donde tenga escrito una emoción cada una de ellas, se le pegara un trozo de cinta diurex del lado que quede hacia arriba, un participante tomara una tarjeta y la pegara en su frente sin ver que tiene escrito en ella, la persona que quede de frente tendrá que actuar según la emoción indicada en la tarjeta, podrá emitir frases, actitudes, expresiones faciales, etc. La persona tendrá que adivinar que emoción refiere su pareja con la actuación.	Tarjetas de emociones Diurex	30 minutos
Cierre	Dar retroalimentación a los participantes y cierre a la sesión	Comentar cuales fueron las emociones más difíciles de adivinar, cuales fueron aquellas a las que les tomo menor tiempo en reconocer y por qué, también cuales fueron las más fáciles y difíciles de interpretar y por que	Ninguno	30 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 8

“Hora de actuar”

duración: 120 minutos

Objetivo: Describir a su pareja lo que ellos esperan de apoyo ante una situación dada.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
“La representación”	Que las parejas sean capaces de expresar y de identificar las opciones de apoyo y respuesta que esperan de su pareja ante una circunstancia	Cada participante pasara al frente del aula y el coordinador de la dinámica le indicara que represente una escena cualquiera, por ejemplo el despido dentro de su empleo, la persona tendrá que representar y expresar como se siente y manifestar como le gustaría que actuara su pareja.	Ninguno	40 minutos
“Te agradezco esto”	Que los sujetos recuerden las acciones y el apoyo que han recibido de su pareja, y logren reconocerlo hacia a otra persona.	Por parejas de manera frontal y por turnos, tomados de las manos, dirán la siguiente frase “ te doy las gracias por “ y mencionaran las cosas que agradezcan de su pareja, al menos 4.	Ninguno	30 minutos
“Me atrevo a escribirlo”	Que logren expresar las cosas que no son del agrado del sujeto que tiene a presentar su pareja, en el ámbito de convivencia.	En una hoja escribirán la siguiente frase “ no me agrada del todo” y redactaran las cosas que no son agradables de la pareja, en cuanto a la convivencia se refiere. Posteriormente se entrega la carta a la pareja y se leerá en voz alta entre las parejas	Hojas blancas Lapicero	30 minutos
Cierre	Dar retroalimentación a los participantes y cerrar sesión	Se hará una lluvia de ideas con los aprendizajes de los participantes retomando aspectos importantes de la sesión	Ninguno	20 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 9

“Nuestro contrato”

duración: 120 minutos

Objetivo: Manejar una situación tensa entre la pareja.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
Lo que veo en los dos	Reconocer avances que han tenido de manera individual y en la pareja	Por turnos cada participante se levantara de su lugar y mencionara una cosa de el y otra de su pareja en donde haya notado que se suscitó un cambio	Ninguno	25 minutos
El contrato	Elaborar un común acuerdo acerca de las acciones que pueden tomar cuando se presente una situación que sea motivo de tensión.	En hojas membretadas, donde al inicio mencione contrato y al final tenga ambos nombres escritos y línea de firma los sujetos elaboraran una lista de acciones a tomar para una situación que presente un ambiente de tensión, con el fin de evitar que empeore la situación y regular sus respuestas y emociones	Hojas membretadas Lapicero	40 minutos
Platicando con mi amigo	Que como pareja logren intercambiar información acerca de los eventos que han visto y los cambios que han percibido de manera individual y hacia la otra persona	Por parejas ,mantendrán una charla imaginando que esta con un amigo, conversaran como si lo estuvieran haciendo con esa persona y le contarán acerca de lo que han visto en su pareja los últimos días y en ellos mismos también	Ninguno	30 minutos
Cierre de sesión	Dar retroalimentación y cierre de sesión	Con lluvia de ideas se dará e cierre de la sesión retomando los aspectos importantes vistos durante ella	Ninguno	25 minutos

“NOS COMPRENDEMOS Y PERMANECEMOS”

Sesión 10

“Nos vamos”

duración: 120 minutos

Objetivo: Dar cierre al taller y reforzar los aprendizajes obtenidos.

Actividad	Objetivo	Dinámica	Material	Tiempo
Lo que dejo ir	Expresar las cosas que al propio sujeto ya no le agradan de él mismo en el transcurso del taller	En una hoja blanca van a escribir las cosas que ya no le gustan de su persona o que crea que han cambiado durante el desarrollo del taller, una vez finalizadas todas las redacciones, se colocara en una bandeja de metal y se les prendera fuego.	Hojas blancas Lapicero Cerillos Bandeja de metal	30 minutos
Lo que me quedo	Expresar las cosas que al propio sujeto le agradan de él mismo en el transcurso del taller	Redactar las cosas que han caminado en esa persona y las que han cambiado en su pareja que les ayude a llevar una adecuada estabilidad dentro de su relación de noviazgo, la hoja la conservaran de manera individual	Hojas blancas Lapicero	30 minutos
Lo que aprendí	Manifestar los resultados que obtuvieron dentro del taller	En una hoja blanca redactaran las cosas que han aprendido del taller, anotando aportaciones y sugerencias, la hoja será entregada al aplicador.	Hojas blancas Lapicero	30 minutos
Cierre de taller	Dar retroalimentación y cierre de taller, agradecer a los participantes su asistencia.	Con lluvia de ideas se dará e cierre de la sesión retomando los aspectos importantes vistos durante ella	Ninguno	30 minutos

CONCLUSIONES

A lo largo del presente escrito hemos visto cual es la concepción del noviazgo en la actualidad y como es que este ha evolucionado según las costumbres y tradiciones que la sociedad va presentando, este constructo y término social tiene la capacidad de ser flexible y moldeable según las circunstancias se presenten, tanto el termino noviazgo puede moldearse como las personas pueden adaptarse al ritmo de la relación. Ante esta inevitable evolución de una relación afirmamos que el termino inteligencia emocional se puede o no hacer presente y formar parte de la relación de noviazgo, sin embargo si esta está involucrada la relación tiende a ser más benéfica que dañina para ambas personas, pues no solo beneficia de manera individual, sino que además como dos entes independientes formando un vínculo afectivo mejora la relación como pareja, lo cual conlleva estabilidad dentro de la misma. La calidad de la relación mejora en cuanto la convivencia que se tiene como pareja es menos tensa, más fluida, llevadera y agradable, esto disminuye los conflictos y evita roces en la relación, y como consecuente los conflictos se ven disminuidos.

En la inteligencia emocional así como radica el conocer las propias emociones de manera individual y conocerse como persona recae el hecho de poder transmitir con fluidez las situaciones emotivas por las que en el momento se está atravesando así como el tener la capacidad y facilidad de ser capaz de reconocer las emociones ante las demás personas, incluyendo a la pareja. Esto no trae como consecuencia más que fomentar una relación estable emocionalmente que contribuya a su solidaridad y estabilidad. Si realizamos actividades diversas que sean sustentadas bajo un enfoque de tipo cognitivo conductual hacia las parejas es factible que la inteligencia emocional sea conocida y reforzada por aquellas relaciones de noviazgo y que mediante dichas actividades logren el propósito de las actividades. Por lo que el trabajo expuesto presenta una de las muchas maneras de fomentar el conocimiento y la práctica de la inteligencia emocional en las relaciones de noviazgo.

Referencias

- Aguilar Rosa Maria, Melendez , L & Arroyo A.. (2012). *Cociente de inteligencia y evaluación*. mayo 20, 2016, de UAM Sitio web: <http://www.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/83/pdfs/inteligencia.pdf>
- Alita, U.. (2012). *La teoría de Ausbel*. Agosto 20, 2016, de Universidad Pública de Navarra Sitio web: <http://cmapserv.unavarra.es>
- Almenara H.. (2008). *escenarios psicologicos* . julio 7, 2016, de Redalyc Sitio web: <https://www.google.com.mx/redalyc.search?tbn=bks&hl=es&q=almenara+2008#hl=es&tbn=bks&q=almenara+2008>
- Ayarza, H.. (1997). *Psicología; diferentes perspectivas según creencias* . octubre 13, 2016, de Redalyc Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>
- Beattie, M. (2009). *Guia de los doce pasos para codependientes*. Ciudad de México : Promexa
- Becoña, E.. (2005). *Terapia Cognitivo Conductual*. México : Universidad Intercontinental.
- Beltran, LI, & Bueno J.A. (1995). *Psicología en la educación* . Barcelona: Boxarieu.
- Berrocal, P. & Pacheco, N.. (2005). *La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey*. julio 28, 2016, de Universidad de Málaga Sitio web: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
- Brinkmann, H.. (2002). *Inteligencia*. mayo 21, 2016, de Universidad de Concepción Sitio web: http://www2.udec.cl/~hbrinkma/inteligencia_concepto.pdf
- Carlos Martín Bravo. (2010). *Análisis del modelo de inteligencia de R.J Sternberg*. 2016, de Universidad de Valladolid Sitio web: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AnalisisDelModeloDeInteligenciaDeRobertJSternberg-2254588.pdf>
- Díaz, S. (1980). *Motivación y personalidad*. Madrid: Pelechano.
- Feijoo, P.. (2007). *Psicología Cognitiva*. agosto 9, 2016, de Atención Integral al Desarrollo de la Persona Sitio web: http://www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_06_proc_info.pdf
- García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del

Profesorado [en línea], 3(6), 43-52. Disponible en:
<http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Goleman, D.. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos .

Goleman, D.. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos.

Gutierrez, D., Cenicerros, I. & Mendez, A.. (2011). *Cognición y procesos de aprendizaje*. México : Instituto Universitario Anglo Español.

Howard Gardner. (2001). *Estructuras de la mente*. Santa Fe de Bogotá, D.C Colombia: Fondo de cultura económica LTDA

Hurtado, A.. (2006). Género y discurso, psicología . agosto 12, 2016, de Wensalo vial Sitio web:
<https://www.google.com.mx/search?tmb=bks&hl=es&q=almenara+2008+pdf#hl=es&tmb=bks&q=hurtado+2006+psicologia>

Kanfer, F. y Phillips, J. (1977). *Principios de Aprendizaje en la Terapia del Comportamiento*. Trillas. México.

Lammoglia, E. (2004). *El noviazgo ¿Elección o decepción?*. México: Grijalbo.

Mabel, M.. (2008). *Violencia en la pareja: la prevención desde el noviazgo*. mayo 17, 2016, de Universidad del ACONCAGUA Sitio web:
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/8943/v5n4a4.pdf?sequence=1>

Maldonado, M. (2005, julio 8). Noviazgo, emotividad y conflicto. *Revista mexicana de investigación educativa*, 10, p. 18.

Martin, J.. (2002). *Apología del conductismo*. Septiembre 28, 2016, de Universidad Navarra Sitio web: <http://cmapserver.unavarra.es>

Méndez, V. . (2011, febrero 10). Cooperación y educación . *Tabanque* , 24, 7

Meraz, M.. (2009, octubre 10). Eleccion de pareja. *Revista mexicana de psicología*, 12, p. 18.

Morelo, C.. (1998). Revisión histórica del concepto inteligencia . *Revista latinoamericana de psicología* , 30, 30. 2016, septiembre 29, De Redalyc Base de datos

Muñoz F. (S/F). Noviazgo. mayo 20, 2016, de UGR Sitio web:
<http://wdb.ugr.es/~fmunoz/ruubikcms/useruploads/files/noviazgo.pdf>

Muñoz, F. & Lorente, M. (2002). *Noviazgo*. julio, 20, 2016, de Uaricha Sitio web:
<http://wdb.ugr.es/~fmunoz/ruubikcms/useruploads/files/noviazgo.pdf>

Neisser, U.. (1981). *Procesos cognitivos y realidad*. Madrid: Marova.

- OMS (2002), Informe mundial sobre la violencia y la salud. Washington. DC: OPS
- OMS. (2002), *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Washington. DC: OPS
- Paradell, E. & Vallar, V.. (2012). Evaluación del cuestionario WAIS-IV, análisis detallado de la prueba. España: NCS Pearson Inc
- Piña. J (2008). *Las 7 etapas de una pareja*. México: Paidós.
- Rafael, A. . (2007). *Desarrollo cognitivo: Teoría de Piaget y Vigotsky*. JULIO 7, 2016, de Universidad Autónoma de Barcelona Sitio web: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf
- Ramirez, E. (1989). Tiempo libre. Diciembre 2, 2016, de VenSer Sitio web: http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apaweb.html
- Resnick, L.. (1996). Cognición y aprendizaje. julio 23, 2016, de Universidad de Pittsburgh Sitio web: <http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/A9R6652.pdf>
- Rodriguez, A.. (2015). Violencia en el noviazgo; perpetración, victimización y violencia mutua. Una revisión. Julio 4, 2016, de scielo Sitio web: <http://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v29n118/2215-3535-ap-29-118-00057.pdf>
- Rojas J & Flores A. (2013, enero 15). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. Revista de psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo, 23, pp. 126-127
- Tomas, J. & Almenara, J.. (2007). *Enfoque cognitivo conductual*. julio 19, 2016, de Universidad Autónoma de Barcelona Sitio web: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/enfoque_cognitivo_conductual_0.pdf
- Vega, M.. (2005). *Los 12 tipos de noviazgo más comunes*. mayo 27, 2016, de Vida proyectos, capacitaciones 360 Sitio web: <http://docplayer.es/63037-Guia-que-describe-los-12-tipos-de-noviazgo-mas-comunes.html>
- Villamarin, F.. (1990). Desensibilización sistemática: evidencia empírica y problemática teórica. noviembre 5, 2016, de Quaderns Psicologia Sitio web: http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apaweb.html
- Vivas, M., Gallego, E. & Gonzales, B. (2007). *Educar las emociones*. Merida, Venezuela: Producciones editoriales C.A.
- Watson, J. (1984). *¿Qué es el conductismo? La nueva y la vieja psicología en oposición*. Paidós. Buenos Aires.

Wechsler, D. (2008). *Manual del test de inteligencia de Wechsler para adultos WAIS IV*. Paidós. Estados Unidos.

Wolpe, J. (1969). *La práctica de la terapia de conducta*. Trillas. México.

Woolfolk. (2010). *La psicología y sus concepciones*. octubre 9, 2016, de Peer educación

Sitio web:

<https://www.google.com.mx/search?tbm=bks&hl=es&q=alfolk+2008+pdf#hl=es&tbm=bks&q=almenara+2008>