



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

“MANUAL DE CONVIVENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

**TRINIDAD CELA BALTAZAR
NANCY GUADALUPE HERNANDEZ REGINO**

ASESOR:

PSIC. IVAN CASTILLO RUIZ



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A Dios por habernos permitido llegar hasta este punto y habernos dado la vida para lograr nuestros objetivos, además de su infinito amor y bondad.

A nuestros padres que con su confianza, cariño, apoyo y esfuerzo hicieron posible nuestra meta. Y nos han hecho personas de provecho.

A nuestros hermanos por alentarnos a seguir y terminar un ciclo más de estudio y por su gran apoyo.

A los maestros, aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario, y aquellos que nos ayudaron en el transcurso de la realización de esta tesis.

ÍNDICE

Introducción.....	V
Antecedentes.....	VIII
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción del problema.....	10
1.2 Formulación del problema.....	18
1.3 Justificación del problema.....	18
1.4 Formulación de hipótesis.....	21
1.41 Variables de la investigación.....	21
1.4.2 Operalización de las variables.....	22
1.5 Objetivos de la investigación.....	22
1.5.1 Objetivo general.....	22
1.5.2 Objetivos específicos.....	23
1.6 Marco conceptual.....	23
1.6.1 La concepción de características de la inmadurez Emocional.....	23
1.6.2 Las relaciones de pareja.....	24
1.6.3 Adulthood temprana.....	24
1.6.4 Convivencia en unión libre.....	25
CAPÍTULO II	
MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA	
2.1 Antecedentes históricos de la investigación.....	26
2.2 Ubicación geográfica de la investigación.....	32
CAPÍTULO III	
MARCO TEÓRICO	
3.1 El desarrollo teórico de la edad adulta temprana (juventud) en relación a la inmadurez de la Personalidad.....	33
3.1.1 El pensamiento adulto bajo la propuesta de Schaie...	41
3.1.2 La concepción de las tareas del desarrollo humano Propuesto por Havighurts.....	42

3.2	Fundamentos teóricos de la concepción de la Pareja y la unión libre.....	44
3.3	La estructura de la pareja joven bajo el Pensamiento de José Cáceres Carrasco.....	51
3.4	Los principios básicos de la terapia cognitiva Interpersonal según Burns.....	64
3.5	Puntos de vista del matrimonio y la unión libre....	68
CAPÍTULO IV		
PROPUESTA DE TESIS.		
4.1	Contextualización de la propuesta.....	73
CAPÍTULO V		
DISEÑO METODOLÓGICO.		
5.1	Enfoque de la investigación.....	137
5.2	Alcance de la investigación.....	138
5.3	Diseño de la investigación.....	140
5.4	Tipo de investigación.....	140
5.5	Delimitación de la población o universo.....	141
5.6	Selección de la muestra.....	141
5.7	Instrumento de prueba.....	142
CAPÍTULO VI		
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.		
6.1	Tabulación.....	143
6.2	Interpretación de resultados gráficos.....	146
6.3	Conclusiones del tratamiento estadístico.....	157
CONCLUSIÓN.....		158
REFERENCIAS.....		160
GLOSARIO.....		164
ANEXOS.....		167

INTRODUCCIÓN

Establecer una pareja exige un compromiso con el otro de no pasar por alto la individualidad; hay construcción de la identidad de pareja, hay una fusión de identidades.

Las decisiones de vivir juntos tan apresuradas de algunas parejas actuales, generan dificultades y/o problemas dentro de su relación, sin pensar que tienen ya un compromiso

En el capítulo I estableceremos el planteamiento del problema, formulación, así como la justificación, hipótesis, variables, delimitaremos los objetivos de nuestra investigación, definiremos el marco conceptual que abarca temas como inmadurez emocional, relaciones de pareja, adultez temprana y la unión libre, que causas los llevan a tomar esa decisión, cual es el principal problema al que se enfrentan las parejas jóvenes al vivir en unión libre, plantearemos que las características de la inmadurez emocional es el principal problema en las relaciones de pareja, así como los cambios que viven.

En el capítulo II se muestra y describe el lugar donde se desarrollara la investigación. Una breve información de la escuela, ubicación, historia, su visión y misión que tiene con los veracruzanos de que concluyan su educación media y estén preparados para la vida a fin de que haya menos índices de deserción escolar.

En el capítulo III se hablara de la adultez temprana, así llegando a las relaciones de pareja fundamentadas principalmente por Cáceres Carrasco, para así poder abordar las características de la inmadurez emocional como principal factor que contribuye a que los jóvenes decidan vivir en unión libre sin tomar en cuenta las verdaderas responsabilidades que se adquieren.

En el capítulo IV se presenta la propuesta de la tesis elegida, siendo ésta un manual llamado “convivencia en las relaciones de pareja” en el cual se les brindara información que les será de utilidad para su futura o actual convivencia de pareja, y encontraremos también recomendaciones de algunas acciones que se pueden seguir para mejorar la relación de pareja.

En el capítulo V se describe el enfoque de la investigación con el cual trabajaremos, así como el tipo de investigación, el instrumento, el diseño de la investigación, la delimitación de la población, encontramos también la selección de muestra y el instrumento de prueba que se utilizo

En el capítulo VI se presentan los resultados obtenidos de la investigación, la interpretación de los mismos mediante tablas y graficas correspondientes del instrumento utilizado y por último la conclusión de esta investigación.

ANTECEDENTES

Durante largo tiempo se ha estudiado el desarrollo del ser humano y sus distintas fases de crecimiento, es característico en el ser humano que tenga que transcurrir un largo periodo de crecimiento y aprendizaje entre su nacimiento y el logro de su madurez física y habilidad adulta. El ser humano para sobrevivir, debe ser alimentado y protegido cuidadosamente durante varios años, se desarrolla con lentitud y está dotado de una estructura cognoscitiva que no alcanza su nivel óptimo sino hasta los 15 años de edad. El ser humano tiene mucho que aprender porque, de todos los seres vivos sólo él puede aprender y transmitir sucesos del pasado, hacer juicios acerca del futuro, aprender un lenguaje simbólico para comunicarse con los demás, y manejar conceptos de espacio y tiempo. Como en las culturas donde el ser humano vive, se tornan cada vez más complejas, éste requiere largos periodos de preparación para llegar a ser un adulto de sus funciones. Por eso si se desea perpetuar la especie, los adultos deben perpetuarse en la crianza de los niños, y tal empeño requiere tiempo. Éste interés es un atributo humano, el hombre es un animal pensante que formula hipótesis, ha tratado de estructurar su pensamiento acerca de la niñez de modo que pueda enfocar su crianza y adiestramiento eficazmente conforme lo demanda la situación. Al examinar la secuencia del desarrollo del joven se ha hecho manifiesto que este desarrollo puede considerarse como una serie de etapas cada una de las cuales tiene características y problemas propios.

Estas etapas son formulaciones artificiales y sus límites no están bien definidos. Puesto que hay diferentes teorías y maneras de considerar la secuencia del desarrollo en función de sus etapas, existe desacuerdo en cuanto al número y a las características de cada una.

En la adultez temprana el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter, los cuales se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad. Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven adulto.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

La pareja, en términos generales se define como una entidad basada en la relación entre dos personas que actúan como un ente único en la sociedad en muchos aspectos.

Como ente social la pareja se comporta como un conjunto y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

La base de toda pareja, reside en que las decisiones que se toman, ya que afectan al conjunto en función de la relación existente entre esas dos personas. Entre los elementos fundamentales que unen a la pareja se encuentra

la exclusividad, que se da en el hecho de compartir determinados elementos, como el cuerpo, y bienes materiales.

La toma de decisiones implica una estructura de poder interna, la exclusividad implica un compromiso y el apego una relación de apoyo y defensa mutua y de la relación.

La estructura interna de cada pareja está basada en el amor, pues el enamoramiento es la forma actual de iniciar una relación. Muchos definen al amor como “una emoción y como tal fuerte y volátil”.

Para que los individuos puedan continuar siendo una pareja, es necesario que se construya a partir de esa relación, una intimidad, es decir, que se conozcan, se comuniquen emociones y sentimientos, sabiendo de ante mano que la otra persona va a entender y a aceptar lo bueno y malo aunque no le guste del todo.

La sociedad del presente, se ha encargado de fomentar en los jóvenes la falsa creencia, de que la pareja tienen como objetivo hacer la vida más feliz y plena de los individuos, olvidando y dejando a un lado la reciprocidad de: conductas, bienes y actividades, en un intercambio y trato similar.

Algunos de los bienes y actividades que comparten las parejas de la actualidad son: en primer lugar se encuentra el cuerpo, siendo la característica más específica de la pareja. Las parejas se distinguen porque comparten cada uno el cuerpo del otro. Las relaciones sexuales de los miembros de la pareja se plantean de forma exclusiva entre ellos mientras la relación existe. Es más, generalmente cuando se dan relaciones sexuales fuera de la pareja, se pone muy seriamente en peligro la continuidad de la pareja.

En segundo lugar están los bienes económicos, ya que existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes. Se suele tener una vivienda en común, aunque actualmente son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes y alternan la vida en común durante periodos cortos, por ejemplo fines de semana o vacaciones, con la vida separados, cada uno en su piso. Llevan una relación de noviazgo eterno, en la que no existe el proyecto de profundizar y compartir nada más.

Este compromiso de compartir bienes económicos puede estar respaldado de forma legal o no; en las parejas de hecho, no existe compromiso legal de compartir bienes y generalmente ni siquiera se pacta explícitamente las reglas que se van a seguir.

También, existe la parte de logística que tiene compartir bienes de consumo. Por ejemplo, si se comparte un piso es preciso determinar quien se encarga de cada tarea doméstica. “Actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas, quizás por la poca cultura que tienen los hombres de hacer tareas domésticas.”

La paternidad/maternidad, es la tercera actividad que se comparte y este es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también esto está cambiando.

Así mismo, existen otros elementos que se comparten de alguna forma como el prestigio social, los amigos, pero no se hace de forma exclusiva y la variación del grado de una pareja a otra es muy grande. Por ejemplo: la exclusividad a la hora de compartir el tiempo de ocio ha cambiado notablemente; si bien no ha sido nunca determinante para el hombre, ahora cada vez es menor la exigencia y mayor la libertad de cada miembro de la pareja para tener sus momentos de ocio independientes.

Hay que tenerlos en cuenta porque priorizar la seguridad económica en el caso de las mujeres o el prestigio social en el caso de los hombres puede dar lugar a distorsiones importantes y a conflictos a largo plazo.

Es muy común ver que muchas parejas de adolescentes y de jóvenes de nuestra actualidad, deciden experimentar el vivir en unión libre, puesto que consideran esta acción como algo simple y volátil, sin ver más allá de esa acción e informarse de las obligaciones, ventajas y desventajas que conlleva dar ese gran paso.

“Los jóvenes opinan que es más fácil vivir en unión libre, así es fácil de disolver en caso de infidelidad o violencia por parte del hombre, es decir, para las mujeres es una forma de protección ya que le da más control sobre su vida. Es una forma de no ligarse a él y de empoderarse para seguir teniendo el control. Por lo contrario, los hombres piensan que al no estar casados, no existen obligaciones con la pareja e hijo si es que estos llegan a aparecer, ya que creen que no tienen ninguna responsabilidad.” Menciona la Dra. Norma Ojeda, docente del Colegio de la Frontera Norte.

Las decisiones tan precoces de estas parejas actuales, generan dificultades y/o problemas dentro de su relación, pues quieren seguir divirtiéndose como adolescentes, sin pensar que tiene ya un compromiso de adultos. En algunos casos, se les añade la falta de solvencia económica para una maternidad/paternidad prematura.

Igualmente, el estado del enamoramiento suele esfumarse en estos casos, pues al vivir con la misma persona y pasar más tiempo, que en el periodo del noviazgo, hace que el sentimiento del amor vaya desapareciendo, extrañando el tiempo de ocio que antes se tenía.

Recordemos que el noviazgo, para muchos jóvenes es altamente gratificante: los novios se proporcionan mutuamente mucha atención, se hacen regalos, se comunican, se dan cariño y se hacen promesas. De todo esto se desprende un alto nivel de expectativas sobre la posterior convivencia, fruto de los aspectos anteriores.

Sin embargo, la intensidad del enamoramiento a menudo disminuye al iniciarse la convivencia, aunque suele conservarse un alto nivel de expectativas.

En este paso decisivo en la vida de cada persona es fundamental el concepto que los miembros de la pareja tengan del amor: la idea de que el sentimiento lo superará todo suele ser perjudicial, especialmente si no va acompañada de una actitud positiva, activa y responsable, tendente a poner los medios prácticos para que así sea.

“Pareciera al principio que juntarse con su pareja les resulta fácil a estos jóvenes, pero en realidad la edad influye y surgen los problemas; para esto, todos tienen ya al menos un hijo”

Las cosas buenas y malas que surjan en dichas parejas jóvenes que viven en unión libre, las van a delimitar los propios individuos, ya que desde la toma de decisiones ellos observaran los primeros errores que perjudicarán considerablemente la relación.

Algunos especialistas en terapia de pareja, mencionan que lo mejor es evitar el temor de que algo saldrá mal, pues eso afectará el ánimo. Tampoco es sano pensar que se perderá la libertad y autonomía; simplemente se tiene que estar consciente de que si se decide vivir en unión libre, se haga por un "quiero", "deseo" y no por un "tengo" o "debo". Esto último por casos como un embarazo no deseado o por huir de problemas familiares.

Para algunas parejas esta unión libre, representa un paso previo para el matrimonio, sirve de experiencia para conocer a la pareja, revisar la compatibilidad y ver si valió la pena. Siempre debe haber un acuerdo mutuo, sobre la libertad y el uso correcto de ella.

Las consecuencias que se presentan al tomar esta decisión precipitada en las parejas adolescentes son: primero, *“no existe una propiedad”*, es decir, cada uno tiene un espacio dentro de la casa; sin embargo se puede dar el caso de que uno de los dos pise los derechos del otro.

Segundo *“no es lo que se espera”*, pues con el tiempo, una de las dos personas, se dan cuenta de que no era la persona correcta para vivir, los defectos superan las virtudes y entonces, al querer expresar la incomodidad surgen los problemas.

Tercero *“no hay derechos ni obligaciones”*, es decir, se piensa que la vida de soltero es igual a la que se vivirá con la pareja, y entonces se olvidan de las obligaciones y derechos que hay en una unión libre, donde por ejemplo, después de dos años de convivencia los bienes adquiridos no se pueden reclamar. De acuerdo con la Ley del Código Civil después de dos años de estar bajo un mismo techo, las parejas adquieren derechos iguales a los de los casados.

Vivimos en una sociedad que nos educa en ciertos conocimientos hasta niveles a veces exagerados y que, paralelamente, permite que algo que hará el 95 por ciento de la población, como es vivir en pareja, se realice de forma

intuitiva. Hay quienes han podido observar modelos de pareja muy válidos y estimulantes, pero otros no han tenido tanta suerte.

Es curioso que, con lo difícil que resulta hacerlo bien y lo poco preparados que vamos al matrimonio o a la convivencia, no haya aún más separaciones y divorcios. Por lo anterior, se debe advertir cada vez con mayor claridad a las parejas jóvenes, que la “*Relación de pareja*”, será estable en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de sus miembros, independientemente de que exista o no la legalidad de por medio. De ahí que la unión libre sea una de tantas opciones para buscar establecer un compromiso más serio.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta psicológica alterna en el proceso de convivencia en la relación de pareja de entre jóvenes de entre 20 a 25 años de edad, que viven en unión libre?

1.3 Justificación del problema.

Convivir es difícil porque el ser humano es complejo, variable y poco tolerante cuando se trata de adaptarse a nuevas reglas, costumbre,

pensamientos y espacios. Mantener el equilibrio entre nuestras emociones y nuestra razón nos roba cada día muchas energías, aun más si se trata de personas que están atravesando la compleja etapa adolescente.

Muchos de los individuos que nos rodean, no logran entenderse por lo que tampoco entienden a sus semejantes por muy cercanos que estos sean, produciendo sentimientos de frustración, sufrimiento e impotencia otras veces.

La época que nos ha tocado vivir, los modelos a imitar son contradictorios. Nuestros padres y las generaciones mayores aún responden a un reparto tradicional de roles que ya no se ajusta a las necesidades de hoy. Los modelos jóvenes pecan a menudo de un exceso de estrés, de competitividad y sujetos a presiones económicas que los hacen volubles e inestables.

Se ha observado que muchos hombres y mujeres pretenden un equilibrio igualatorio, en el que se repartan responsabilidades y tareas por igual, pero la innegable diferencia biológica, incómoda para esta sociedad, cuestiona toda esa teoría y hace de la maternidad un nido de problemas que parece enfrentar a ambos sexos.

Se piensa que la familia es la base de la personalidad de cada individuo que se da en ese grupo, y para poder estar en armonía hay que empezar a estar bien desde los pilares, donde uno de ellos es la pareja, partiendo de esto es por lo que se quiso estudiar los problemas y cambios a los que muchas parejas jóvenes y sobre todo adolescentes se enfrentan cuando desean dar el siguiente paso, es decir, juntarse y vivir en unión libre, para formalizar una familia, pero ¿saben realmente los problemas que esta decisión genera? Es lo que se quiere investigar.

Al empezar a observar este fenómeno de nuestra actualidad, se ha preguntado a diferentes parejas jóvenes adultas acerca de esos problemas, las respuestas fueron variadas en base a esa información recaudada y otra investigada por diferentes autores es muy interesante y de suma importancia compartirla con aquellas nuevas generaciones.

Pues es todo un proceso de cambios y de asimilar el nuevo papel de adulto, pues muchas veces, estos jóvenes al no tener información se crean expectativas y cuando lo viven empiezan los problemas y arrepentimientos de dichas decisiones que tomaron, pues quieren seguir viviendo como solteros (as), cuando es todo lo contrario, pues cuando se decide compartir la vivienda, con la pareja empieza un cambio radical, en donde los valores, las actitudes, la ideología, entre otras, juegan un papel importante.

Es por esto, que estas parejas jóvenes, deben estar conscientes de los compromisos y responsabilidades que se adquieren al vivir como pareja tanto hombres como mujeres y no solo de los sentimientos como el amor claro recalcando que es algo muy importante es el sentimiento generador de que se forme una pareja, pero al formarla cada quien adquiere un nuevo rol de ser hijo a ser jefe de familia y a ser ama de casa, es todo un cambio es por eso importante dar una información clara y real.

1.4 Formulación de Hipótesis.

“El manual de convivencia en las relaciones de pareja como herramienta psicológica alterna a los problemas de parejas jóvenes que viven en unión libre, de entre 20 y 25 años de edad, de la ciudad de Orizaba, Veracruz”.

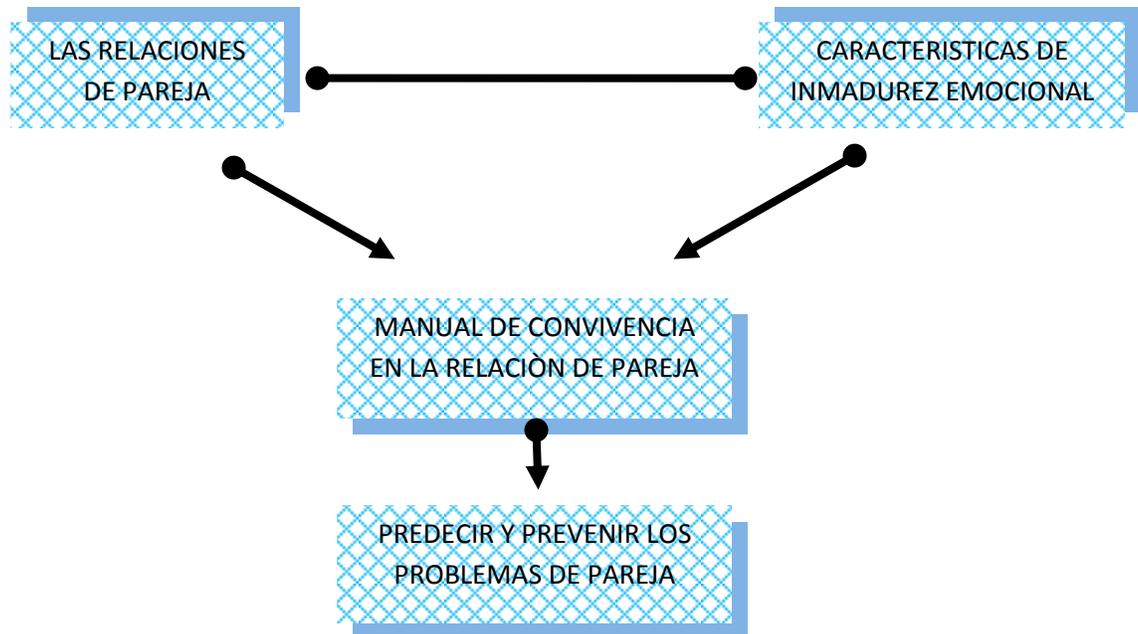
1.4.1 Variables de la investigación.

Variable Dependiente: Manual de convivencia en la relación de pareja.

Variable Independiente: La inmadurez emocional.

Variable Independiente: Las relaciones de pareja.

1.4.2 Operalización de las variables.



1.5 Objetivos de la investigación.

1.5.1 Objetivo General.

Comprobar si el manual de convivencia en la relación de pareja es la herramienta psicológica alterna a los problemas de parejas jóvenes que viven en unión libre.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Conocer las características de la inmadurez emocional.
- Identificar los problemas en las relaciones de pareja.
- Elaborar un manual que sirva de ayuda en las relaciones de pareja.
- Comprobar si la población presenta características de inmadurez emocional.

1.6 Marco conceptual.

1.6.1 La concepción de la inmadurez emocional.

Debe entenderse que las características de inmadurez emocional como la falta de responsabilidad que se tiene hacia el compromiso afectivo de pareja y formar una familia. Estas personas sienten que al comprometerse y asumir responsabilidades su libertad se verá afectada. Esto es que “antes” podía hacer y deshacer lo que tenía ganas, y no quiere afrontar las consecuencias de sus actos, se niegan a crecer y quieren mantener la seguridad y comodidad del mundo conocido de la infancia por otra parte también hay una tendencia al desarrollo pero resultara difícil ya que debe la realidad de la vida que es asumir la edad de la madurez.

1.6.2 Las relaciones de pareja.

Una pareja son dos personas de distintas familias, la mayoría de los casos de diferente género, costumbres, creencias, ideología, etc. Que deciden formar un vínculo afectivo para compartir un proyecto en común, esto es apoyarse ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que conviven con ellos. La pareja es una relación intensa por la que pasamos los seres humanos, después de la familia de origen, es una unidad compleja donde dos personas con sus propias historias de vida se unen aportando pensamientos, emociones, acciones que influye en la construcción de un futuro junto.

1.6.4 Adultez temprana.

En la juventud, que es la que comprende aproximadamente de los 20 hasta a los 35 años de edad, luego de la resolución de la crisis del adolescente, permite el paso a una etapa en donde el individuo se vuelve más independiente y toma más responsabilidad en sus actos. En la juventud el individuo comienza a desprenderse de los grupos, dejando de ser estos, el regulador externo de su conducta. Aparece entonces, una autodeterminación consciente, que posibilitará la regulación interna del comportamiento.

1.6.5 Convivencia en unión libre.

Cada vez mas parejas hoy en día deciden vivir en unión libre y no casarse, con el tiempo ha ido reemplazando al matrimonio. Hay muchos motivos pero uno de ellos es que la pareja no tiene el “estrés” que si tiene una pareja “casada”. Las parejas se sienten más libres e independientes sin perder lo que con el matrimonio se pierde la independencia, algunas parejas suelen convivir primero para ver la funcionalidad de la pareja y si resulta bien pretenden llegar al altar en el momento oportuno, otras parejas se dan cuenta que no son el uno para el otro y terminan distanciados la decisión de no haberse casado les causa alivio ya que la separación es menos problemática.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL

2.1 Antecedentes de la ubicación.

En el estado de Veracruz, cerca de 4 millones de hombres y mujeres, no han tenido la oportunidad de concluir sus estudios de bachillerato, y principalmente han sido dos las razones por las cuales no cursaron este nivel educativo. Carencia de recursos económicos para pagar sus estudios y necesidad de trabajar para llevar sustento a sus hogares.

Es precisamente a este sector marginado de la población, a la que está dirigido el subsistema educativo bajo la responsabilidad del Instituto Veracruzano de Educación Superior, APPP., por lo que, sin descuidar en lo más mínimo la calidad de la educación.

Certificaremos estudios de preparatoria al más bajo costo económico y en el menor tiempo posible; Expediremos títulos y grados académicos, para lo cual se ofertan Licenciaturas diversas, pero íntimamente relacionadas con el desarrollo regional de nuestro estado, lo que permitirá a las personas que obtengan un título, mejorar su calidad de vida y al estado un mayor desarrollo.

Institución educativa de nivel medio superior y superior.

Certificar estudios de bachillerato y de educación superior, fundados en el auto aprendizaje creativo, constituye la esencia de nuestro subsistema educativo. Por ello, nuestra misión institucional consiste en llevar la educación media superior y superior a las comunidades más apartadas de la geografía veracruzana, conscientes de que hombres y mujeres, de cualquier condición socioeconómica, tienen los mismos derechos para acceder a los distintos niveles y modalidades educativos que se imparten en Veracruz.

El CONEVyT (Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo) es una comisión de carácter permanente con visión sistémica y globalizadora, sin compromiso directo de proporcionar servicios educativos, con fuerza legal e institucional para organizar, coordinar, promover y evaluar programas, mecanismos y servicios de educación para la vida y el trabajo.

El CONEVyT nace con la misión de promover que los instrumentos e instituciones que atienden la educación y la capacitación de los adultos, se articulen hasta conformar un sistema nacional que ofrezca opciones para la educación durante toda la vida y para la capacitación, con base en el apoyo de las tecnologías de información, aprendizaje y comunicación.

A fin de avanzar hacia el cumplimiento de sus objetivos, el marco jurídico que le constituye y regula otorga al CONEVyT, entre otras, las facultades siguientes: proponer a la Secretaría de Educación Pública los planes y programas de estudio de la educación permanente para la vida y el trabajo; coordinar y armonizar las políticas y mecanismos de las distintas instituciones públicas relacionadas con la educación no escolarizada y con la capacitación para el trabajo de los jóvenes y adultos del país; promover los criterios y mecanismos para la asignación de recursos adicionales entre las dependencias y entidades paraestatales orientadas a la educación para la vida y el trabajo; concertar, promover y fomentar fuentes adicionales de financiamiento con los sectores público, social y privado, así como con organismos internacionales vinculados con la educación.

Corresponde también al CONEVyT evaluar la calidad, la eficiencia y el impacto de los programas y modelos educativos, apoyándose en la información e indicadores sustentados por terceros calificados; alentar la investigación sobre la mejora de los procesos educativos; promover la difusión y extensión de la cultura de los sistemas abiertos flexibles y a distancia; impulsar el establecimiento e instrumentación de sistemas y estructuras flexibles de acreditación, certificación, equivalencias y revalidación de estudios y de competencia laboral.

El CONEVyT promoverá una integración sistémica, en principio con las siguientes instituciones: Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA), Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE), Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP), Centro de Capacitación para el Trabajo Industrial (CECATI's), Consejo de Normalización y Certificación de Competencia Laboral (CONOCER), Programa de la Modernización Técnica y la Capacitación (PMETyC), Secundaria a Distancia para Adultos, Programa de Capacitación Integral y Modernización (CIMO) Programa de Becas para la Capacitación de los Trabajadores (PROBECAT), Colegio de Bachilleres, Instituto Nacional de la Juventud (IMJUVE) y el Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILCE), sin que ello restrinja su ámbito de influencia al sector público, privado o social.

La visión que para el largo plazo tiene la presente administración en el ámbito educativo, es que todo mexicano y mexicana que así lo quiera cuente con educación básica terminada.

Existirá una amplia variedad de lugares y espacios educativos, se reconocerá el aprendizaje formal y no formal y se contará con una utilización óptima de las modernas tecnologías de información y comunicación, tanto para

el acceso al conocimiento como para el perfeccionamiento de los procesos pedagógicos y del aprendizaje.

La calidad de la educación se elevará gradualmente, para garantizar un constante desarrollo de la persona, la familia y la sociedad, así como su realización productiva, en un ambiente ético y de legalidad para realzar los valores del bien común.

La educación se convertirá realmente en un motor constante para mejorar las condiciones de bienestar general, con énfasis particular en aspectos trascendentales como la educación para la salud y la reproducción, la prevención de adicciones, las relaciones afectivas y emocionales en la familia, la autoestima y el conocimiento de sí mismo; una mejor economía familiar, y el disfrute positivo del tiempo libre.

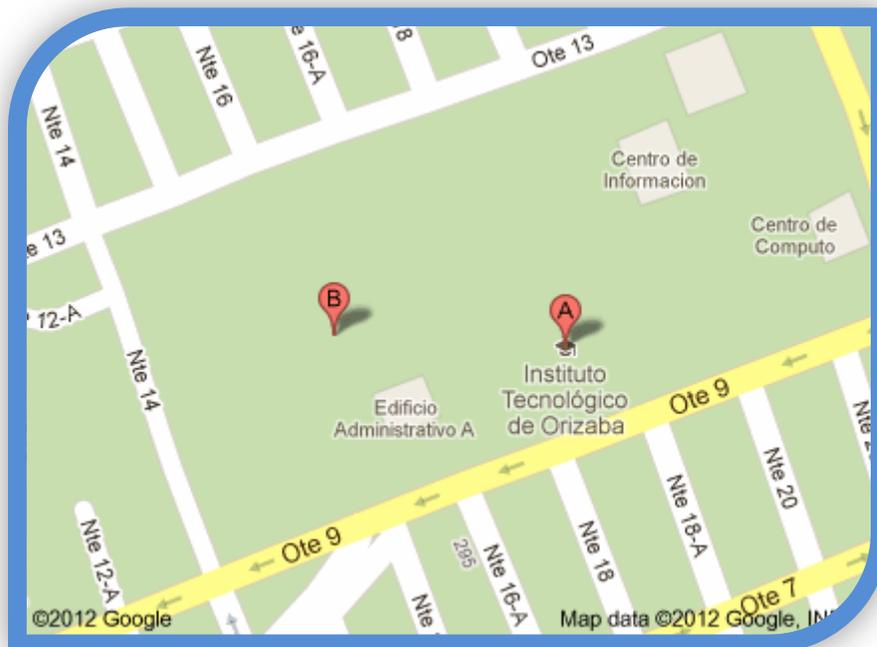
Los modelos de educación para la vida y el trabajo se sustentarán en los avances pedagógicos, tanto de la teoría como de la práctica, y se concretarán en propuestas curriculares que respondan a demandas y procesos de formación derivados de las necesidades de grupos heterogéneos y diversos, tales como los jóvenes, las mujeres de distintos medios y edades y la población migrante y

rural, acompañados de modalidades congruentes de acreditación y certificación de conocimientos y competencias.

Se habrán diseñado y puesto en operación mecanismos de comunicación orientados a estimular y motivar a la población joven y adulta para participar en las oportunidades formales y no formales de educación.

2.2 Ubicación Geográfica De La Investigación.

El Instituto Veracruzano de Educación Superior, IVE con sede en el Instituto Tecnológico de Orizaba que se encuentra ubicado en Oriente 9 No 852 Col Emiliano Zapata C.P. 94320 de esta ciudad de Orizaba Veracruz alberga alrededor de 150 Alumnos de preparatoria en un rango de edad de 15 a 30 años aproximadamente ya que es una escuela para personas adultas y en un sistema abierto. Y alrededor de 15 profesores el director a cargo de esta institución es el Ing. Roberto Ibáñez Moreno.



CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 El desarrollo teórico de la edad adulta temprana (juventud) en relación a la inmadurez de la personalidad.

La edad adulta temprana no tiene señal para anunciar su inicio. Los psicólogos del desarrollo suelen tener en cuenta la edad adulta temprana para cubrir aproximadamente 20 años de edad a 40 años de edad adulta intermedia aproximadamente de 40 a 65 años y la edad adulta tardía de los 65 años en adelante.

En la edad adulta temprana las personas cambian y crecen en muchos aspectos, se ocupan de desarrollar la capacidad de compartir la intimidad, tratando de establecer relaciones y encontrar el amor íntimo. Las relaciones a largo plazo se forman y con frecuencia llegan a casarse y tener hijos. El adulto joven también se enfrenta a decisiones de carrera. Durante esas dos décadas toman decisiones que marcarán sus vidas (su salud, su felicidad y sus éxitos). La mayoría de las personas abandonan el hogar de los padres en esta etapa de la vida, entra a trabajar por vez primera. Opciones sobre el matrimonio y la familia se hacen a menudo durante este periodo.

Muchas personas piensan que lo esencial de la edad adulta temprana se resume en estas palabras: Nunca tengo tiempo suficiente para hacer lo que deseo ni para lo que debería hacer. Las personas establecen prioridades para cada día de sus vidas. Los adultos jóvenes toman decisiones que afectan su salud, sus carreras y sus relaciones interpersonales cuando apenas están madurando en muchos aspectos importantes. Papalia (2001)

En la edad adulta se mantiene un gran potencial para el desarrollo intelectual, emocional e incluso físico.

El adulto joven debe gozar de su plena capacidad física, pues en esta edad la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su punto máximo. Desde los 25 años cuando el cuerpo se ha desarrollado casi por completo, hasta cerca de los 50, la capacidad física mengua de manera gradual, de modo que esto casi no se percibe. El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a los 30 años; después sobreviene una pérdida gradual del 10%, entre los 30 y 60 años.

Los sentidos también alcanzan su máximo desarrollo en la edad adulta temprana. La agudeza visual es máxima a los 20 años y sólo empieza a decaer alrededor de los 40. La pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes

de los 25 años y se acentúa después de esta edad, en especial para los sonidos de tono más alto. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor sólo empiezan a disminuir cerca de los 45 años o más tarde.

El sentido común enseña que cuando se llega a la edad adulta las personas piensan de modo diferente que cuando eran niños o adolescentes. En ese momento se pueden sostener diversas clases de conversaciones, entender temas muy complejos y resolver problemas difíciles.

La madurez de pensamiento se refleja en la capacidad de combinar lo objetivo (elementos lógicos o racionales) con lo subjetivo (elementos concretos o basados en la experiencia personal). Esto ayuda a que las personas tengan en cuenta sus propias experiencias y sentimientos.

Esta madurez de pensamiento, o pensamiento post formal, se basa en la subjetividad y la intuición, así como en la lógica pura, característica del pensamiento en las operaciones formales. La experiencia es una herramienta de los adultos para resolver problemas prácticos.

Es importante no olvidar que la edad cronológica (años de vida) de un adulto significa poco en sí. Una forma más adecuada de ver las cosas es la edad biológica en interacción con la edad social y la edad psicológica. (Birren, 1985)

La edad biológica, o sea la posición que ocupamos en el ciclo vital, varía enormemente de un individuo a otro.

Por último la edad psicológica indica el nivel de adaptación a exigencias sociales y ambientales de otra índole. Abarca aspectos como inteligencia, capacidad de aprendizaje y habilidades motoras, lo mismo que dimensiones subjetivas como sentimientos, actitudes y motivos.

Aunque las edades biológica, social y psicológica se combinan para producir la madurez, hay ciertos rasgos psicológicos que son sus elementos primarios. Estos pueden variar según la cultura, pero incluyen la independencia y autonomía física y social, la capacidad para tomar decisiones independientes y algo de estabilidad, sabiduría, confiabilidad, integridad y compasión. Diferentes investigadores incorporan diversas características en la mezcla y cada cultura impone sus propias exigencias, de modo que no existe una definición universal para la madurez.

La definición psicológica que se le da a la madurez emocional es el ser capaz de aceptar la realidad de las personas y cosas tal cual son. Basados en esa actitud con respecto a nuestra vida las personas maduras poseen cualidades que hacen que su carácter sea funcional, agradable para los demás y sobre todo saludable para nuestro organismo.

La persona madura debe ser capaz de establecerse metas que quiere cumplir y llevar a cabo todo lo que tienen que hacer para que estas metas se cumplan a un corto o largo plazo.

Para alcanzar una mayor madurez y sentirnos mejor con nosotros mismos, debemos controlar nuestras emociones y pensar bien antes de tomar acción, confiar en nosotros mismos y en la capacidad que tenemos para actuar de una manera acertada, tener paciencia para con los demás y pensar que no todos deben estar de acuerdo con nuestro punto de vista, debemos conectarnos de una manera positiva con las personas que nos rodean, ya sean familiares, amigos o simplemente personas que trabajan con nosotros, debemos tratar de ayudar a quien podamos y apoyar a aquellas personas vulnerables que encontramos en nuestro diario vivir, saber llevar un balance en nuestras emociones, de manera que podamos reducir el nivel de estrés a lo máximo y pensar con serenidad, debemos perseverar en nuestras metas a largo y a corto

plazo y enfocarnos en nuestros ideales sin abandonar lo que estamos persiguiendo, tener la capacidad de hacer decisiones que nos convienen y que nos van a ayudar a prosperar, ser humildes para aceptar nuestros errores. No debemos criticar ni juzgar a los demás por lo que hacen ni formarnos un juicio a la ligera sobre alguna persona o situación. (Papalia, 1988)

La madurez y nuestras experiencias diarias debemos tomar en cuenta que la madurez se forma conforme a nuestras experiencias en la vida, implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incómodas o desagradables.

Entonces una persona que no haya desarrollado la madurez o la inteligencia emocional adecuada tendrá dificultades ante el sufrimiento, dolor, la frustración, pérdida y la incertidumbre no saber que va a pasar en el futuro. Ser abultadamente frágil, ser excesivamente inocente, o no tener experiencias mínimas en el amor, podrían ser sinónimos de inmadurez emocional, sin embargo es más que esto, cuando pienses en inmadurez piensa en falta de autocontrol en tus emociones, es decir la incapacidad de tolerar las emociones que experimentas, llamadas cólera, impotencia, miedo, inseguridad, desconfianza, y dicho de otra manera, algunas personas pueden ser brillantes en sus trabajos, y en su profesión, pero en el amor, son absolutamente

inmaduros. Ocurre que en el amor hacia la pareja, cuando eres más inmaduro mas te apegas o te aferras a esa persona, porque crees que ese amor te dará la vida que tú mismo no puedes darte, crees que el verdadero amor consiste en que te amen, sin importar lo que tú puedas sentir. (Smalley, 1986)

El apego es una clara demostración de dependencia emocional, es decir de inseguridad o de inmadurez emocional. Cuando estamos en pareja vivimos la interdependencia, es decir planeamos el proyecto de vida juntos, a partir de cada necesidad individual, y no anulando tus necesidades por el otro. No todos los seres humanos tenemos los mínimos umbrales de tolerancia, las personas somos diferentes en el modo de amar, de sentir y expresar el amor, de sentir la frustración o evitarla. Hay personas que son capaces de aguantar una cirugía sin anestesia o de desvincularse rápidamente de una persona que ama porque no le conviene, mientras que hay otras que hay que sedarlas, obligarlas o empujarlas a que terminen con una relación toxica.

El pensamiento de una persona que tiene poca tolerancia al dolor es: No soy capaz de renunciar al placer/bienestar/seguridad que me brinda la persona que amo y soportar su ausencia, no tengo tolerancia al dolor, no importa que tan dañina o poco recomendable sea la relación, no quiero sufrir la perdida, definitivamente, soy débil, no estoy preparado para sufrir, si las cosas no son como me gustaría que fueran, me da rabia, me da el patatús o el berrinche

emocional. Tolerar la frustración de que no siempre podemos obtener lo que esperamos, implica saber perder y resignarse cuando no hay nada que hacer, significa ser capaz de elaborar duelos, procesar pérdidas y aceptar, aunque sea a regañadientes, que la vida no gira a nuestro alrededor, lo infantil reside en la incapacidad de admitir que no se puede. (Suarez, 1999)

Las personas inmaduras emocionalmente tienen problemas de adaptación causando involuntariamente muchas veces conflictos emocionales con los demás. Para tener una personalidad equilibrada y libre, lo más conveniente es educar en la fortaleza y la templanza de cada individuo desde la infancia. Ayuda mucho crear conciencia de manera voluntaria o por influencia de terceros como los padres o hermanos mayores sobre las responsabilidades en la vida. La importancia de pensar en los demás hace que la persona no se centre en sí misma y aprenda a relacionarse socialmente de manera adecuada. Una de las causas de la inmadurez emocional es que la persona es egoísta. El egoísmo ocasiona que una persona no piense en los demás de tal manera que termina fallando en las relaciones sociales, pues estas las podemos ver como negociaciones, pues en las relaciones sociales si queremos tener éxito para ambas partes negociamos el bienestar de dos o más personas, de tal manera que si no se negocia bien, una de las personas termina insatisfecha.

3.1.1 El pensamiento adulto bajo la propuesta de Schaie.

Warner Schaie (1986), considera que el rasgo distintivo del pensamiento de los adultos es la flexibilidad con que emplean sus capacidades cognoscitivas. Propone que durante la niñez y la adolescencia aprendemos estructuras cada vez más complejas para entender el mundo. Las poderosas herramientas del pensamiento operacional formal son el logro central de lo que llama periodo de adquisición. En la juventud aplicamos las capacidades intelectuales para cursar una carrera y escoger un estilo de vida, Schaie llama a esta etapa periodo de realización. Aplicamos nuestras capacidades intelectuales de resolución de problemas y de toma de decisiones para lograr las metas y un plan de vida aspectos de la cognición que no aparecen en las pruebas de inteligencia.

Warner Schaie afirma que el desarrollo intelectual está en relación con el reconocimiento que las personas hacen de lo que es importante y significativo para sus vidas. Las etapas del modelo de desarrollo cognoscitivo son las siguientes:

- *Adquisitiva* (infancia y adolescencia). La información y las habilidades se aprenden para provecho propio, sin tener en cuenta el contexto, como preparación para la participación en la sociedad.

- *Logros* (desde los 20 años hasta entrar a los 30). Las personas adquieren el conocimiento para su propio beneficio, también para utilizarlo en alcanzar competencia e independencia.
- *Responsable* (final de los 30 años hasta comienzos de los 60). Las personas se comprometen con metas de largo alcance y problemas prácticos de la vida real, que posiblemente se asocien a las responsabilidades frente a los demás.
- *Ejecutiva* (30 -40 años hasta la edad adulta intermedia). Se dedican a ejercer responsabilidades sociales antes que al núcleo familiar.
- *Reintegración* (edad adulta tardía). Los adultos ancianos seleccionan más las tareas que van a ejecutar. Tienen los propósitos de lo que hacen y se preocupan menos por tareas que no tienen ningún significado para ellos.

3.1.2 La concepción de las tareas del desarrollo humano propuesto por Havighurts.

Robert Havighurts (1953), describió el desarrollo a lo largo de la vida en términos muy pragmáticos. Para él, la adultez es una serie de periodos en que hay que cumplir determinadas tareas.

Tareas de la Juventud. Elegir pareja, Aprender a vivir con el cónyuge, formar una familia, criar hijos, administrar el hogar, comenzar a trabajar, asumir las responsabilidades cívicas, encontrar un grupo social afín.

Tareas de la madurez. Asumir la responsabilidad cívica y social del adulto, establecer y mantener un nivel de vida, realizar actividades recreativas propias del adulto, ayudar a los hijos adolescentes a ser adultos responsables y felices, relacionarse como persona con el cónyuge, aceptar los cambios fisiológicos de la madurez y adaptarse a ellos, adaptarse a los padres que envejecen.

Estas tareas crean el contexto general en el que tiene lugar el desarrollo, son exigencias que moldean el uso de la inteligencia. En la juventud, se refieren fundamentalmente a formar una familia y cimentar una carrera. En la madurez, se concentran en conservar lo que se logro antes y en ajustarse a los cambios físicos, lo mismo que a los cambios familiares. Para muchos, las tareas del desarrollo en la madurez consisten en adoptar un estilo de vida o formar una familia y criar a los niños, aprender a vivir con un nuevo compañero o compañera después de un divorcio y emprender una nueva ocupación o prepararse para la jubilación.

3.2 Fundamentos teóricos de la concepción de la pareja y la unión libre.

Es un hecho que existe el miedo al compromiso, la falta de fe en sí mismos y la desconfianza al matrimonio, esto se debe a que algunos están influenciados por fracasados, otros manipulados por el liberalismo y el hedonismo y otros no tienen educada la voluntad. Algunas personas dicen que no desean “el rollo” de la ceremonia o el “papelito” que su amor no necesita papeles, que casarse resta libertad.

A los modernistas que no quieren que se otorga según la Iglesia y el Estado, Habrá que decirles que las actas de matrimonio son como tu licencia de manejo o tu título profesional o tu credencial de elector, a los que no les llamas “papelitos”, por que el “papel” es lo de menos, tú los adquieres por que acreditan tu madurez y capacidad para hacer lo que haces, ¿verdad? Que al hacerlo ante la Iglesia y ante la Ley Civil, lo que importa es que su libre y voluntaria decisión tendrá derechos por los cuales velarán la Iglesia y el Estado, como por ejemplo, el derecho de educar a sus hijos, los derechos de cada cónyuge a ser tratado como persona libre, etc. Y que el papelito y el momento determinado en el cual formalizaron su deseo, es una ventaja o garantía.

Otros ciertamente conocen a matrimonios que viven peleando, que no luchan por mejorarse como cónyuges, ni por mejorar la relación matrimonial y aun estando casados viven en una relación que dista mucho de ser un buen matrimonio. También hay personas que no se casan porque piensan que el ejercicio de su sexualidad no tiene una repercusión jurídico-social y sagrada, y por eso se unen sexualmente y hasta cohabitan, al margen de su entorno.

Nos señala que hay cuatro formas de rechazar al compromiso las cuales veremos a continuación: Unos creen que el matrimonio es una forma perfecta y natural de convivir entre amados y de fundar una familia tiende a desaparecer, y todos conocemos las “bravías” opiniones de estos “modernistas”, que no quieren casarse sin antes irse a vivir juntos y “probar” si se entienden.

Otros peor aún dicen que está de moda cambiar de pareja sexual cada vez que “no funcione la relación” y que el matrimonio sólo es útil mientras dure la pasión, que ya “no se usa” casarse para toda la vida, pues cualquiera puede cambiar de opinión. Hay otros jóvenes inexpertos que dicen: sí me caso ahora, pero si después surgen problemas me divorcio. A ellos habrá de convencerlos de no casarse, pues les faltan las condiciones necesarias para hacerlo y ser felices y con estas palabras demuestran que no están todavía maduros para resolver problemas, mucho menos para dar vida, dar amor y trascender. Y finalmente hay quienes dicen vamos a vivir juntos pero no tendremos hijos.

Tardíamente descubrirán los modernistas que el matrimonio existirá siempre, porque no es un invento social, sino un estado natural entre quienes se aman.

Ma. Eugenia Alvarado nos dice que los que no creen en el matrimonio es porque no aman o porque arrastran malas experiencias, es por eso que no entienden la unión conyugal, su yo o su ego no reclaman la unión total, plena y fecunda porque le tienen miedo al compromiso (a cualquier compromiso), no saben responsabilizarse o son inmaduros, por eso no son capaces de casarse.

El que dice, yo no creo en el matrimonio, yo no creo en el amor permanente, en lo que no cree es en sí mismo. Define al matrimonio como la unión libre, voluntaria, comprometida, permanente y exclusiva de un varón y una mujer (complementarios sexualmente y capaces de responder a tal compromiso) y que tiene dos finalidades: ayudarse mutuamente para llegar a la felicidad y plenitud personal, en una comunidad de vida y la procreación y educación de los hijos. (Alvarado, 2001)

En muchos casos se es muy joven cuando se elige con quien casarse pero también es cierto que el matrimonio por sus condiciones y sus fines es capaz, es susceptible de lograr que los jóvenes contrayentes, si tienen tiempo y oportunidad puedan llegar a madurar como personas y hacer madurar su

relación conyugal. En nuestra sociedad existe la certeza de que la relación de pareja está en crisis, existe el sentimiento social de que las relaciones de pareja están evolucionando y que el matrimonio como institución social está en proceso de cambio muy rápido.

Existen factores sociales, como la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral o el control de la natalidad; con el resultado de una igualdad creciente entre hombre y mujeres, han influido profundamente en las relaciones entre los componentes de la pareja. Otros fenómenos agudizan el cambio, como el trabajo precario, las jornadas interminables, que retrasan la formación de la pareja y la edad en la que se tienen los hijos y dificultan la comunicación y la construcción de la intimidad.

Actualmente, la pareja se considera una unión voluntaria entre dos personas que se vincula por lazos efectivos en la gran mayoría de los casos también legales.

Se trata de una de las relaciones más intensas y prolongadas de cuantas suelen establecer voluntariamente un individuo con otras personas o entidades a lo largo de su vida (profesional, asociativa). Sin embargo, las relaciones de parejas son muy diversas y complejas en la actualidad. Están influidas

notablemente por la diversidad cultural, sexual, ideológica, económica, por los cambios en el rol de la mujer.

Aun así, puede decirse que en nuestra época hay un consenso casi universal en cuanto a que la relación de pareja está motivada por el deseo libre de los individuos a convivir con otra persona para compartir compañía, ayuda y placer.

El compromiso es la decisión de pertenecer a un ente social, la pareja. Es la decisión de que, pese a las dificultades que surjan, se va a continuar en pareja luchando de forma eficaz contra los problemas.

La decisión que implica el compromiso con la pareja es personal, pero se mantiene muchas veces por razones de tipo social, por creencias religiosas, por costumbres y presiones sociales de la familia de origen o del contexto en el que se vive. Cuando el divorcio estaba prohibido y la presión social en contra de las separaciones era muy fuerte, se obligaba a mantener unas relaciones negativas y destructivas para la persona, sobre todo para muchas mujeres. Actualmente la sociedad ha dejado de hacer presión, y los medios de comunicación social rebajan los aspectos aversivos de las separaciones; magnifican su número e ignoran sus efectos en nuestra salud física y mental. Mantener la decisión formar

una pareja hoy no nos condena al sufrimiento cuando se hace insoportable, es posible la ruptura y la presión social para evitarla es cada vez menor.

Es indudable que, cuando se van compartiendo cada vez más bienes y conductas, el compromiso se va haciendo más fuerte. Cuando se compra el piso en común se ha dado un paso importante en el compromiso con la pareja, que se incrementa cuando se tienen hijos.

Las decisiones parciales van fortaleciendo la decisión global de permanecer y luchar por la pareja, la separación se hace cada vez más dura y difícil. Las condiciones económicas son un factor que pesa en la continuidad de la pareja, la separación conlleva una disminución del estatus económico de ambos y puede ser muy grave para aquel que tiene menos recursos económicos y que suele coincidir con el que más ha invertido en la pareja, por ejemplo dedicando tiempo al cuidado de los hijos, o sacrificando la carrera profesional por seguir al otro. (Cameron, 1994)

La importante influencia que tiene el compromiso con la pareja sobre la resolución de conflictos. Un mayor compromiso ayuda a acomodarse y a soportar las conductas negativas del otro. Tanto las parejas armoniosas como las que no lo son tienden a entrar en el proceso de reciprocidad negativa, es

decir, respondiendo a respuestas negativas con respuestas negativas porque es lo que menos esfuerzo conlleva. Cuando el compromiso es grande, y no hay presión de tiempo, se hace un mayor esfuerzo para responder constructivamente. Si un miembro no percibe el compromiso del otro, entra con más probabilidad en una relación de quid pro quo que lleva a la reciprocidad negativa que deteriora a la pareja.

En condiciones estables en la pareja se establece un status que permite la convivencia, aunque sea dura y aversiva. Es en los periodos en los que ocurren cambios importantes cuando es más probable que se desencadenen los conflictos graves. Cambios como la paternidad/ maternidad, el abandono del hogar de los hijos, la jubilación, alguna enfermedad grave, pueden ser el desencadenante de un problema que en realidad puede llevar mucho tiempo.

Claramente las parejas con conflictos tienen mayores discusiones e interacciones que son problemáticas y les es muy difícil encontrar una salida a la forma de enzarzarse.

3.3 La estructura de la pareja joven bajo el pensamiento de José Cáceres Carrasco.

Los problemas de pareja, en consecuencia, suelen experimentarse como “fallos” o “errores”, del objetivo esencial de la relación. Sin embargo casi nadie pone en duda que son partes de la relación, en el sentido de que en una mayor o menor medida una relación íntima e intensa pasa por momentos de conflicto. Es más, podría decirse que los problemas son aparte de la propia estabilidad de la pareja, aunque solo sea en cuanto que esta habrá de afrontar cambios, tensiones, dificultades externas a la pareja que provienen del hábito social y del propio transcurrir del ciclo vital.

Pero solo en la medida en que son superados con éxito, ese tipo de problemas pueden reinterpretarse como “batallas” que unen a la pareja.

Las familias tienen que hacer frente a diferentes demandas a lo largo del ciclo de vida (denominadas transiciones, estadios, tareas evolutivas, eventos vitales, etcétera). Esas demandas configuran, en mayor o en menor medida, situaciones estresantes o tensiones que han de resolverse. La fuente de esas demandas es en unas ocasiones externas a la familia y en otras internas.

Los problemas de pareja se relacionan con esas transiciones de diversas formas. La situación estresante en interacciones con los recursos de la pareja para resolverla causan las crisis. Dichas crisis tienen a su vez consecuencias en el contexto familiar y social en el que se dan.

También la satisfacción de la pareja con su relación varía ostensiblemente a lo largo del ciclo vital.

Los periodos del ciclo vital en el que más situaciones estresantes se acumulan con los de familias con hijos adolescentes y con hijos mayores en busca de trabajos; los periodos de menos acumulación de situaciones estresantes son cuando los hijos se emancipan y abandonan el hogar, y en la jubilación.

El nivel de satisfacción de la relación de pareja tiene sus momentos más bajos en los dos periodos de tensión y se incrementan en la etapa “nido vacío” y jubilación hasta recuperar los niveles que suelen tener en los inicios de la relación de pareja.

Para las parejas jóvenes sin hijos, las tensiones que presentan son de aspectos relativos al trabajo para mantener la familia, las tensiones económicas

y financieras (créditos, compras, gastos del hogar, etcétera) y las tensiones intrafamiliares (especialmente el incremento de tareas del hogar que no se hacen).

Cuando se constituye la pareja cada miembro persigue unos objetivos, implícitos o explícitos, que quiere obtener en la relación. No son objetivos inmutables en el tiempo, a lo largo de la vida de la pareja cambia su importancia dependiendo del desarrollo individual y social o de la fase en que estén, si se tienen hijos pequeños o ya mayores, si se está jubilado, con presiones económicas.

“Inicialmente tiene mucha importancia el sexo y luego van tomando preponderancia otros factores como aspectos conversacionales o afectivos.”
(Cáceres, 2002)

Los objetivos de ambos tienen que conjugarse y coordinarse en todo momento para que la pareja pueda funcionar. Cuando no están armonizados aparecen problemas.

El manejo del dinero compartido puede ser un ejemplo de cómo funciona la pareja como ente social. Las necesidades y objetivos que cada miembro quiere resolver con el dinero se explicitan en la comunicación y comprensión

mutua y tiene que existir un método para fijar las prioridades a las que se va a aplicar la cantidad disponible. La forma de fijarlas es un reflejo del reparto de poder en la pareja. No se trata de que se establezcan unas prioridades objetivamente razonables o equitativas, sino de que sean aceptadas y aceptables por los dos. Como ente social se acaba tomando una decisión conjunta y coordinada.

No es el dinero el único elemento en el que se reflejan las relaciones de poder, en realidad se dan en todos y cada uno de los bienes que se comparten. No tienen porqué ser siempre las mismas; por ejemplo, mientras que en los gastos lleva la voz cantante un miembro en las relaciones sociales, puede ser el otro. En el mundo interno de la pareja uno de los miembros puede tener más capacidad para conseguir que el otro acepte hacer lo que él quiere. Se establece una estructura de poder, definido como la capacidad para influenciar a los otros para que hagan lo que uno quiere. Pero el poder depende del manejo de los recursos que uno tiene.

La estructura de poder en la pareja se plasma en las relaciones de dominancia. Su importancia en la pareja y en sus conflictos ha sido ampliamente reconocida. La dominancia es un elemento fundamental en el equilibrio de la pareja y que si no se establece una relación de dominancia los problemas están asegurados. El problema que se da con este concepto es su circularidad.

Gottmann define dominancia como una asimetría en las predicciones de la conducta que sigue a la conducta del otro. Esto es, cuando la conducta de una persona, A es predecible desde la conducta de una persona B, se dice que B es dominante sobre A.

Esta definición tiene como problema que la conducta de sumisión predice, en general, el cese del ataque del individuo dominante. Por ello aplicando la definición anterior el individuo que se somete sería dominante sobre el otro. La definición de dominancia que se centra solamente en la conducta da lugar a ambigüedades, que se resuelven si se tiene en cuenta el resultado del enfrentamiento en cuanto a quien se queda en posesión del recurso en disputa.

Una definición más operativa, que utiliza un criterio amplio para definir dominancia. Se da dominancia en una interacción cuando un niño físicamente gana una lucha, desplaza a otro niño de su lugar, acaba teniendo un objeto que desean mutuamente, o que controla de forma obvia la conducta del otro niño, normalmente a través de órdenes verbales.

Parece claro que, si bien ni la presencia de una estructura de dominancia ni su ausencia es la causa determinante de los conflictos en la pareja, tener resuelta de forma satisfactoria para ambos la toma de decisiones contribuye a su

estabilidad. Los problemas surgen cuando las decisiones que se toman llevan a un resultado negativo para la otra persona. La negatividad se mide desde un punto de vista subjetivo y consiste, la mayoría de las veces, en una discrepancia entre las expectativas y los resultados. En general, es difícil establecer criterios objetivos de negatividad en las relaciones y en las interacciones (Cáceres, 2002)

Como en cualquier entidad social las estructuras de poder perduran mientras no haya un cambio en las circunstancias que lleven a cuestionarlas, surge entonces el conflicto de poder que está latente en muchos de los problemas de pareja.

Sin embargo dentro del desarrollo humano de la etapa de la edad adulta temprana (juventud) en la relación de pareja se puede identificar fácilmente tres componentes: Los conductuales, que se instalan en las parejas con conflictos. El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia. A la escalada verbal suele contribuir en mayor medida la mujer. Las mujeres que no lo hacen es porque tienen más capacidad de razonar en esas circunstancias sobre sus pensamientos y cambiar la respuesta más automática. Este patrón de reciprocidad negativa aparece también en los matrimonios que no tienen problemas; pero con mucha menos frecuencia, en ellos una

interacción negativa es seguida frecuentemente por una respuesta positiva o por ninguna respuesta. El patrón de reciprocidad positiva se da en ambos tipos de matrimonios.

Es por tanto la reciprocidad negativa, que de alguna manera es más “justa” uno de los patrones de interacción que más frecuentemente se asocia con los problemas de pareja. Este patrón es un estado absorbente, es decir, es muy difícil salir de él.

Otro patrón problemático aparece cuando la mujer da respuestas hostiles mientras que el hombre se retira o no contesta, ante lo que la mujer incrementa su hostilidad. En los matrimonios armoniosos se da también este patrón aunque con menor frecuencia y a menudo acaba con la retirada de ambos.

Uno de los métodos que se utilizan para resolver los problemas de comunicación es el empleo de la meta comunicación, es decir, reflexionar sobre la forma en que se está dando la comunicación. Por ejemplo, se dice “no me estás escuchando” para intentar que haya una escucha, pero el mensaje no verbal agresivo va acompañado, en general, por un componente no verbal agresivo, y el que responde lo hace al componente agresivo, lo que lleva a más discusiones, metiéndose en un círculo vicioso. En los matrimonios sin problemas contestan a la meta comunicación y no al componente emocional.

Como patrones de comunicación problemáticos la presencia de los cuatro jinetes del Apocalipsis que pueden conducir a la pareja al divorcio: la crítica, la actitud defensiva, el desprecio y hablar mucho para que el otro no pueda dar su opinión, se comienza con la crítica que lleva a los otros jinetes.

Todos estos patrones de conductas pretenden la mayoría de las veces resolver el conflicto, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación. No siempre los conflictos llevan a la ruptura.

Se ha reportado un tipo de conflictos en los que el marido se enfada e inicia la discusión con ánimo de resolver el problema. Cuando se tiene éxito, la relación puede salir fortalecida, en estos casos el conflicto vivido por los hijos no es negativo para ellos, incluso puede ser una ocasión para aprender a ser asertivos.

Desde un enfoque cognitivo conductual se han analizado con detalle como son los patrones de relación en las parejas con problemas, sobre todo en la comunicación y en las habilidades de resolución de problemas. Se ha

estudiado empíricamente y de forma exhaustiva el tipo de interacción que ocurre asociada a la existencia de conflictos y que contribuye a perpetuarlos y se han identificado sus componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos (Cáceres, 2002)

El estudio de la pareja bajo el enfoque cognitivo conductual se ha centrado en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, se ha planteado cómo aparecen los problemas, y cómo se mantienen.

Ha identificado una característica que se asocia con ellos de forma general, un predominio de interacciones negativas sobre las positivas, con el objetivo de conseguir una intervención eficaz, ha planteado la forma de superarlos centrándose en aumentar el intercambio de conductas positivas y en mejorar la comunicación y la resolución de problemas.

“Es por esto que se ha construido a lo largo de mucho tiempo la terapia cognitiva conductual hacia la pareja, partiendo de datos empíricos buscando desde ellos una teoría que los explique.” (Cáceres, 2002)

La consideración de la estructura de la pareja en sus dos vertientes básicas, como ente social y como relación diádica interpersonal, permiten integrar, encuadrar y comprender los últimos avances y aportaciones e intuir los caminos por los que va a discurrir su desarrollo futuro.

En segundo lugar encontramos los *Componentes cognitivos*: Que se han estudiado también los elementos cognitivos que preceden, están asociados al conflicto y a veces pueden desencadenarlo se identifican los siguientes:

La atención selectiva. Los miembros de la pareja tienden a valorar de forma muy diferente la frecuencia con la que ocurren determinadas conductas, fijándose en aquello que les duele y dándole subjetivamente mayor frecuencia, para lo que acuden a buscar en la historia de la pareja hechos similares con los que intentan confirmar su percepción actual, o simplemente justificando su miedo a que ocurra algo aversivo.

Atribuciones. La atribución del problema a determinadas causas se ve como un elemento necesario para su solución, de aquí la importancia de que las atribuciones estén realizadas correctamente.

Un tipo de atribuciones que incrementan los problemas, son aquellas en las que se atribuye al otro la responsabilidad de los problemas comunes. Lo mismo ocurre con aquellas en las que se atribuye la conducta negativa del otro a malas intenciones, siendo casi imposible probar su falsedad. Este tipo de atribuciones intensifica el conflicto al incrementar los ataques verbales que intentan culpabilizar y avergonzar al otro.

En las parejas en conflicto se atribuyen las principales causas de los conflictos a rasgos globales, internos y estables, que son imposibles de cambiar. Cuando pierden la esperanza de cambiar al otro, o escalan la agresividad aún a sabiendas de que no vale para nada o se retiran y se deprimen. Dentro de los problemas generados por las atribuciones mal hechas está la de atribuir al otro la capacidad de hacer el cambio necesario para la solución del problema, suponiendo que no lo hace porque no quiere y entonces se le culpa y ataca.

La discrepancia en las atribuciones sobre la causa de los problemas, puede ser a su vez causa de problemas. Por ejemplo si la esposa cree que el marido piensa que su personalidad es la causa de los problemas y no está de acuerdo, esto se convierte de nuevo en un foco de discrepancia.

Expectativas. Es evidente que si no se tienen expectativas de solución la posibilidad de que los problemas se resuelvan son mucho menores, se deja de buscar y de intentarlo. En consecuencia pueden darse problemas de depresión al producirse indefensión. Cuando tienen la creencia de que los problemas se pueden resolver se dan más posibilidades de que se resuelvan.

Suposiciones y estándares. Si aparece una discrepancia entre lo que creen los esposos que debería ser el matrimonio y lo que perciben que es, tanto en cualidad como en cantidad, los problemas están asegurados. No es necesario que sean conscientes de la discrepancia para que aparezcan los conflictos. Sin embargo las diferencias reales entre los estándares de ambos componentes tienen poca correlación con el nivel de satisfacción del matrimonio, siempre y cuando no exista discrepancia entre lo que “debería ser y lo que es”, cada uno de ellos puede pensar que se cumplen en el matrimonio.

Las creencias irracionales pueden ser una de las fuentes de conflicto en las parejas, algunas de ellas son: Estar en desacuerdo es destructivo de la relación, los miembros de la pareja deben ser capaces de averiguar los deseos, pensamientos y emociones del otro, los miembros de la pareja no pueden cambiarse a sí mismos o a la naturaleza de la relación, uno debe ser un compañero sexual perfecto del otro, los conflictos entre hombre y mujeres se

deben a diferencias innatas asociadas al sexo que se muestran en las necesidades y en la personalidad.

En último lugar encontramos *los componentes fisiológicos*. Las diferencias entre hombres y mujeres pueden influir en los conflictos de la pareja. El hombre muestra incrementos más amplios de actividad autonómica ante el estrés, cambios que se disparan más fácilmente y tardan más en recuperarse que en la mujer. Por eso se ven inclinados a evitar todas aquellas situaciones asociadas con un alto nivel de activación. En consecuencia intentan un clima racional dentro de las relaciones, para lo que adoptan patrones más conciliadores y menos generadores de conflicto, y si este empezase tienden a retirarse antes que la mujer. Cuando el enfado y la hostilidad de ella generan enfado y hostilidad en él, esta genera miedo en ella, el cual genera más hostilidad y enfado en él produciéndose la escalada del conflicto.

Las diferencias en la reactividad fisiológica pueden estar en la explicación del patrón de demanda de la mujer – retirada del marido, el exceso de excitación predispondría al hombre a iniciar la retirada ante las demandas de la mujer, llegando al punto de no hacerle ningún caso.

3.4 Los principios básicos de la terapia cognitiva interpersonal según Burns.

Un planteamiento radicalmente distinto que denomino “terapia cognitiva interpersonal” (TCI) la TCI se basa en tres ideas sencillas pero potentes:

1. Todos nosotros provocamos y mantenemos los mismos problemas de relaciones personales de los que nos quejamos. Sin embargo, no parece que nos demos cuenta de que lo estemos haciendo así y por eso nos hacemos víctimas y nos decimos que el problema es por culpa de la otra persona.
2. Negamos nuestro papel en el conflicto porque el autoexamen resulta demasiado acogedor y doloroso, y porque sin que lo reconozcamos, el problema del que nos estamos quejando nos produce gratificación. Queremos hacer el trabajo sucio a oscuras para mantener una fachada de inocencia. Estos dos principios de la TCI pueden parecer bastante negativos. el tercer principio es mucho más positivo.
3. Todos tenemos mucho más poder del que creemos para transformar las relaciones personales conflictivas... siempre que estemos dispuestos a dejar de culpar a la otra persona y nos centremos, en cambio, en cambiar

nuestra conducta. La sanación se puede conducir mucho más deprisa de lo que podría pensar. De hecho, con frecuencia podrá dar la vuelta casi al instante a años de rencor y de desconfianza; pero sin quieres vivir este milagro, deberá estar dispuesto a trabajar duro y a sufrir por el camino. (Burns, 2009).

No solamente se comparten bienes también se intercambian conductas, así un aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social. Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos.

Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. La conducta de apego se define como: la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre.

Dentro del apego se han considerado las conductas de búsqueda de ayuda y la respuesta que ha obtenido. Así, en su medida, se incluyen factores como la disponibilidad de los padres, su aceptación, su respeto y la facilitación

de la propia autonomía, la búsqueda de ayuda en situaciones estresantes y la satisfacción que se encuentra en el auxilio obtenido.

El apego se plasma también en un interés en mantener las relaciones con los padres y el afecto que se siente por ellos. Ya de adultos buscamos compañía para reducir nuestra ansiedad y para encontrar apoyo en situaciones amenazadoras.

Una función social de la pareja es mantener y auxiliar al otro y lo que se haga y como se haga va a estar relacionado con las conductas de apego que aprendimos en la infancia y las respuestas que obtuvimos incluyen las funciones que dan lugar a las conductas de apego y así lo reconoce la sociedad en las ayudas económicas que se dan en caso de fallecimiento del cónyuge.

Las motivaciones alrededor del apego son una causa importante del mantenimiento o disolución de las parejas. El peso que tiene en la constitución de la pareja se ha empezado a tener en cuenta en la terapia.

Compartir estos bienes y actividades es lo que define a la pareja como ente social. En cada sociedad existen normas que fijan la forma de hacerlo. Pero las exigencias sociales son menores cada vez y con frecuencia creciente las

parejas fijan sus propias reglas al margen de los usos y costumbres vigentes, definen, implícita o explícitamente, que bienes y actividades comparten y hasta qué grado lo hacen; muchas veces pensando que situarse fuera de la norma les va a ayudar a no tener los problemas que están en la raíz de los fracasos en la convivencia.

En cualquier caso es necesario establecer una forma de compartir que tiene que funcionar, compaginando los intereses personales de cada miembro de la pareja.

En cualquier caso, como se actúa socialmente como una unidad, hay que decidir una conducta única para ambos. Para hacerlo de forma armoniosa tiene que darse una buena comunicación que permita el reconocimiento y evaluación de los objetivos, pensamientos y necesidades de cada miembro de forma conjunta. La terapia cognitivo conductual ha incorporado clásicamente el entrenamiento en habilidades de comunicación como un elemento importante para resolver los conflictos en la pareja. Hay que tener en cuenta que las competencias que se requieren para tomar una decisión son distintas de las que se necesitan para desarrollar la intimidad. Podríamos comunicarnos bien con la pareja para poder tomar decisiones, pero no para compartir sentimientos o emociones.

La solución de los problemas que se presentan a la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas y valorarlas para la consecución del fin propuesto. Para ello son precisas habilidades de resolución de problemas. Si faltan es necesario un entrenamiento, que ha sido abordado con éxito por la terapia cognitivo conductual clásica.

3.5 Puntos de vista del matrimonio y la unión libre.

El matrimonio es la célula de la sociedad y la unión libre ¿también lo puede ser? Cada día hay más personas que deciden no certificar su relación y, por otro lado, quienes siguen creyendo en esta institución social y figura legal.

¿Te casarías conmigo? Esta pregunta es la más temida o la más esperada, también llamada “el siguiente paso”, cuando una relación lleva un tiempo considerable (aunque para algunos lo considerable es apenas un mes).

Para otro grupo de personas, dar el siguiente paso significa vivir bajo el mismo techo, así sin más, no es necesario firmar nada ni dar el “sí, acepto” frente a nadie. Anteriormente el matrimonio era una etapa de la vida a la cual se debía llegar, a menos que se tuviera algún cargo religioso. Si no, era mal visto

que una persona no se uniera de por vida a otra; y ahí comenzaron a surgir los famosos “solterones(as)”. Normalmente, ser “solterona” era peor, porque se suponía que es parte de la naturaleza femenina querer casarse y formar una familia numerosa rápidamente. (Alvarado, 2001)

Fue pasando el tiempo y con ello llegaron la alza de los divorcios, la pareja ya podía hacer pública su inconformidad ante su matrimonio dejando atrás la importancia que le daban al “qué dirán”. Poco después vinieron estas relaciones libres que hasta ahora siguen siendo muy criticadas, pero al mismo tiempo, más toleradas.

Las parejas han renunciado a aquellos roles tradicionales donde era casarse por siempre y para siempre, hoy día la concepción de matrimonio está un tanto devaluada en el sentido de la cantidad de divorcios que se están dando, incluso en un año se llega a superar el índice de divorcios a la cantidad de solicitudes de matrimonio, estos datos son dados por algunos jueces del registro civil, en donde se alega la incompatibilidad de caracteres de forma irreconciliable. La pareja tradicional está en crisis en el aspecto de que ya no se está permitiendo una subordinación, críticas o vivir juntos siempre.

Aunque para algunas personas, normalmente mayores, no existe algo más que el matrimonio para poder vivir con la otra persona y tener relaciones sexuales, en nuestros días, los divorcios y las relaciones libres encuentran su camino en la vida de las personas. Es decir, parejas que hoy tienen derecho a la intimidad prematrimonial, viven en sus respectivas casas, ambos trabajan y entre sus planes como pareja están el poder compartir periodos de tiempo libre, más no la responsabilidad de educar a los hijos porque sienten que así no se ven truncadas las carreras y su futuro ya no es tan poco prometedor respecto a sus expectativas profesionales si llegaran a vincularse de esa manera tradicional.

Conocido mundialmente como la unión de dos personas motivadas a estar juntos de por vida, ya sea por intereses sentimentales, económicos o personales, que formarán una familia y que comúnmente se hará más numerosa con el tiempo. Puede ser civil o religioso; en el primero se firma frente al juez, 2 testigos por pareja (el número puede variar) y la familia, aceptando términos y condiciones; desde que te casas por el civil ya vienen consigo derechos y obligaciones, como ejemplo, según el código civil, se le conoce así a la relación que tiene una pareja, que vive en el mismo lugar y hace prácticamente lo mismo que un matrimonio, sólo que se ahorraron una cantidad considerable de dinero en papeleo y demás asuntos.

Ahora se le da varios nombres, pero lo cierto es que muchas personas, en general jóvenes, están adoptando este estilo de vida por más criticada que sea.

Muchos dicen que es por miedo al compromiso, ya que se plantean cambios y responsabilidades grandes, así que tienen como idea ver cómo se llevan viviendo juntos para ver si vale la pena el esfuerzo que se hará si se tiene pensado casarse. Juan Luís Álvarez Gabú, director del Instituto Mexicano de Sexología, comenta que para evitar esta cantidad creciente de matrimonios en crisis, se debería de trabajar una teoría llamada "Teoría de los 3 mundos". Y explica Francisco Gutiérrez: "tu mundo, mi mundo y nuestro mundo; donde los primeros dos son las actividades individuales que cada miembro debiera de tener por sí solos o en compañía de otras personas ajenas a la pareja y el tercero es el mundo compartido y de proyectos comunes. Y debe de existir un equilibrio en ambos". (Alvarado, 2001)

Aunque la unión ya no es tan libre desde hace poco, las personas que vivan en concubinato por un periodo mínimo de dos años ininterrumpidos obtienen los derechos y obligaciones de un matrimonio. Esto aplica con anticipación si la pareja tiene un hijo en común, también en herencias, demandas e indemnizaciones.

Muchos dicen que mientras exista el amor, las firmas y los papeles no importan; otros dicen que es bueno darle un nombre a tu relación y así poder llamar esposo (a) a tu pareja, además que tiene un significado dar el famoso “sí quiero” frente a una multitud.

Si bien el casarse puede ser una experiencia bella, también es cierto que no está hecha para todos, que tenemos la opción hacer lo que creamos sea lo mejor para cada quien siempre y cuando no afecte a terceros.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS.

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre: Manual de convivencia en las relaciones de pareja.

Objetivos:

- Brindarles información que les sea de utilidad para su futura o actual convivencia de pareja. Contenido acerca de los cambios que conlleva el vivir en pareja y probables conflictos a los que nos podemos enfrentar.
- Describirá algunos temas de interés de la relación de pareja.
- Recomendara acciones que se pueden seguir para mejorar la relación de pareja.

Población o público: Parejas jóvenes de 20 a 25 años de edad que viven en unión libre.

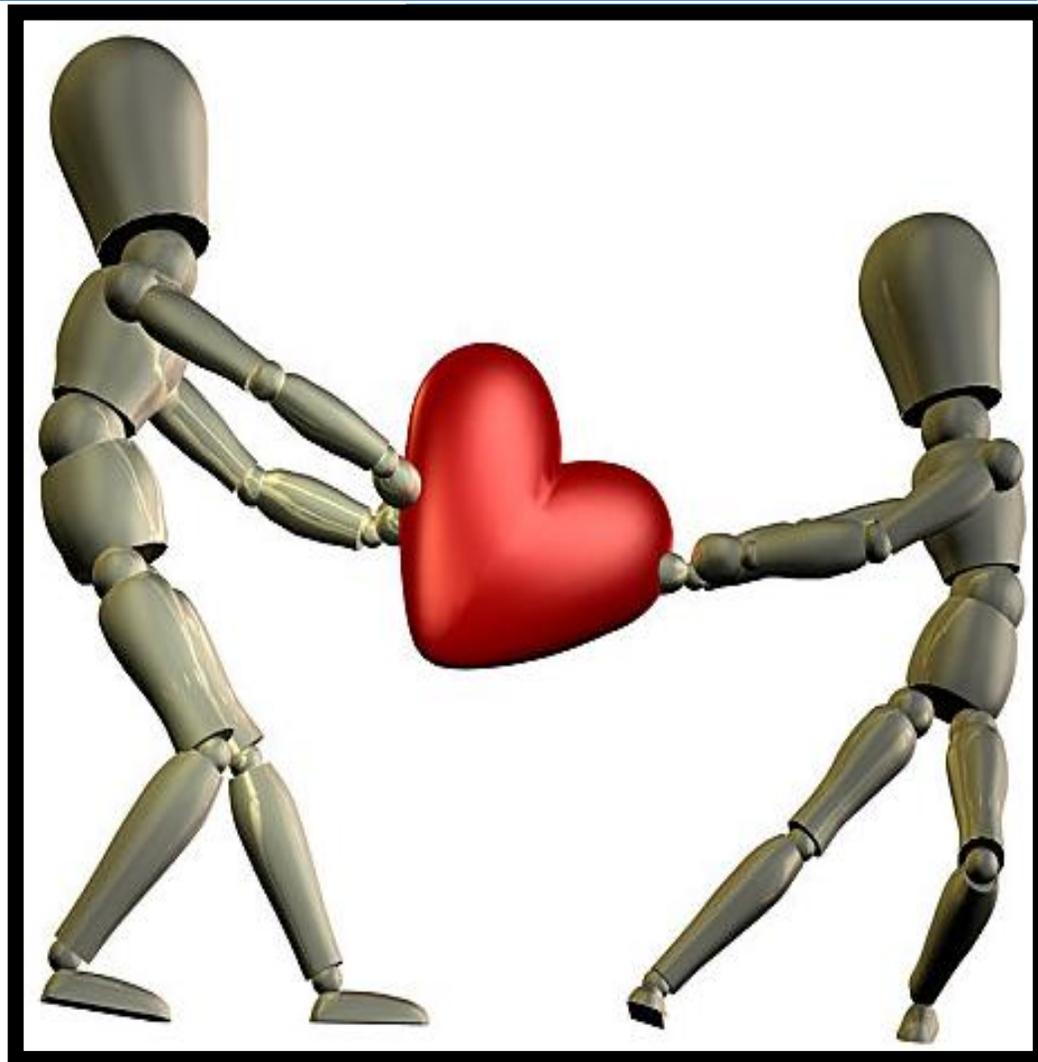
Justificación.

La pareja de hoy se encuentra en continuo cambio, evolucionando las expectativas de las personas, rompiendo así con viejos paradigmas. Pero con el constante cambio que sufre la población de hoy en día, el estrés, el trabajo, la escuela.

Se han ido modificando también las relaciones de pareja siendo estas cada vez más simples y cortas es decir que ya actualmente las parejas no esperan el tiempo suficiente para conocerse bien y tratarse para ver si en verdad son compatibles, sino ahora solo se van a vivir juntos y dado esto hay constantes decepciones, peleas por qué no hay una buena convivencia entre ellos hay demasiadas diferencias o simplemente no ponen de su parte para que la relación funcione y simplemente se separan y continúan cada quien con su vida sin saber que posiblemente tenia solución como la comunicación, el saber que se puede hacer para resolver algunos conflictos , el conocer a la pareja, llegar a unos acuerdos, etc. Es por ello que el presente manual de la convivencia en la relación de pareja, sea de apoyo a todas estas preguntas, inquietudes, que todas estas parejas jóvenes tienen dudas e incertidumbre de saber y conocer más acerca de su pareja y su relación sin que se llegue al extremo de una separación definitiva. El manual brindara información y recomendará acciones que pueden tomarse para mejorar la relación de pareja a los jóvenes de entre 20 y 25 años de edad de preparatoria que viven en unión libre.

4.2 Desarrollo de la propuesta de tesis.

Manual de convivencia en las relaciones de pareja



Introducción.

La relación de pareja es sin duda uno de los temas que más se ha hablado e investigado, ya que la pareja es uno de los aspectos centrales de la vida de todo ser humano.

Los miembros de la pareja se transmiten su amor, su intimidad y su compromiso para que por medio de ello se desarrollen pero para ello la comunicación juega un papel muy importante ya que sin ella la aparición del conflicto es natural, con ello no se quiere decir que entre más conflictos haya es mejor sino la manera en que los resuelven y platican entre la pareja.

El no tener conflictos también no es sano, ya que la pareja debe de dar a conocer sus verdaderos sentimientos y emociones para no caer en una relación neurótica. Hay varios factores que influyen en encontrar a la pareja que deseamos, y que mientras más atendamos cada uno de esos factores, aumentamos enormemente la probabilidad de encontrarnos a esa persona que buscamos. Pero para ello es importante que nos conozcamos a nosotros mismos no pretendamos iniciar una relación con otra persona si aun ni siquiera sabemos cómo somos, que nos gusta o disgusta, que esperamos, nuestras metas, aspiraciones, creencias, ideologías, etc. Todo influye para que escojamos un pareja y empecemos una relación dependerá de varios factores si es

duradera o no y dependerá de nosotros terminarla si no es el caso de lo contrario no sería sano estar en una relación problemática y de dependencia emocional con la otra persona.

Índice:

Tema 1.- Adolescencia.

Tema 2.- Edad Adulta temprana.

Tema 3.- Tipos de amor.

Tema 4.- Noviazgo y Pareja.

Tema 4.1 Noviazgo

Tema 4.2 Pareja

Tema 5.- Expectativas de rol para cada sexo, compartiendo la vida en común.

Tema 6.- Ciclos de vida en la pareja.

Tema 7.- Crisis dentro de las relaciones de pareja en la época actual.

Tema 8.- Estilos de comunicación en la pareja.

Tema 9.- Convivencia en la pareja.

Tema 10.- Comunicación y resolución de problemas.

Instrucciones:

Lea el manual con toda atención, tiene aproximadamente 10 minutos por cada tema, posteriormente al final de cada tema vienen una o dos preguntas referente a lo que leyó, contestara la o las preguntas en compañía de su pareja pero de forma individual escribirán sus respuestas, cortara la hoja que viene al final y posteriormente las depositara en un buzón que estará ubicado en la dirección de la escuela, cada semana se recogerán las hojas de respuesta y se le entregaran los resultados una semana después. Y se le informara si necesita orientación con respecto al tema.

Gracias por su atención.

Tema 1: La Adolescencia.

Definición: La adolescencia es el lapso comprendido entre la niñez y la edad adulta, es un periodo en la vida del ser humano e implica un crecimiento y madurez física, psicológica y social.

Contextualización: Su comienzo se ve por la aparición de la pubescencia que es el crecimiento fisiológico acelerado maduran las funciones reproductivas y órganos sexuales primarios. Esta etapa dura cerca de dos años y termina en la pubertad en la cual el individuo alcanza la máxima madurez sexual y es capaz de reproducirse. La adolescencia es una etapa difícil de definir cronológicamente ya que comienza con los cambios fisiológicos de la pubertad que inicia en las chicas entre los 10 y 15 años y los chicos de los 11 y 17 años y la duración media de estos cambios es de 4 y 3 años estos cambios pueden ser: Caracteres sexuales primarios: cambios en los genitales. Y los caracteres sexuales secundarios: modificaciones biofisiológicas (lucha por su búsqueda de identidad que va a ser la base de su personalidad).

Se toman cuatro etapas diferentes en la evolución heterosexual: la fase de idealización/romanticismo, la fase de flirteo o coqueteo, la fase de enamoramiento y la fase de noviazgo.

Comenzaremos a describir la etapa de idealización/romanticismo en ella la idealización o el deseo de establecer contacto existe dichos encuentros se producen a nivel de fantasía.

En ella se refugia el adolescente ante el temor y la angustia que supone la posibilidad de mantener experiencias reales. Los chicos imaginan que son héroes poderosos, salvadores, mientras que las chicas fantasean ser seducidas por un príncipe azul, se creen el centro de la atención de los chicos, desean ser admiradas, pero también amadas. La persona hacia quien se orienta el deseo sexual suele ser idealizada.

Es decir, tanto los chicos como las chicas, no se fijan en sujetos de la misma edad, sino que su primer deseo lo constituye una persona generalmente mayor e idealizada actores, profesores, amigos de sus hermanos mayores, etc. Se trata de amores platónicos cuyas fotografías invaden las paredes de su habitación, carpetas escolares, armarios. A continuación se describe la etapa de flirteo o coqueteo es el primer acercamiento o exploración real del otro sexo se realiza generalmente a través del grupo mixto, chicos y chicas salen juntos, en grupo las relaciones que se establecen entre ellos son superficiales e inestables. Son frecuentes los cambios de pareja sin que existan verdaderos dramas afectivos. La coquetería adquiere aquí un papel fundamental.

Antes de salir de casa se maquillan, se prueban varios peinados, se cambian varias veces de ropa, hasta que se sienten guapas y atractivas, lo que equivale a sentirse seguras de su aspecto exterior. Es la edad de las discotecas a través del baile, el adolescente satisface sus deseos de aproximación física al otro sexo y por otra parte permite la liberación de la tensión sexual que no puede encontrar salida todavía en las relaciones completas.

Fase del enamoramiento en esta fase que sigue al flirteo y a veces alterna con él se distingue de este en que es una relación más selectiva y de naturaleza más fundamentalmente emotiva e irracional. El enamoramiento en el adolescente una transformación es que este sale de sí para proyectarse hacia su compañero de pareja nada le interesa ni importa si no es visto, sentido, vivido a través del filtro del otro. La escuela, la familia, los amigos pasan ahora a segundo plano para el enamorado, todo lo referente a su pareja es formidable, positivo, tendiendo a disculpar e ignorar la presencia en él de los aspectos negativos. Las transformaciones que el enamoramiento implica en el adolescente que lo vive cuando está enamorado es la emotividad que se desencadena violentamente cada vez que el adolescente enamorado ve, oye hablar o piensa en la persona amada.

En el enamoramiento el adolescente se siente feliz, colmado y motivado. Todo se vuelve hermoso y le parece que quiere a todo el mundo; lo que antes le

disgustaba, ni siquiera le molesta y el aburrimiento desaparece por completo es como un estado de exaltación cuando este estado se acaba, hay dos opciones: o se transforma en amor, sentimiento más complejo y más adecuado a la realidad, o termina del mismo modo rápido e irracional que había comenzado.

El problema es que si termina, no termina siempre al mismo tiempo en las dos personas entonces el que sufre el alejamiento del otro puede entrar en un estado de depresión profunda y sentirse decepcionado y vacío. Fase de noviazgo los motivos más frecuentes son, tanto para los chicos como para las chicas, el amor y comprensión, la necesidad de compañía y las afinidades de carácter personal. La necesidad de comunicación tiene un significado psicológico relacionado con el descubrimiento de la relación en profundidad en pareja y la entrega al otro en dicha relación propia de esta edad. Estos jóvenes creen que la comunicación se puede lograr mediante el amor de ahí ellos señalan también el amor como remedio contra la soledad. La relación de noviazgo es también para los adolescentes no solo una relación que lleva a la comunicación y felicidad sino también un estímulo que lleva a las persona a una situación ante la vida, un estado de armonía con sí mismo, el deseo de madurar juntos tomando decisiones cada vez más complejas y profundas, el deseo de entrega al otro.

Conflicto: En general, el adolescente que se enamora con gran facilidad es de naturaleza frágil, inseguro de sí mismo y de sus más profundas necesidades sentimentales, con una constante necesidad de encontrar nuevos estímulos en personas cada vez más distintas, como si de este modo pudiera verificar y descubrir su propia personalidad e identidad. En un momento determinado puede odiar intensamente: acto seguido, puede amar con igual intensidad. El objeto de su respuesta emocional puede ser o no la misma persona. La intensidad de la respuesta no siempre es coherente con el episodio real que dio lugar a la reacción. A veces el adolescente olvida al amigo que le roba “la novia”, otras veces jura enemistad eterna al amigo.

Recomendación: La adolescencia es una etapa de crecimiento emocional, que no puede ser pasada por alto si se ha de alcanzar la edad adulta. Es también un periodo de nuevos problemas, que son creados por los cambios físicos que se han producido en el individuo. El adolescente encuentra normas para reunir pequeños sectores de sus sentimientos y finalmente combina todos los islotes de su adaptación a la realidad para que formen un cuadro completo: su personalidad adulta. Durante la adolescencia las presiones debidas a los cambios físicos, psicológicos, y sociales son de tal intensidad que la capacidad de adaptación del individuo es forzada hasta un extremo de relativa inutilidad, durante el periodo de rápido desarrollo físico la falta de estabilidad física se suma a la tensión.

Muchos adolescentes pasan por la adolescencia sin contar con ninguna planificación consciente o asistencia por parte de los demás. Algunos tienen la ventaja de vivir en un medio provechoso, otros tienen una asistencia planeada de un modo más consciente el adolescente tiene que luchar solo con sus problemas o si es ayudado en su adaptación por medio de actividades de grupo a través de una guía brindada a los padres y de la escuela o de si recibe terapia. El adolescente necesita tiempo para crecer, necesita apoyo, aliento, guía y sobre todo tiempo adecuado para que forme el molde final de su personalidad.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- ¿En tus palabras que es la adolescencia?
- ¿Qué cambios experimentas en la adolescencia?



Corte para entregar en buzón.

Tema 2: Edad adulta temprana.

Definición: En la juventud, que es la que comprende aproximadamente de los 20 hasta a los 35 años de edad, permite el paso a una etapa en donde el individuo se vuelve más independiente y toma más responsabilidad en sus actos.

Contextualización: En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter, los cuales se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad. Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven adulto.

Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. Es en esta etapa de la vida cuando la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían, es decir, tiene las principales transiciones. Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida.

Desarrollo intelectual: En lo intelectual, un funcionamiento intelectual consolidado, con una elección adecuada de la carrera o profesión en la que desea desempeñarse y trabajar con buen desempeño.

El ingreso a la universidad abre puertas al conocimiento y al aprendizaje, así como fomenta el desempeño laboral. El lugar de trabajo ayuda a los adultos a desarrollar habilidades básicas para el trabajo de las cuales muchos trabajadores carecen.

Desarrollo de la personalidad: El hecho de que la personalidad muestre principalmente estabilidad o cambio depende en parte de como se estudie y se mida. Al respecto existen cuatro enfoques del desarrollo psicosocial de los adultos representados por los modelos de etapas normativas, el modelo del momento de los eventos, los modelos de rasgos y los modelos tipológicos.

Desarrollo social: Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida. Hay consolidación de la identidad y comienzo de la realización del proyecto de vida. Adaptación a la vida social.

Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 18 a los 40 años. Durante estas 2 décadas se toman muchas de

las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, felicidad y el éxito del individuo.

Se trata de una fase de importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar, cambios que se resumirían en la apropiación de aquellos roles requeridos para la ejecución de una serie de tareas como la elección de un compañero/a, comienzo de una ocupación, aprendizaje en la convivencia marital, paternidad y cuidado de los hijos, atención del hogar, adquisición de responsabilidades cívicas, localización de un grupo de pertenencia, entre las principales.

La gran mayoría, tanto hombres como mujeres, se casa en este período (25-34 años). Implica, además, la posibilidad de ser padres, el complementarse y completarse, diferentes tareas y necesidades psicológicas, interdependencia, necesidad de amor. Lo que se construye entre ambos es un espacio psicológico común (con proyectos de pareja). Constituir una pareja exige el establecimiento de un compromiso con el otro (se renuncia a otras alternativas de pareja, para hacer el proyecto hay que negociar; hay una construcción de la identidad de pareja que pasa por el proyecto común, su realización; hay una fusión de identidades (no sólo para satisfacer al otro, sino para lograr una identidad común). Para esto, deben predominar los sentimientos amorosos por sobre los agresivos.

La pareja se hace cargo de sus propios conflictos y no los ventila con los demás. Existe la capacidad de entablar relaciones duraderas, donde hay una apreciación de la pareja y no hay una tendencia explotadora (dominado-dominador), sino cooperación. Se debe tener una escala de valores compartida por ambos, asumiendo la responsabilidad ética del compromiso que se establece con el otro. Se fortalece el vínculo amoroso, se reconoce y respeta al otro conjuntamente y se busca la felicidad en la sexualidad.

Ser Padres: Los nuevos padres tienen una serie de expectativas acerca de cómo serán como padres, las que se van modificando con la experiencia, para volverse más realistas estas expectativas. Ser padre ofrece la posibilidad de ver, más íntimamente, cómo se desarrolla alguien del sexo opuesto. Posibilita una mejor comprensión de la pareja al vivir juntos la experiencia de la paternidad y maternidad. No obstante, el embarazo en la mujer puede generar ansiedad, pero lograrlo da seguridad. Concebir un hijo otorga inseguridad sobre el cuidado del mismo y su crianza, pero también proporciona mucha seguridad, ya que es un estímulo para la integración y elaboración de la sexualidad. Después de tener hijos se vive mejor la sexualidad, se vive sin culpa (“ya procreé”).

Mayor capacidad de goce, aceptación de la sexualidad como una cualidad, un espacio de entrega. Aunque esto es relativo según la cultura familiar o las creencias religiosas, algunas parejas en países más desarrollados

toman la decisión de no tener hijos, y sencillamente disfrutaban de la relación en pareja. Al ser padre se amplían las relaciones sociales, en función de los hijos. Ofrece la posibilidad de identificarse con los propios padres, prepararse para las etapas que vienen.

La paternidad es una fuente de gratificación muy grande. Los hijos van pasando por etapas que requieren de actitudes especiales de parte de los padres. Lo que sirvió en una etapa no tiene por qué servir en otra. La Soltería: Existen alternativas al matrimonio, como por ejemplo, la soltería. Los solteros forman un grupo heterogéneo, ya que pueden haber elegido esta opción por diferentes razones.

Conflicto: La crisis de la mitad de la vida es la que se da entre la adultez joven y la adultez media, la cual una vez superada da paso a la adultez media, en esta se contrastan los valores con la vida laboral, la realidad y el practicismo. Es un periodo de reestructuración, con nuevas posibilidades de madurez y desarrollo. No es un acontecimiento inevitable, ya que la existencia de buenos recursos para enfrentar las exigencias del medio y las de crecimiento personal permitiría una buena adaptación a la edad madura.

Recomendación: El matrimonio: se basa en la tarea de la lograr la intimidad en la pareja, es la búsqueda de lograr la complementación y de tener y lograr metas en común.

La soltería: no todos los adultos se sienten preparados para el matrimonio debido a diferentes razones por ejemplo algunos quieren lograr los máximos logros en su vida profesional y abocan toda su energía en esto, otros tienen como meta el realizar viajes y conocer el mundo y también están aquellos que no desean perder su independencia por lo cual no se unen a otros.

El trabajo: un empleo requiere mucho esfuerzo por parte del adulto tanto intelectual, físico, social y emocional. En el caso de los adultos tempranos están en un periodo de mejorar en sus habilidades para obtener un mejor desempeño laboral, es por ello que los adultos hoy en día buscan siempre mantener una mejora continua, esto por ejemplo por medio del estudio.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- Define ¿qué es la adultez temprana?



Corte para entregar en buzón.

Tema 3: Tipos de Amor.

Definición: El amor es un concepto universal relativo a la afinidad entre seres, definido de diversas formas, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, y resultan una serie de emociones, experiencias y actitudes.

Contextualización: En la antigua Grecia, Platón describió el amor como una tendencia a completarse con el otro, el ser humano estaría incompleto y en la unión con el otro alcanzaría su completud. Platón hablaba del “ágape” como una forma de amor en la que una persona amaba a otra desinteresadamente y sin esperar nada a cambio y hacia más hincapié en el amor espiritual, la belleza y bondad, que en el corporal o puramente sexual y por ello este tipo de amor se le ha llamado “amor platónico”.

Este tipo de amor se da frecuentemente en la adolescencia y está asociado a la dificultad de abordar las relaciones sexuales, aunque un componente de este tipo de amor se da en la relaciones de amistad. En muchos casos, las personas escogen compañeros cuyas cualidades complementan las suyas. La teoría triangular del amor de Robert J. Sternberg según este enfoque, el amor tiene tres caras o elementos: intimidad, pasión, y compromiso. La intimidad, el elemento emocional que conduce al vínculo, el afecto y la

confianza. La pasión, el elemento de motivación, se basa en los impulsos interiores que transforman el deseo inicial en deseo sexual.

El compromiso, el elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y permanecer con el ser amado. De acuerdo con esta teoría, la clase de amor que una persona siente depende el grado en que cada uno de estos tres elementos se halle presente, la no concordancia de dichos elementos origina problemas.

Estos componentes dan origen a los 7 tipos de amor que a continuación se describen:

Gusto/Cariño: El único componente presente es la intimidad. Esto es lo que en realidad se siente en una relación amistosa y en muchas relaciones amorosas. Existe cercanía, comprensión, apoyo emocional, afectividad y calor humano. La pasión y el compromiso están ausentes.

Encaprichamiento: El único componente presente es la pasión. Este es el “amor a primera vista”, fuerte atracción física y deseo sexual pero no están presentes la intimidad ni el compromiso. Puede surgir de repente y morir de la misma manera o, en determinadas circunstancias, permanecer un largo tiempo.

Amor vacío: El componente que se halla presente es el compromiso. El mejor ejemplo son las relaciones a largo plazo, en que se ha perdido la intimidad y la pasión, o los matrimonios por conveniencia.

Amor romántico: Están presentes la intimidad y la pasión. Los enamorados románticos se sienten atraídos físicamente y unidos emocionalmente. Sin embargo, entre ellos no existe ningún compromiso.

Amor de compañeros: Tanto la intimidad como el compromiso están presentes. Es una amistad comprometida a largo plazo, se presenta con frecuencia en los matrimonios en donde se acaba la atracción física, pero los cónyuges se sienten tan ligados que deciden permanecer juntos.

Amor fatuo: Aunque no existe la intimidad, se hallan presentes la pasión y el compromiso. Esta es la clase de amor que conduce a un noviazgo intenso y pasajero en que la pareja se compromete sobre la base de la pasión, pero sin darse tiempo para desarrollar la intimidad. En general este tipo de amor no dura, a pesar del intento de establecer un compromiso al principio.

Amor consumado: En este amor “completo”, que muchos de nosotros anhelamos, se hallan presentes los tres componentes, Intimidad, pasión y

compromiso, en especial en las relaciones románticas, es fácil alcanzar, pero difícil de mantener. Uno de los compañeros puede cambiar lo que quiera de la relación, si uno cambia la relación puede continuar de manera diferente, si el otro no cambia la relación puede terminar.

Todos estos tipos tienen diferentes elementos que llevan a estilos de amor con características específicas y que pueden ser más o menos compatibles dependiendo de las expectativas puestas en la relación, la creación de una pareja estable, la cual va a ser dinámica y en ella van a surgir siempre conflictos y un reequilibramiento.

Conflicto: El adolescente necesita tener alguien de quien poder depender cuando lo asalta el temor, pero el adolescente se siente más seguro y capaz en su desempeño de un papel independiente, al volverse hacia alguien para satisfacer sus necesidades de dependencia, puede desarrollar un “apego”. El adolescente no tiene claridad sobre qué tipo de persona quiere llegar a ser al encontrar una persona a la que ama y por la cual desea ser amado utiliza esta relación como el niño pequeño utiliza la que tiene con sus padres.

Trata de estructurar el tipo de persona que quiere llegar a ser, de acuerdo con su concepto sobre como es la persona amada y que es lo que ella desea de

él. Si el adolescente tiene grandes necesidades de dependencia, la relación no satisface, no puede hacerlo adecuadamente sus exigencias. Ha sido llevado a esperar esa satisfacción y, cuando sabe que le es rehusada, reacciona con ira frente a la persona que no ha cumplido con él.

Recomendación: El apego es una clara demostración de dependencia emocional, es decir de inseguridad o de inmadurez emocional. Cuando estamos en pareja vivimos la interdependencia, es decir planeamos el proyecto de vida juntos, a partir de cada necesidad individual, y no anulando tus necesidades por el otro. No todos los seres humanos tenemos los mínimos umbrales de tolerancia, las personas somos diferentes en el modo de amar, de sentir y expresar el amor, de sentir la frustración o evitarla.

Hay personas que son capaces de desvincularse rápidamente de una persona que ama porque no le conviene, mientras que hay otras que obligarlas o empujarlas a que terminen con una relación tóxica. Los seres humanos por el hecho de serlo, tendemos a establecer lazos y dependencias a personas y cosas. Ese excesivo apego, nos crea unos miedos a la pérdida y a la independencia que nos limitan de una manera exagerada en el camino hacia nuestras metas. Aprender a liberar esos miedos y dependencias, te va a ser de gran utilidad para avanzar y evolucionar en tu vida personal.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- Menciona los tipos de amor y en tu opinión en cuál de estos te identificas en la relación que tienes con tu pareja.



Corte para entregar en buzón

Tema 4: Noviazgo y Pareja.

Primero abordaremos el tema del enamoramiento: El enamoramiento provoca una intensa activación fisiológica que se va a reflejar a tres niveles: emocional, cognitivo y conductual. A nivel afectivo se siente una intensa atracción hacia la persona amada, deseo de ser correspondido, euforia al ser correspondido y depresión cuando no, se siente atracción sexual como forma de unión plena, de fusión con el otro y temor al abandono.

A nivel cognitivo aparecen pensamientos intrusivos y preocupación por el otro, se idealiza, se desea conocerle y ser reconocido, se fantasea continuamente con él, desaparece de su atención todo lo que no tenga que ver con el ser amado y surge gran incertidumbre respecto a poder seguir y/o mantener su amor. A nivel conductual existe un acercamiento para conocerle y hacerse conocer, se le ofrecen presentes para ganar su amor y se deja de lado lo que no tiene que ver con la persona amada. El deseo de intimar y la imposibilidad temporal de lograrlo estimula la fantasía y la idealización del otro y de la relación con él, lo cual favorece el enamoramiento.

Algunos autores describen el enamoramiento como un proceso en el cual, a partir de un estado de ausencia de relaciones íntimas, de incompatibilidad con

la pareja actual o de un periodo de transición en el ciclo vital, surge un sentimiento de soledad y el deseo de encontrar a alguien que llene ese vacío afectivo junto con la incertidumbre de que eso pueda darse.

Ese deseo se comienza a alimentar con la fantasía de encontrar al ser amado, hasta que se centran en una persona de la que el sujeto se enamora. Después, la pasión cederá paso a una relación emocional más pausada en la que la intimidad ocupara un lugar destacado, o desaparecerá el enamoramiento y se buscara otra persona. El enamoramiento será tanto más intenso cuanto más necesitada este la persona, y será más “loco” cuanto más inmadura sea la persona o mas critico sea su momento vital.

El enamoramiento una emoción intensa caracterizada por obsesión por la persona amada, deseo intenso de ser correspondido, variaciones del humor dependiendo de la actitud de la persona amada, ceguera hacia otras posibilidades de amor, temor a ser rechazado que hace sentirse inseguro ante el ser amado, preocupación excesiva por cualquier cosa que haga o diga al ser amado, e idealización. Si las cosas van bien, el enamorado estará eufórico y si van mal caerá en la depresión en el que el amante no correspondido, se angustia, no come, ni duerme, no puede concentrarse en nada y toda su atención se centra en conseguir al ser amado, como si de una dosis de droga se tratara.

Desde el psicoanálisis, el proceso de enamoramiento implica el uso de varios mecanismos de defensa. La escisión, negación, proyección e idealización. Mediante la escisión se pone en un lado todo lo bueno del ser amado y en el otro todo lo negativo que se niega, nos queda así la percepción de una persona que solo tiene cosas buenas. Pero además el amante deposita en el amado aspectos positivos propios, (proyección) con los cuales aparece a sus ojos como más maravilloso aun y finalmente se le idealiza como fuente de toda bondad y belleza (idealización).

Este proceso implica un empobrecimiento del Yo, al depositar en el otro todo lo bueno, y coloca al enamorado en una posición de gran vulnerabilidad al no ser nada sin su amado.

Detrás de toda idealización se encuentra la persecución, dicho de otra manera, si exageramos las cualidades positivas de otra persona, es porque ocultamos aspectos negativos. ¿Porque necesita el enamorado ocultar lo negativo de su amado?, porque cuanto más maravilloso sea, mas le gratificara, porque ese amor es movido por un deseo de sentirse omnipotente unido a esa persona amada, de manera que nada les falte. Desde el punto de vista psicoanalítico se trata de reproducir la unión omnipotente con la madre, y para ello se desfigura la realidad del otro a costa del empobrecimiento propio lo cual

aumenta el anhelo. Si se está con el amado se tiene todo, si no, ocurre el derrumbe.

Este proceso de enamoramiento es normal y está relacionado con profundos anhelos del ser humano, pero poco a poco cede a un amor más realista en el que se aceptan los aspectos negativos del otro (y de uno mismo), el que no nos va a poder dar todo y el que nos va a pedir algo a cambio. Si no se acepta esta realidad, la relación será muy traumática y se irá cambiando de pareja buscando ese amor imposible que todo lo tiene y todo lo da.

Tema 4.1 Noviazgo.

Definición: Cuando dos personas se encuentran en pareja y aún no están casados, se dice que viven un noviazgo.

Contextualización: Las relaciones estrechas con amigos del sexo opuesto comienzan antes entre las mujeres, una tendencia que puede deberse en parte a que la pubertad aparece primero en ellas y más tarde en los varones. Muchos jóvenes de 14 y 15 años prefieren el contacto de grupo a la relación más personal del noviazgo como sentarse a platicar con los amigos en una pizzería, vagar juntos por el centro comercial. Este tipo de interacción es muchas

veces el primer paso para aprender a relacionarse con el sexo opuesto. La adolescencia temprana es una etapa de probar, imaginar y descubrir, da a los jóvenes un periodo de prueba para tener ideas y experiencias. Con las cuales formarse actitudes fundamentalmente ante los roles de género y la conducta sexual, sin la presión de sentirse demasiado comprometido. Los adolescentes de menor edad piensan en función de una gratificación inmediata para ello la recreación y el estatus son los motivos más importantes del noviazgo, buscan personas que sean físicamente atractivas, que vistan bien y que sean simpáticas.

Los adolescentes de mayor edad muestran actitudes menos superficiales les interesan más los rasgos de personalidad y los planes de la otra persona para el futuro, para ellos la compañía y la elección del novio o de la novia son las razones que los impulsan.

Además conviene señalar una importante diferencia de género que surge entre unos y otros, las mujeres consideran la intimidad más importante que el sexo, y para los varones el sexo es más importante que la intimidad. Los adolescentes suelen escoger amigos y salir con personas cuya clase social, intereses, valores morales y ambiciones académicas se parecen a las de ellos. Adquieren mayor conciencia de los grupos de compañeros y le interesa mucho

saber si su grupo es o no aceptado. Sabe a qué tipo de grupo pertenecen y analizan el efecto que tendrá en su estatus y en su reputación.

Conflicto: En su gran mayoría de los adolescentes no tienen una definición clara de los que significa realmente el noviazgo lo toman como algo ligero, por la edad en la que se encuentran como un pasatiempo. Las relaciones en los adolescentes no son más que una ilusión y un deseo de experimentar los primeros sentimientos de amor de una manera diferente a lo que ya han vivido en casa el amor fraternal. Para cualquier adolescente enamorado es un hecho que su amor es para siempre o que le va a durar toda la vida. Por esta razón es que a todos o la mayoría de los enamorados adolescentes les cuesta entender ciertas cosas. En este vinculo afectivo y precoz “el cómo son sus relaciones” se concluye como nada saludable, por su contenido de discapacidad en el desarrollo emocional. Porque un verdadero compromiso o “noviazgo” en la relación está ausente, por eso las relaciones son cortas. Es este afán de experimentar y de presión que el medio ejerce por querer crecer rápido y que los presiona a hacer cosas de adultos.

Recomendación: La opinión y concepto de los adolescentes no puede ser menospreciado, a veces los adultos, padres y jóvenes que pudieran tener un poco más de conocimiento con respecto al tema, se les olvida que también pasaron por la misma etapa dentro de su desarrollo humano, y realizan

comentarios que en vez de orientar, guiar y de alguna manera comprender, cierran toda posibilidad de confianza y valorización antes sus opiniones, motivo que da apertura al cierre de cualquier posibilidad de comunicación efectiva y afectiva que éstos necesitan en ese momento, en el cual están comenzando a vivir nuevas sensaciones, que le brinda la oportunidad de conocerse a sí mismo, adquirir aprendizajes y experiencias que les permiten crecer y madurar, induciéndoles de esta manera a buscar respuestas y opiniones en personas menos adecuadas.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- ¿Para ti cual es la definición de noviazgo?



Corte para entregar en buzón

Tema 4.2 Pareja.

Definición: El término pareja se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando.

Contextualización: Existen bastantes teorías, la mayoría de ellas elaboradas desde la psicología social, que intentan explicar el porqué se elige a una persona como pareja. Algunas de estas teorías se centran en aspectos de la relación social, como la búsqueda de una persona semejante que no plantee excesivos problemas. A medida que la pareja va profundizando en su relación, que muchas veces incluye las relaciones sexuales, puede crearse un compromiso que se materializa en el noviazgo, el cual incluye un propósito de ser pareja estable.

El compromiso que sucede al cortejo o “al salir juntos” tiene cinco características: se trabaja por la continuidad de la relación, rechazo de relaciones alternativas, limitaciones de las actividades personales que se consideran incompatibles en el noviazgo. Sentimientos personales de unión, y voluntad de aceptar las normas de comportamiento que exige la progresión de la relación. Este comportamiento se puede medir en base a tres variables:

duración, intensidad y prioridad. Es decir el tiempo que se dedica a la relación, la intensidad del sentimiento amoroso y la prioridad que se da a la relación frente a otras opciones. Estas variables tendrán matices diferentes para el hombre y la mujer y estarán influidos por factores culturales. El noviazgo puede continuar con la cohabitación como paso previo al matrimonio o a la cohabitación no legalizada como alternativa al mismo.

Tipos de parejas.

Las impulsivas: Discuten constantemente y las peleas se han convertido en un hábito, ya que de cualquier asunto originan un problema. Gritan y se desprecian en sus disputas y terminan reconciliándose de un modo tan pasional como sus discusiones que duran días.

Las elusivas: Tienen miedo a los conflictos y esconden los sentimientos negativos, fingen normalidad cuando algo les molesta y así acumulan resentimiento, ninguno dice realmente lo que piensa, o desea, por miedo a originar una disputa, de esta forma terminan por no conocerse el uno al otro, en su obsesión por mostrarse a diario agradables el uno al otro.

Las constructivas: Son parejas sin miedo a discutir ya que admiten que es el único modo de llegar a acuerdos conciliadores, en sus discusiones no olvidan apostar por diálogos más que por la pelea. En este tipo de parejas existe más tensión que en las elusivas, pero también más emoción, diversión, y por supuesto más calor humano.

Conflicto: La mayoría de personas son capaces de comprometerse y de establecer relaciones estables y duraderas, mientras que otras, relacionan este compromiso con la pérdida de libertad. Se debe tomar en cuenta que la pareja como tal necesita de un tiempo libre para fomentar la relación, pero también cada uno de sus miembros necesita un espacio para desarrollar actividades que sean de su agrado. Aquí radica uno de los problemas de muchas parejas, ya que hay personas que no comprenden que su pareja puede disfrutar sin él o ella.

Recomendación: La relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y positivo. A través de ella se puede redescubrir y compartir el amor al experimentar confianza, comprensión, gentileza, unidad, aceptación, entre otros. Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que sobre ella revierten los problemas cotidianos. El trabajo, el estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus momentos libres. Para mejorar la relación de pareja se debe empezar por compartir actividades que son

agradables para los dos, de esta forma se hace más estable y satisfactoria una relación, contrarrestando así los sinsabores de cada día y ayudando a que la rutina no destruya la pareja.

Cuando una persona decide compartir su vida con otra implica una aceptación de la otra persona y de uno mismo, es decir, las cualidades y los defectos de cada uno.

Para aceptar a alguien es necesario conocerlo y, por lo tanto, es indispensable la comunicación en la pareja, que para que sea buena requiere que ambas partes estén dispuestas a ser abiertas, comprenderse, tener una verdadera vida en común y que se comprometan el uno con el otro. Sin olvidar, que el hombre y la mujer son distintos el uno del otro, y no sólo físicamente, sino emocional y psicológicamente también el hombre es práctico, racional y competitivo; lo motivan sus logros. En cambio, la mujer es más emocional e intuitiva, le da mucha importancia a sus sentimientos y la relación que lleva con las personas. Si la pareja está consciente de que ambos reaccionan de manera muy diferente y que hablan distintos lenguajes, se evitarían muchos malos entendidos y discusiones.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- Define los diferentes tipos de pareja.



Cortar para entregar en buzón

Tema 5: Expectativas de rol para cada sexo, compartiendo la vida en común.

Definición: La pareja está inevitablemente influida por las expectativas culturales que existen sobre la conducta esperada para los hombres y para las mujeres. Es así como las mujeres deben, según lo estipula nuestra cultura, hacerse cargo de una serie de tareas asociadas a los niños y a la casa que definen su rol de esposa. Por otra parte los hombres deben hacerse cargo de la mantención económica de la familia y de la protección de esta. Hombres y mujeres validan y aceptan estas creencias.

Contextualización: Asociados a estos roles están ciertas conductas y actitudes que, si se rigidizan tienden a generar dificultades y problematizar a la pareja en su convivencia.

Cuando las parejas son capaces de flexibilizar estos roles y compartir las tareas (no importando a quien corresponde culturalmente su realización), la convivencia mejora y se pueden enfrentar sin dificultades los pequeños detalles propios de la convivencia en pareja. Cada pareja deberá resolver a su modo qué compartir y cómo hacerlo. Este último aspecto es de vital importancia ya que influye sin duda en el clima afectivo de la pareja y constituye el modelo que los hijos seguirán en su propia vida.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- Según la sociedad ¿Cuál es el rol que desempeñara cada miembro de la pareja?



Corte para entregar en buzón

Tema 6: Ciclos de vida en la pareja

Definición: A lo largo de la vida de la familia, la pareja debe vivir múltiples cambios propios de las etapas de vida que están pasando.

Contextualización y conflicto: A pesar de los cambios en su relación con los hijos o con el contexto social y laboral, la pareja debe adaptarse a los cambios individuales del otro (crisis de cada edad, problemas laborales) y a los desafíos de cada etapa de la vida familiar (hijos pequeños, adolescencia, salida de los hijos de la casa, nacimiento de los nietos, etc.).

Recomendación: En este aspecto es de gran importancia la capacidad de la pareja de seguir teniendo una vida afectiva en que ambos compartan sus experiencias, dolores, frustraciones, éxitos y felicidad. El apoyo que se brinde el uno al otro es de vital importancia para enfrentar las dificultades habituales que viven todas las familias como producto de cada etapa vital que les toca vivir.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- Menciona dos ciclos que vive una pareja.



Corte para entregar en buzón

Tema 7: Crisis dentro de las relaciones de pareja en la época actual.

Definición: Las crisis que enfrentan actualmente muchas parejas jóvenes no solo se ven reflejadas con el rompimiento de su relación sino también en el divorcio (cabe mencionar que muchas de estas parejas adolescentes contraen matrimonio), o separación según sea el caso pues la forma en que se relacionan estas las parejas, ha estado cambiando de forma notable con el paso de los tiempos.

Contextualización y conflicto: Muchas de parejas jóvenes han llegado a afirmar que el fracaso en sus relaciones ha dado exclusivamente por la falta de preparación psicológica para afrontar los problemas y conflictos que son inherentes a vivir en pareja en el momento actual. Aunque muchos de estos fenómenos sociales tienen explicaciones y orígenes sociales.

Esos cambios sociales que las parejas viven, muchas veces propician y/o incrementan sus problemas, dando como resultado que algún miembro de estas parejas necesiten ayuda especial para afrontar la relación con éxito.

Existen múltiples áreas de conflicto que se presentan dentro de las parejas y que abarcan todas aquellas en las se mueven las relaciones. La primera de ellas tiene que ver con las responsabilidades (quien se encarga de hacer las cosas) y el poder (quien decide lo que hay que hacer), las finanzas, las relaciones con miembros de la familia de origen, el cuidado de los hijos, actividades sociales y de trabajo fuera de la familia, sexualidad e intimidad y la comunicación.

Hay algunas áreas en las que los problemas aparecen con frecuencia, por ejemplo, la percepción de desigualdad en la distribución del trabajo, pero no son irresolubles y, en general, no dan lugar a la ruptura; aunque amargan la relación,

sin embargo, hay otras fuentes de conflicto que atacan a la propia constitución de la relación de pareja, como el sexo extramatrimonial, la bebida y las drogas, que predicen el divorcio con bastante seguridad.

En el mismo sentido hay que considerar los celos del marido y la locura en el gasto de dinero de la mujer. Los conflictos en la pareja se pueden agrupar alrededor de los aspectos fundamentales que estructuran la pareja y que se han planteado hasta aquí:

Intimidad: Identifican como áreas de conflicto matrimonial los límites que existen entre los dos esposos en el grado de intimidad y de compartir y el balance entre el poder/ control en la toma de decisiones de la pareja. Afectando a la intimidad, como la expresión de afecto (detalles, sexo.).

Compromiso: El grado de inversión que cada esposo pone en la pareja. La inversión incluye, la inversión instrumental, que es el esfuerzo conductual que se realiza para mantener o mejorar la relación, y la inversión expresiva que son los esfuerzos que se realizan para hacer feliz al otro.

Dominancia: Afectando al balance entre el poder/ control en la toma de decisiones de la pareja. Elementos importantes como el dinero, el uso del tiempo

de ocio, la distribución del trabajo en casa, las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro.

La propia existencia de una relación de dominancia en la pareja se ha mencionado como causa de conflictos y de injusticia, sobre todo desde el punto de la teoría de unas relaciones equitativas; pero no se ha demostrado empíricamente que sea así. Puede darse la dominancia sin que aparezca o se perciba ninguna distorsión. Además la toma de decisiones tiene la característica de ser una habilidad escasa y difícil y por ello un bienpreciado. El apoyo que cada uno obtiene de la pareja en la toma de decisiones individuales o conjuntas, puede ser uno de los refuerzos básicos que se obtiene de la relación. Por ello aunque exista una relación de dominancia de un miembro sobre el otro puede ser considerada como algo aceptable e incluso deseable porque evita la tarea desagradable de tomar decisiones.

También hay que considerar que el poder, el ejercicio de la dominancia, es reforzante en sí mismo. Así como la intimidad es un refuerzo importante para cada componente de la pareja y es fácil reconocerlo como tal, el ejercicio del poder también lo es, no solamente porque permite acceso a determinados bienes, sino por la percepción de control y de auto eficacia que obtiene quien lo ejerce.

La persona que está machacada en su trabajo o en sus relaciones sociales podría buscar en la pareja la validación que le falta, y no solamente a través de la intimidad, sino por sentirse poderoso al ejercer el poder en un ambiente social significativo como es la familia o la pareja.

Los problemas se pueden dar en aspectos que pueden afectar la intimidad y la dominancia, por ejemplo las relaciones con las familias de origen es fuente corriente de conflictos.

Si no se ha producido la separación necesaria para construir la intimidad o si padres o hermanos interfieren demasiado, y tienen excesivo peso en la toma de decisiones dentro de la pareja, se introducen elementos distorsionadores que provocan dificultades importantes. Muchas veces la forma en la que aparecen estos problemas en la consulta es por medio de quejas de que existe un desequilibrio en las relaciones con las familias de ambos. Es importante que se haya establecido un espacio para tomar las decisiones con el suficiente grado de intimidad, para lo que se tiene que haber dado la separación real de la familia de origen.

Las conductas de apego se aprenden en la más tierna infancia y se automatizan. También se aprenden en la familia de origen las conductas de

respuesta a la solicitud de ayuda. Si no se cumplen las expectativas que generan las peticiones del otro pueden darse problemas graves en las parejas.

El hecho de que las conductas sean automáticas y por tanto no conscientes y muy básicas, hace que los conflictos en este aspecto sean graves y no siempre explícitos, dando lugar a emociones fuertes que no encuentran una expresión adecuada para su solución. Problemas en la comunicación y resolución de problemas. Una vez que aparece un conflicto en cualquier área se disparan en la pareja los mecanismos para resolverlo.

Las habilidades de comunicación, de resolución de problemas, la estructura de poder, se ponen en marcha para solucionarlo. Si no consiguen hacerlo, se establecen en la pareja patrones de relación que lo perpetúan o incluso lo agravan.

Recomendación: Cuando el tiempo pasa sin hallar solución, o los problemas se multiplican, el origen de las dificultades se olvida y llega a parecer que no existen elementos desencadenantes de la situación y que es la propia convivencia la que se convierte en problemática. Por eso los problemas de comunicación y de falta de habilidades para resolverlos se asocian a cualquier otro en las áreas mencionadas. Cuando se tiene una buena comunicación y

capacidad para resolver en común los problemas se tienen más probabilidades de tener una pareja feliz. Esta es la causa de que la terapia de por cognitivo conductual clásica se ha centrado en la comunicación y resolución de problemas, obteniendo un éxito notable.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- ¿Cómo se ven reflejadas las crisis que se viven en las relaciones de pareja?



Corte para entregar en buzón

Tema 8: Estilos de Comunicación en la pareja.

Definición: Como todos sabemos, para que haya comunicación necesitaremos un emisor de la información y un receptor que la recoja, la procese y la entienda. Es decir, son necesarias dos personas para poder comunicar, la interacción es intrínseca a la propia palabra.

Contextualización y conflicto: Una vez sabido esto habrá que tener en cuenta que el ser humano va a utilizar diferentes estilos de comunicación para interactuar con los demás, dependiendo de las diferentes situaciones y de los objetivos que desee conseguir con esa interacción.

Estilo pasivo: Una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás le manipulen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto. Este tipo de personas nunca dan su opinión y dejan que sean los demás los que decidan.

La ventaja de ser pasivo es que rara vez se recibe un rechazo directo por parte de los demás. No molestas aunque tampoco aportas nada. Mientras que la otra persona haga lo que quiere sin encontrar resistencia, todo irá bien. Son muchas las parejas que se guían por este razonamiento. Uno dice lo que hay

que hacer y toma las decisiones y el otro las acata sin rechistar, con tal de agradar a su pareja.

La parte negativa de este estilo de comunicación es que los demás pueden aprovecharse de la buena fe del pasivo, además rara vez se le tomará en cuenta, ya que nunca opina. El pasivo acabará por acumular una pesada carga de irritación y resentimiento debido a la cantidad de veces que se ha callado su opinión.

Estilo agresivo: La persona con este tipo de estilo de comunicación es muy amigo de la pelea, la acusación y las amenazas. Son personas a las cuales no les importará agredir a los demás directa o indirectamente con el fin de conseguir lo que ellos quieren y sin tener para nada en cuenta las necesidades o deseos de los demás. Imponen la ley del más fuerte. En una pareja en la cual uno de sus miembros tenga este estilo de comunicación, las discusiones están servidas, a no ser que el otro miembro sea “pasivo” y no discuta sus opiniones. La ventaja de ser “agresivo” es que siempre se sale con la suya ya que nadie se atreverá a llevarle la contraria, nadie se aprovechará de una persona así; pero, sin embargo, se encontrará solo ya que los demás tenderán por huir de su lado, si tiene a alguien que le aguanta es por miedo o por necesidad como es el caso de las mujeres maltratadas.

Estilo asertivo: Este tipo de personas serían las ideales para comunicar ya que siempre defenderán sus derechos, opiniones o deseos, sin embargo nunca harán daño a los demás, tendrán en cuenta sus opiniones y serán considerados con su forma de pensar.

Recomendación: El asertivo tendrá una forma de expresarse pausada y tranquila, siempre escuchará lo que tiene que decir el otro, le dará la razón o le entenderá a pesar de que no esté de acuerdo con lo que dice y, por encima de todo, defenderá su postura; eso sí, sin utilizar en ningún momento la agresión o la amenaza.

De esta manera conseguirá lo que desea de un modo tranquilo y el otro no se sentirá engañado o defraudado, se utilizará mucho la resolución de problemas y los acuerdos ya que es una forma de comunicación activa y resuelta, no serán necesarios la docilidad extrema (como hace el “pasivo”) ni la agresión. Frases típicas que utilizará el asertivo en una discusión serán: Te entiendo, sin embargo yo creo, Puede que tengas razón pero yo sigo pensando que, ¿Qué es lo que no te gusta exactamente?, Quizás estés en lo cierto pero yo creo que. Esta forma de comunicar será la ideal en la mayoría de los conflictos, al principio de las frases se muestra interés por lo que el otro opina, incluso a veces se le da la razón a medias, pero a lo largo de la conversación se deja siempre claro el punto de vista que nos interesa haciendo de esta manera que

nuestro contrincante no se ponga a la defensiva puesto que lo que hacemos en primer lugar es adularle o darle la razón. En una relación de pareja será la mejor alternativa para solucionar los problemas ya que las otras dos formas de comunicación anteriores incapacitan para llegar a una conclusión beneficiosa para ambas partes, siempre saldrá ganando uno de los dos y eso no sería muy saludable para la buena marcha de la relación.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- ¿Cómo debe ser la comunicación de las parejas?



Corte para entregar en buzón

Tema 9: Convivencia en la Pareja.

Definición: Sabemos que no es fácil convivir con alguien, cualquiera sea la relación que nos una, con mayor razón la convivencia en pareja puede resultar aún más compleja. Cada día en mayor proporción, las parejas jóvenes se separan, incluso no contraen matrimonio porque saben lo difícil que es convivir y temen perder con ese compromiso para toda la vida, el amoroso vínculo que los une. Como todo lo demás en este mundo, las relaciones de pareja también se han tornado inestables, superficiales, breves, sólo para satisfacer necesidades inmediatas que no resisten el paso del tiempo. Sin embargo, permanecer unidos mucho tiempo y establecer vínculos verdaderos con una pareja, todavía es posible.

Contextualización: Vivir en pareja es una elección de vida, una decisión que implica considerar al otro como familia. Se puede aprender a lograr una pareja bien avenida y lo primero y principal es aceptar al otro tal cual es y no tratar de cambiarlo.

Conflicto: Los problemas más difíciles se deben principalmente a la falta de comunicación, porque la mayoría de las cosas se resuelven hablando normalmente, sin gritarse ni insultarse, manteniendo la calma y la firmeza de las

propias convicciones .A veces el otro tiene que adivinar cuál fue la ofensa que desencadenó el conflicto porque supuestamente las expectativas sobre su conducta eran según la imagen mental elaborada por el ofendido. Cada persona tiene una forma diferente de expresar el afecto, que su pareja debe identificar; porque no todos lo demuestran con besos y caricias o palabras bonitas.

Evitar los conflictos es imposible, pero si se puede aprender a aceptar que se puede vivir y ser feliz teniendo diferencias, porque permanecer en el conflicto y no buscar soluciones lleva a sembrar dudas sobre el amor. Muchas veces, si se logra tomar distancia de las emociones involucradas, y se puede pensar racionalmente abandonando los gestos de enfado y buscando el diálogo; se puede pasar a otro nivel en la vida de pareja que permitirá alejar temores y mejorar la comunicación.

Recomendación: En toda relación es importante estar plenamente consciente de nuestros estados de ánimo cotidianos con respecto a la pareja, ya que no es lo mismo sentir temor a ser abandonado que recordar antiguas experiencias de rupturas traumáticas, o tener baja la autoestima y despreciarse. Las personas necesitan tener espacio propio cuando están en pareja y no es posible pretender tener siempre el mismo programa para los dos .La dependencia emocional hace que una persona sea absorbente. Cada uno tiene que tener sus propios intereses por separado además de los comunes, y el

tiempo libre necesario para desarrollarlos. Mientras tanto, el otro hará lo suyo, o sea podrá dedicarse a algo que le guste y aceptar hacerlo sin compañía. Lo mejor es hablar y saber escuchar y evitar adivinar lo que el otro está pensando o está queriendo decir entre líneas, con una mirada, un gesto o una conducta. Es imposible saber lo que el otro piensa si no lo dice, pero lo que es seguro es que nunca pensará lo mismo. Por lo tanto, es más saludable prestar atención a las palabras y no a los gestos, ya que éstos pueden ser ambiguos y pueden tener distintas interpretaciones.

Demostrar las emociones con expresiones visibles de cariño en todo ámbito y no sólo en la intimidad es importante, pero no todos pueden hacerlo. El tiempo es una parte del amor, se necesita tiempo para conocer a alguien y tiempo para llegar a quererlo, y este proceso no se puede acelerar. No se puede tener una relación en un día ni tampoco al día siguiente, porque para saber cómo es alguien es necesario tratarlo, tener la oportunidad de conocer sus valores, su forma de pensar, una idea de cuáles son sus proyectos y la capacidad que tiene de mantener un compromiso. La pareja ideal no existe, pero se aproxima aquella que estimula al otro a ser quien realmente es.

Tema 10: Comunicación y resolución de problemas.

En cualquier caso, como se actúa socialmente como una unidad, hay que decidir una conducta única para ambos. Para hacerlo de forma armoniosa tiene que darse una buena comunicación que permita el reconocimiento y evaluación de los objetivos, pensamientos y necesidades de cada miembro de forma conjunta. La terapia cognitivo conductual ha incorporado clásicamente el entrenamiento en habilidades de comunicación como un elemento importante para resolver los conflictos en la pareja.

Hay que tener en cuenta que las competencias que se requieren para tomar una decisión son distintas de las que se necesitan para desarrollar la intimidad. Podríamos comunicarnos bien con la pareja para poder tomar decisiones, pero no para compartir sentimientos o emociones.

La solución de los problemas que se presentan a la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas y valorarlas para la consecución del fin propuesto. Para ello son precisas habilidades de resolución de problemas. Si faltan es necesario un entrenamiento, que ha sido abordado con éxito por la terapia cognitivo conductual clásica.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Edad: _____

Grupo: _____ Sexo: _____

Evaluación:

- Para ti, ¿Qué significa vivir en pareja?
- ¿Cuál es el principal motivo por el que la pareja tiene problemas?



Corte para entregar en buzón

RESPUESTAS DE LAS EVALUACIONES

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: _____X_____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- ¿En tus palabras que es la adolescencia? La adolescencia lapso comprendido entre la niñez y la edad adulta, e implica un crecimiento y madurez física, psicológica y social.
- ¿Qué cambios experimentas en la adolescencia? comienza con los cambios fisiológicos de la pubertad que inicia en las chicas entre los 10 y 15 años y los chicos de los 11 y 17 años: caracteres sexuales primarios: cambios en los genitales. Y los caracteres sexuales secundarios: modificaciones biofisiológicas (lucha por su búsqueda de identidad que va a ser la base de su personalidad).

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: _____X_____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- Define ¿qué es la adultez temprana? es la que comprende aproximadamente de los 20 hasta a los 35 años de edad, permite el paso a una etapa en donde el individuo se vuelve más independiente y toma más responsabilidad en sus actos.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: _____X_____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- Menciona los tipos de amor y en tu opinión en cuál de estos te identificas en la relación que tienes con tu pareja. Gusto/Cariño, Encaprichamiento, Amor vacío, Amor romántico, Amor de compañeros, Amor fatuo, Amor consumado.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: _____X_____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- ¿Para ti cual es la definición de noviazgo? Cuando dos personas se encuentran en pareja y aún no están casados, se dice que viven un noviazgo.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ X _____ Edad: _____ X _____

Grupo: _____ X _____ Sexo: _____ X _____

Evaluación:

- Define los diferentes tipos de pareja.

Las impulsivas: discuten constantemente y las peleas se han convertido en un hábito, ya que de cualquier asunto originan un problema.

Las elusivas: Tienen miedo a los conflictos y esconden los sentimientos negativos, fingen normalidad cuando algo les molesta y así acumulan resentimiento, ninguno dice realmente lo que piensa, o desea por miedo a originar una disputa.

Las constructivas: son parejas sin miedo a discutir ya que admiten que es el único modo de llegar a acuerdos conciliadores.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: ____X____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- Según la sociedad ¿Cuál es el rol que desempeñara cada miembro de la pareja? según lo estipula nuestra cultura, hacerse cargo de una serie de tareas asociadas a los niños y a la casa que definen su rol de esposa. Por otra parte los hombres deben hacerse cargo de la mantención económica de la familia y de la protección de esta, hombres y mujeres validan y aceptan estas creencias.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: ____X____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- Menciona dos ciclos que vive una pareja. Hijos pequeños, adolescencia, salida de los hijos de la casa, nacimiento de los nietos.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ X _____ Edad: _____ X _____

Grupo: _____ X _____ Sexo: _____ X _____

Evaluación:

- ¿Cómo se ven reflejadas las crisis que se viven en las relaciones de pareja? con el rompimiento de su relación o el divorcio ya que muchas de estas parejas adolescentes contraen matrimonio, o separación según sea el caso.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ X _____ Edad: _____ X _____

Grupo: _____ X _____ Sexo: _____ X _____

Evaluación:

- ¿Cómo debe ser la comunicación de las parejas? De forma asertiva ya que este tipo de comunicación sería la ideal para comunicar ya que siempre defenderán sus derechos, opiniones o deseos, y sin hacer daño a los demás, tendrán en cuenta sus opiniones y serán considerados con su forma de pensar.

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____X_____ Edad: _____X_____

Grupo: _____X_____ Sexo: _____X_____

Evaluación:

- Para ti ¿Qué significa vivir en pareja? Vivir en pareja es una elección de vida, una decisión que implica considerar al otro como familia. Se puede aprender a lograr una pareja bien avenida y lo primero y principal es aceptar al otro tal cual es y no tratar de cambiarlo.
- ¿Cuál es el principal motivo por el que la pareja tiene problemas? Los problemas más difíciles se deben principalmente a la falta de comunicación, la solución de los problemas que se presentan a la pareja tiene que partir de que los dos son capaces de comunicarse y necesitan también tener capacidad de generar alternativas.

Glosario:

Adolescente: Se refiere a un joven entre la pubertad y el completo desarrollo del cuerpo.

Afinidad: Adecuación de caracteres, gustos, etc. Entre personas.

Ágape: El amor incondicional, profundo y reflexivo, en el que el amante tiene en cuenta solamente el bien del ser amado. Es un amor empático, incondicional y altruista, siendo el amante quien predomina sobre uno mismo.

Apego: Vinculación afectiva intensa, duradera, de carácter singular, que se desarrolla y consolida entre dos personas.

Biofisiológico: Son una serie de cambios anatómicos, fisiológicos, psicológicos, de conducta, de gustos, etcétera; que se inician en las etapas de la pubertad y durante la adolescencia.

Cognitivo: Es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento.

Cognoscitivo: Que es capaz de conocer y comprender.

Desvincularse: Romper la vinculación o lazo entre las personas.

Emisor: Es una persona que enuncia un mensaje en un acto comunicativo.

Escisión: Separación, ruptura, división.

Flirteo: Mantener una relación amorosa superficial, que no supone compromiso alguno.

Idealización: Consideración de la realidad más bella y mejor de lo que realmente es.

Interdependencia: Es la dinámica de ser mutuamente responsable y de compartir un conjunto común de principios con otros.

Intrínseco: Que es propio o característico de una cosa por sí misma y no por causas exteriores.

Negación: Es un mecanismo de defensa que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto. Se rechazan aquellos aspectos de la realidad que se consideran desagradables. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo negándose a reconocer algunos aspectos dolorosos de la realidad externa o de las experiencias subjetivas que son manifiestos para los demás.

Proyección: Es un mecanismo de defensa que opera en situaciones de conflicto emocional o amenaza de origen interno o externo, atribuyendo a otras personas u objetos los sentimientos, impulsos o pensamientos propios que resultan inaceptables para el sujeto. Se «proyectan» los sentimientos, pensamientos o deseos que no terminan de aceptarse como propios porque generan angustia o ansiedad, dirigiéndolos hacia algo o alguien y atribuyéndolos totalmente a este objeto externo. Por esta vía, la defensa psíquica logra poner estos contenidos amenazantes afuera.

Receptor: Persona que recibe el mensaje en un acto de comunicación.

Rol: Papel que desempeña una persona o grupo en cualquier actividad.

Umbral: Valor mínimo de un estímulo a partir del cual la sensación aparece, cambia o desaparece.

REFERENCIAS

- 📖 Alvarado de Arcos Ma. Eugenia, 2001, Sexo: matrimonio o amor libre, España, Editorial Arcos.
- 📖 Fromm Erich, 2009, El arte de amar, México, Editorial Paidós.
- 📖 Horrocks John E, 1997, Psicología de la Adolescencia, México, Editorial Trillas.
- 📖 Papalia, Diane/Wendkos Olds Sally, 1997, Desarrollo Humano, Sexta Edición, México, Editorial Mc Graw-Hill.
- 📖 Smalley Gary, 1986, El gozo del amor, tomo 2, Miami Florida, Editorial Betania.
- 📖 Suarez Pérez Claudia, Suarez Pérez Ana, Soto Castro José, González Rubio Claudia, Garza Saucedo Sonia, Vargas González María, 1999, Desarrollo Humano II, México, Editorial Trillas.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la Investigación: Cuantitativo.

El enfoque con el que se trabajó para esta investigación fue cuantitativo, por que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Así lo define el autor Sampieri. Entre las características de este tipo de investigación cuantitativa esta que debe de ser lo más objetiva posible. Los fenómenos que se observan y/o miden no deben ser afectados de ninguna forma por el investigador.

Para este enfoque, se sigue rigurosamente un proceso, utiliza la lógica o razonamiento deductivo, que comienza con la teoría y de esta se derivan expresiones lógicas denominadas hipótesis que el investigador busca someter a prueba.

El proceso cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase.

El proceso cuantitativo parte de una idea, que va delimitándose, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables, se desarrolla un plan para probarlas.

5.2 Alcance de la Investigación: Descriptivo.

El tipo de estudio que se decidió seguir fue de tipo descriptivo, ya que busca especificar las propiedades con mayor importancia de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, es el tipo de investigación concluyente que tiene como objetivo principal la descripción de algo, generalmente las características y funciones del problema en cuestión menciona el autor Malhotra.

Igualmente, miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, que se selecciona una serie de cuestiones

y se mide cada una de ellas independientemente, para así poder realmente detallar lo que se está investigando.

Se requiere considerable conocimiento del área que se investiga para formular las preguntas específicas que busca responder. “La descripción puede ser más o menos profunda, pero en cualquier caso se basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno descrito” menciona Dankhe.

Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido análisis, es decir, buscan saber quién, dónde, cuándo, cómo y porqué del sujeto de estudio, y principalmente miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar.

Por lo tanto en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga, pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta, sobre los conceptos o variables a las que se refieren.” Menciona Sampieri.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

El diseño de investigación que se utilizó fue no experimental ya que en una investigación no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, los estudios que se realizan son sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

5.4 Tipo de investigación: Documental.

El tipo de investigación que se utilizó fue documental, ya que consiste en: detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio.

Esta técnica de investigación documental se debe enfocar exclusivamente en el tema de estudio sin perderse en otros temas ajenos al mismo, dentro de las ventajas que proporciona el poder realizar una investigación documental se puede encontrar el de formar parte de un contexto, sin pertenecer a él.

Otra de las ventajas, es el de reconstruir eventos pasados, continuar con eventos que tuvieron su inicio en algún momento determinado y que ahora están en desarrollo.

5.5 Delimitación de la población o universo.

En esta investigación la población que se tomo fue de 50 jóvenes de entre 20 y 25 años de edad que viven en unión libre y que estudian en el Bachillerato del IVE que tiene su sede en el Instituto Tecnológico de Orizaba de la Ciudad de Orizaba Veracruz.

5.6 Selección de la muestra: No Probabilística.

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación. El tipo de muestra que se utilizo fue el de no probabilística o dirigida ya que se selecciono a los participantes de una manera informal, se selecciono a jóvenes que viven en Unión Libre de entre 20 y 25 años de edad de la ciudad de Orizaba, Veracruz.

5.7 Instrumento de prueba: La encuesta.

El instrumento de medición que se utilizó para esta investigación fue la “encuesta”. Ya que por medio de ella se podrá abarcar una población más extensa de jóvenes que conllevan una relación de pareja. Para lo cual realizamos la escala de Likert, éste método fue desarrollado por Rensis Likert consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los sujetos. Es decir, se presenta cada afirmación y se pide al sujeto que externe su reacción eligiendo uno de los cinco puntos de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico, así, el sujeto obtiene una puntuación respecto a la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas con todas las afirmaciones. Para finalmente dar la interpretación de los resultados.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

A través de la aplicación del instrumento de prueba, se obtuvieron datos de relevancia para respaldar la investigación realizada, la población a la que se dirige como anterior mente se menciono es a parejas del IVE.

A continuación se muestran los datos obtenidos a través de la interpretación de los resultados, de un total de 50 encuestas aplicadas.

6.1 Tabulación

A continuación se muestra el cuadro de tabulación donde se indican los ítems planteados dentro de la encuesta aplicada y los resultados que se obtuvieron.

Se muestran las abreviaturas de las respuestas utilizadas en las graficas que son: M.A: Muy de acuerdo, D: De acuerdo, N.N: Ni de acuerdo, ni desacuerdo, E.D. En Desacuerdo, M.D. Muy en desacuerdo.

Ítem	MA	D	NN	ED	MD	TOTAL
1.- Consideras que las personas jóvenes necesitan de apoyo, guía y tiempo para crecer y se forme su personalidad.	2	28	15	3	2	50
2.- Consideras que tu comportamiento va de acuerdo con la edad que tienes.	1	2	11	18	18	50
3.-Estas de acuerdo en que las personas jóvenes se enamoran fácilmente.	1	30	9	9	1	50
4.-Estas de acuerdo en que las personas jóvenes buscan a parejas físicamente atractivas, que visten bien y simpáticas.	10	15	15	6	4	50
5.- Estas de acuerdo que cuando una persona es inmadura se aferra a la pareja.	2	30	12	5	1	50
6.- Mi pareja y yo estuvimos de acuerdo en vivir juntos y tener un hogar independiente.	8	20	18	2	2	50
7.- Vivir con mi pareja fue una buena decisión.	3	10	13	15	9	50
8.- Cuando hay algún problema o algo que no me guste reacciono de una forma muy impulsiva.	5	8	13	20	4	50
9.- Cuando hay algún conflicto trato de reaccionar de la mejor forma calmado los ánimos para poder hablar bien.	8	13	15	8	6	50
10.- La mayoría de los problemas que tengo con mi pareja son por su culpa.	2	9	15	17	7	50
11.- Cuando hay diferentes tipos de opinión el que grita más es el que tiene la última palabra.	3	3	15	27	2	50
12.-Es necesario confiar en mi pareja.	0	23	18	6	3	50
13.- La convivencia con mi pareja es satisfactoria.	0	12	22	16	0	50
14.-¿Considero que es mejor vivir soltero (a)?	8	13	23	6	0	50
15.-Mi pareja y yo discutimos fuertemente cuando hay alguna diferencia de gustos.	3	10	15	15	7	50
16.- Mi pareja tiene tanto virtudes como defectos.	2	28	12	8	0	50
17.- La comunicación con mi pareja es sana.	4	17	8	14	7	50
18.- Cuando tengo problemas con mi pareja, ¿estoy dispuesto(a) a resolverlos?	7	23	11	8	1	50
19.-Estoy de acuerdo en que se dividan las tareas del hogar.	5	24	12	9	0	50
20.-Considero que tanto mi pareja y yo tenemos responsabilidades en el hogar.	6	20	17	7	0	50

Porcentaje de los resultados obtenidos.

Porcentajes de las respuestas					
No. De Ítem	Muy de acuerdo	De acuerdo	ni de acuerdo ni en desacuerdo	en desacuerdo	muy en desacuerdo
1.-	4%	56%	30%	6%	4%
2.-	2%	4%	22%	36%	36%
3.-	2%	60%	18%	18%	2%
4.-	20%	30%	30%	12%	8%
5.-	4%	60%	24%	10%	2%
6.-	16%	40%	36%	4%	4%
7.-	6%	20%	26%	30%	18%
8.-	10%	16%	26%	40%	8%
9.-	16%	26%	30%	16%	12%
10.-	4%	18%	30%	34%	14%
11.-	6%	6%	30%	54%	4%
12.-	0%	46%	36%	12%	6%
13.-	0%	24%	44%	32%	0%
14.-	16%	26%	46%	12%	0%
15.-	6%	20%	30%	30%	14%
16.-	4%	56%	24%	16%	0%
17.-	8%	34%	16%	28%	14%
18.-	14%	46%	22%	16%	2%
19.-	10%	48%	24%	18%	0%
20.-	12%	40%	34%	14%	0%

Calificaciones de las encuestas									
27	28	30	31	32	32	33	34	34	35
35	37	37	38	39	41	42	42	43	43
43	44	44	45	45	46	46	47	47	47
48	49	50	51	51	52	52	53	53	53
53	53	54	54	54	54	55	56	57	62

Rango de características de inmadurez.

De acuerdo a la escala Likert la calificación mínima es 20 y la calificación máxima 100.

Presentan características de inmadurez emocional:

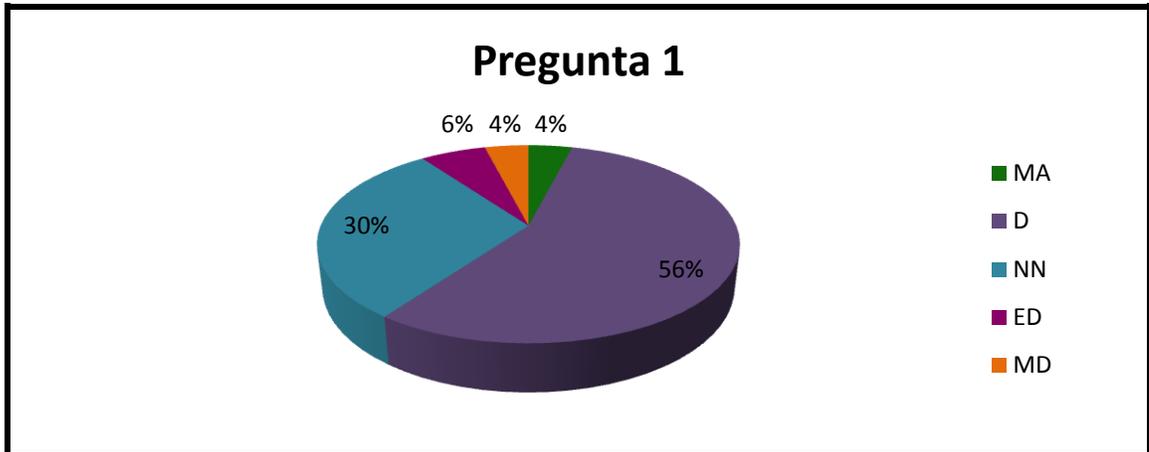
20	No presenta
21-46	Leve
47-72	Media
73-100	Alta

Media	45.5
Mediana	44.62
Moda	53

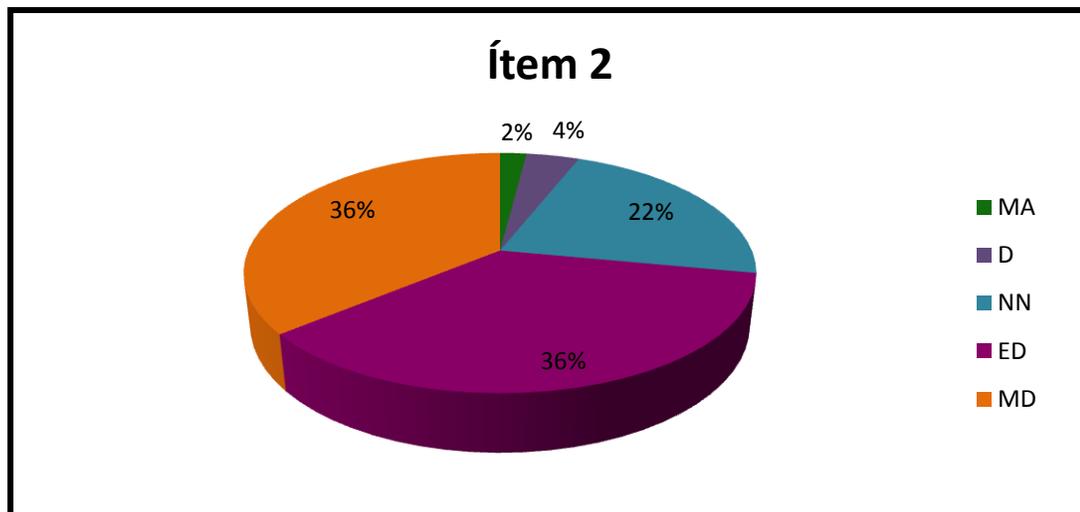
6.2 Interpretación de resultados gráficos

Aquí se presentan los resultados obtenidos en la aplicación y evaluación del instrumento de medición sobre las características de la inmadurez emocional en las relaciones de pareja que viven en unión libre de entre 20 y 25 años de edad del bachillerato IVE con sede en el Instituto Tecnológico de Orizaba.

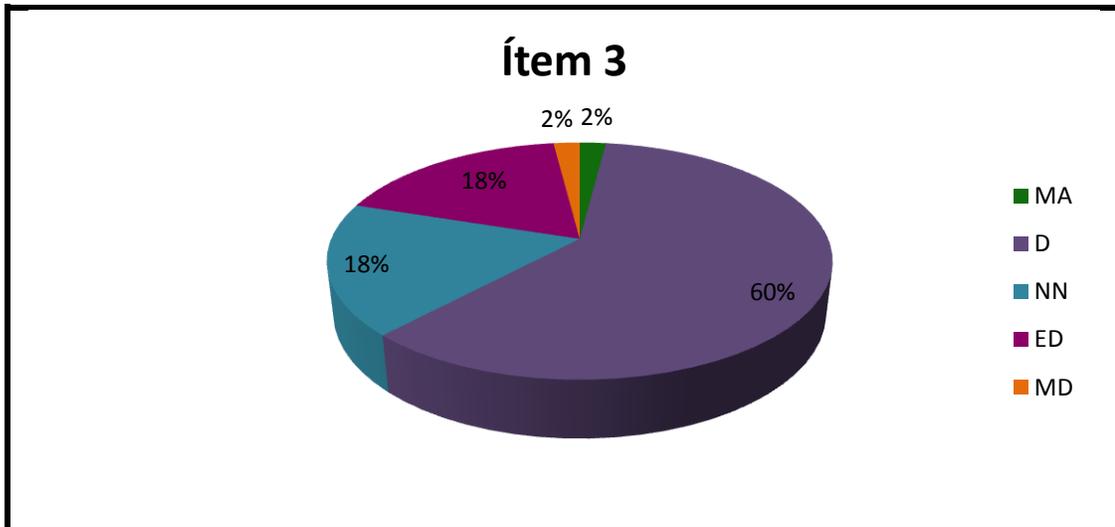
De la pregunta 1, referente a las necesidades de apoyo, guía y tiempo para crecer en su personalidad, se obtuvieron los siguientes resultados. El 56% está de acuerdo, el 30% dijo estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6% en desacuerdo, un 4% dijo estar muy de acuerdo y otro 4% muy en desacuerdo en que las personas jóvenes necesitan de apoyo, guía y tiempo para crecer y que se forme su personalidad.



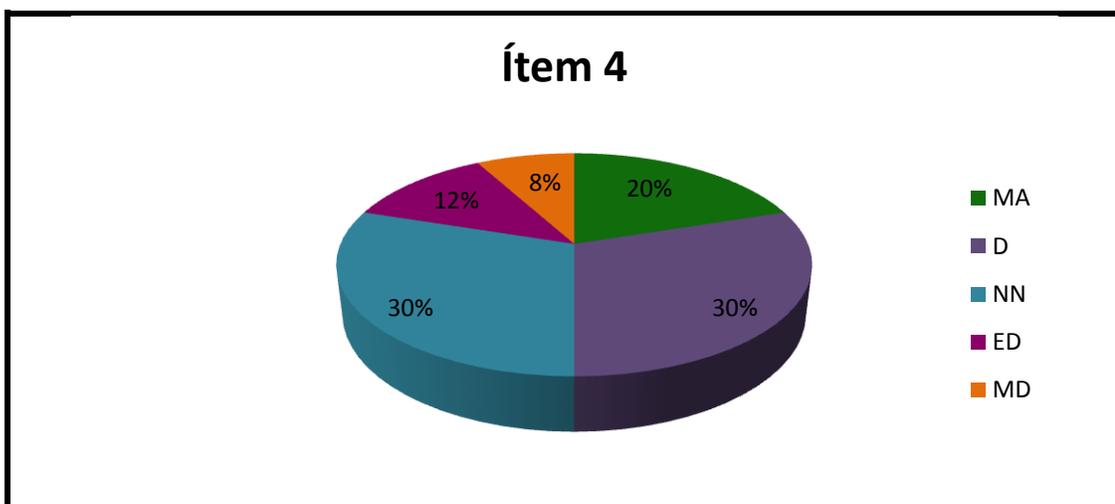
De la pregunta 2, referente al comportamiento que muestran los jóvenes de acuerdo a su edad, se obtuvo lo siguiente: El 36% está en desacuerdo, otro 36% muy en desacuerdo, el 22% dijo estar ni de acuerdo ni en desacuerdo otro 4 % de acuerdo y un 2% muy de acuerdo al considerar que su comportamiento va de acuerdo a su edad cronológica.



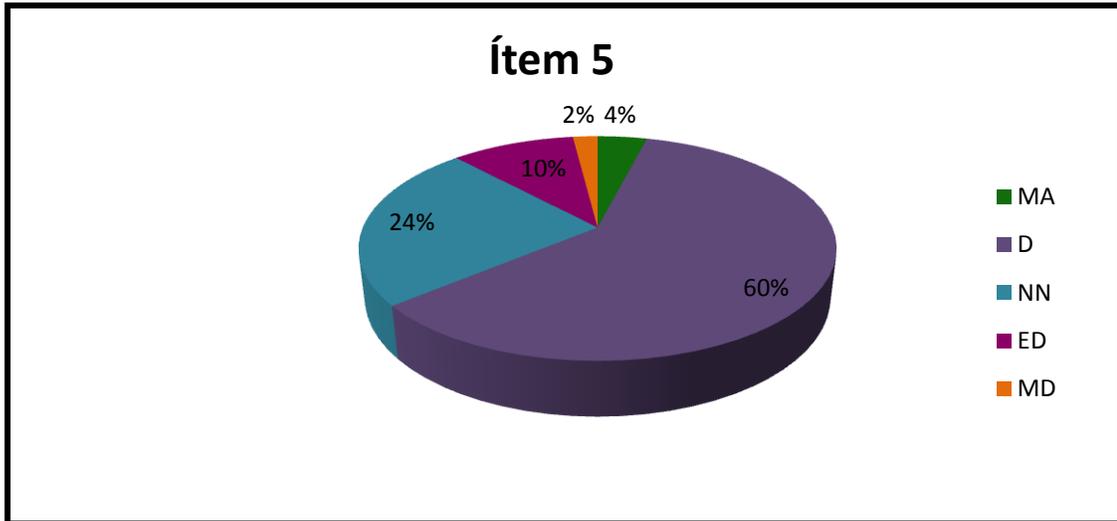
De la pregunta 3, referente al fácil enamoramiento de los jóvenes, se obtuvo que El 60% respondió estar de acuerdo, el 18% ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 18% en desacuerdo, otro 2% muy en desacuerdo, y el 2% muy de acuerdo que se enamoran fácilmente.



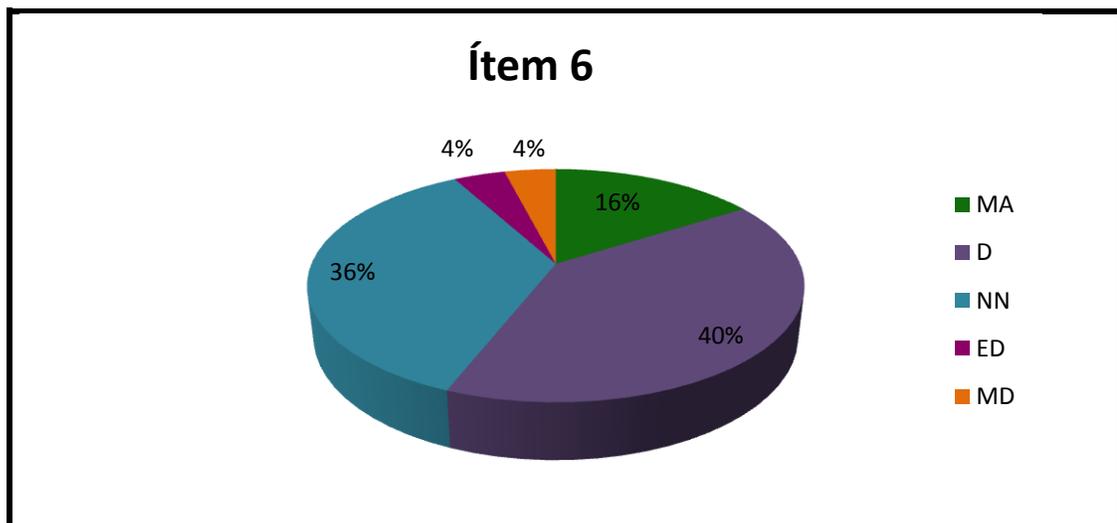
De la pregunta 4, de acuerdo a que las personas jóvenes buscan a parejas físicamente atractivas y simpáticas. Se obtuvo que El 30% respondió estar de acuerdo, el 30% respondió estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 20 % muy de acuerdo, el 12% está en desacuerdo y un 8% muy en desacuerdo en que buscan a parejas físicamente atractivas, que visten bien y simpáticas.



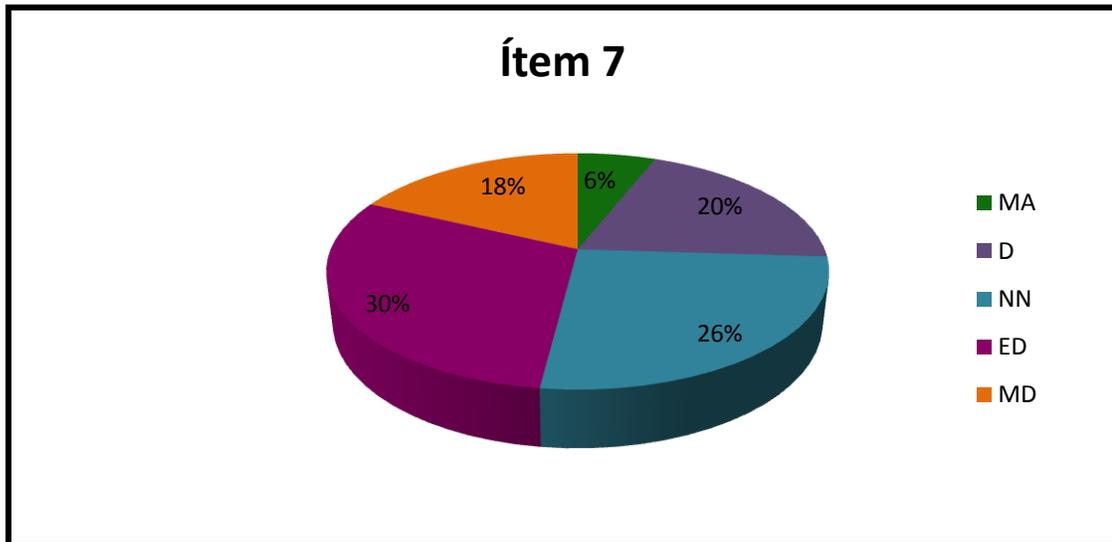
De la pregunta 5, referente a la inmadurez como una forma de aferrarse a la pareja. Se obtuvo que: El 60% respondió que está de acuerdo, el 24% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 10% respondió estar en desacuerdo, el 4% muy de acuerdo y el 2% muy en desacuerdo que cuando una persona es inmadura se aferra a la pareja.



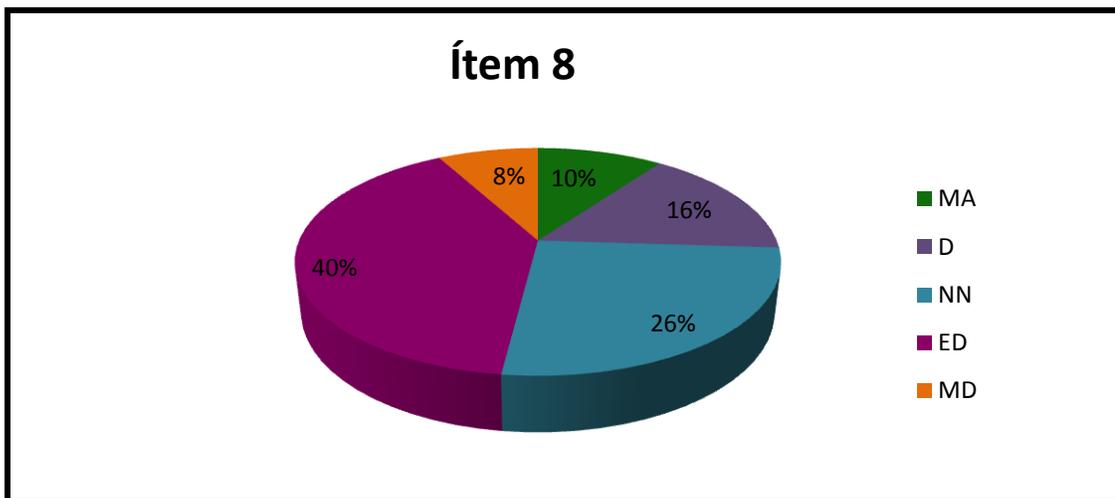
De la pregunta 6, referente a la decisión de los jóvenes a vivir juntos y tener un hogar independiente. Se obtuvo que: El 40% respondió estar de acuerdo, el 36% ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 16% muy de acuerdo, un 4% en desacuerdo y otro 4% muy en desacuerdo en que acordó con su pareja vivir juntos y tener un hogar independiente.



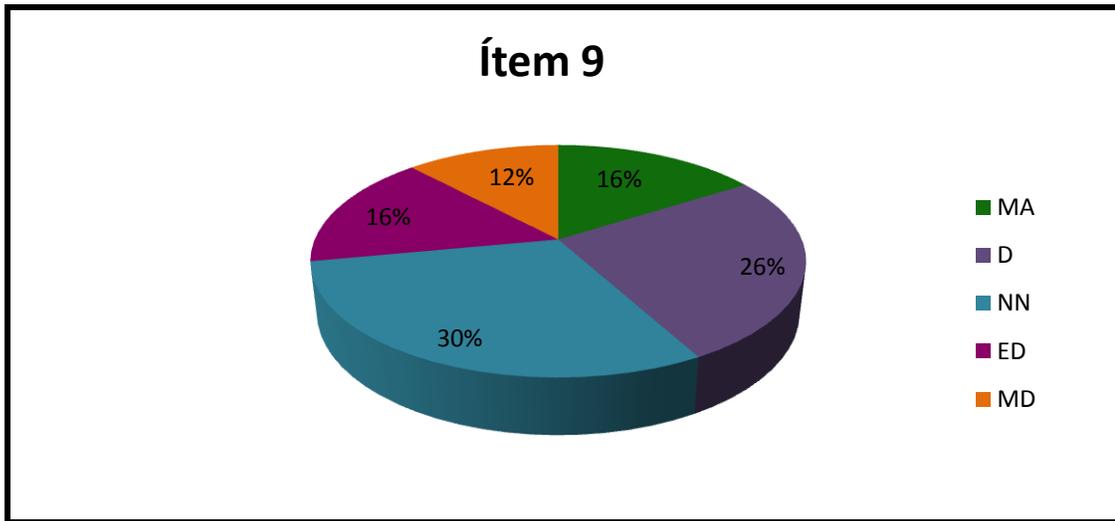
De la pregunta 7, referente a que fue una buena decisión de vivir con su pareja. Se obtuvo que: El 30% respondió estar en desacuerdo, el 26% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 20% de acuerdo, 18% dijo estar muy de acuerdo, y solo un 6% muy de acuerdo en el haber tomado una buena decisión al vivir con su pareja.



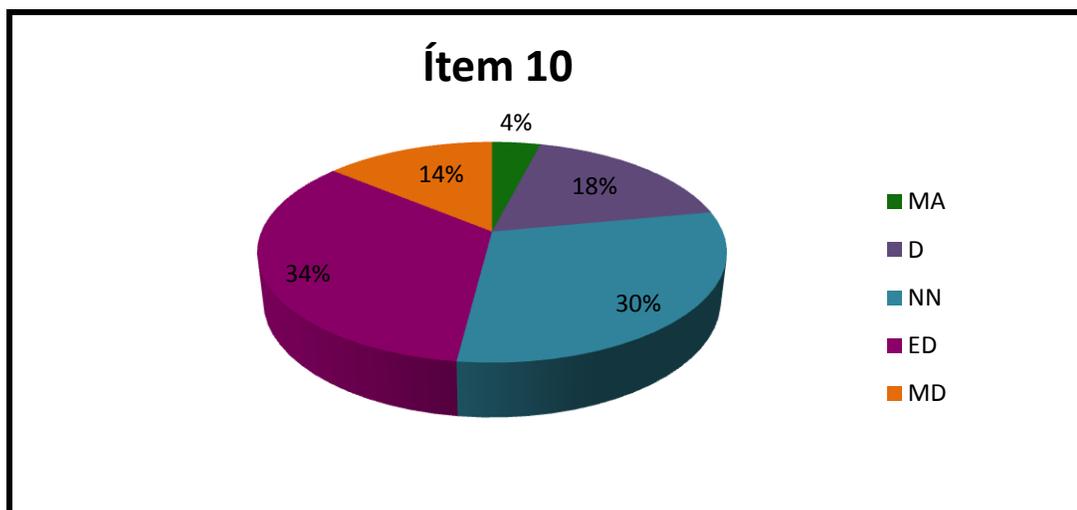
De la pregunta 8, referente a reaccionar de una forma impulsiva ante algún problema. Se obtuvo: El 40% está de en desacuerdo y otro 26% ni de acuerdo ni en desacuerdo, mientras que el 16% está de acuerdo, el 10% está muy de acuerdo y el 8% está muy en desacuerdo en reaccionar de una forma muy impulsiva cuando hay algún problema o algo que no les guste.



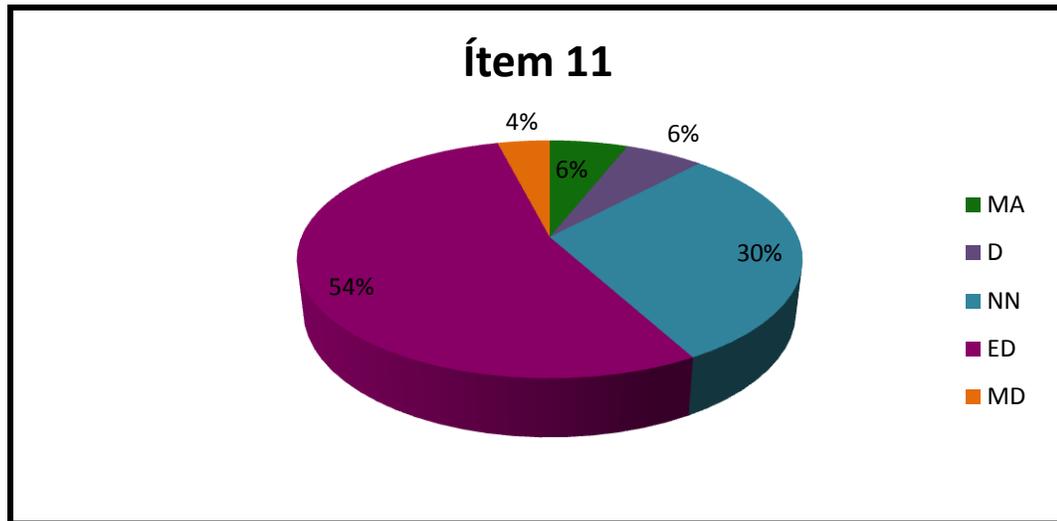
De la pregunta 9, referente a reaccionar pacíficamente cuando hay algún conflicto. Se obtuvo: El 30% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 26% está de acuerdo, en tanto el 16% está muy de acuerdo y otro 16% está en desacuerdo y el 12% muy en desacuerdo en que cuando hay algún conflicto tratan de reaccionar de la mejor forma calmando los ánimos para poder hablar bien



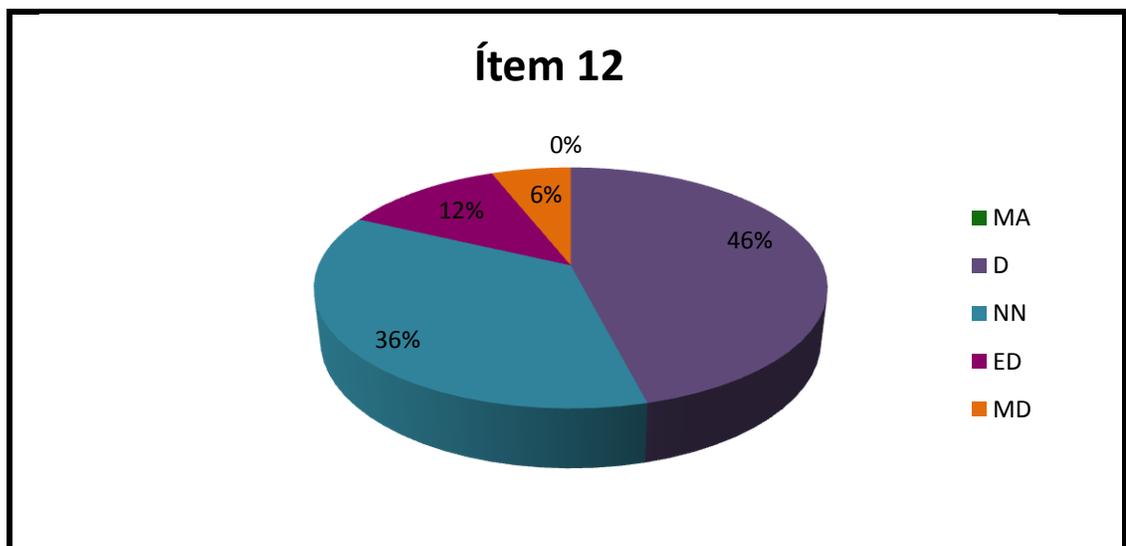
De la pregunta 10, referente a no asumir su responsabilidad ante los problemas con su pareja. Se obtuvo: El 34% está en desacuerdo, el 30% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 18% está en desacuerdo en tanto el 14% está muy en desacuerdo y un 4% muy de acuerdo en que la mayoría de los problemas que tienen con su pareja son por culpa de su pareja.



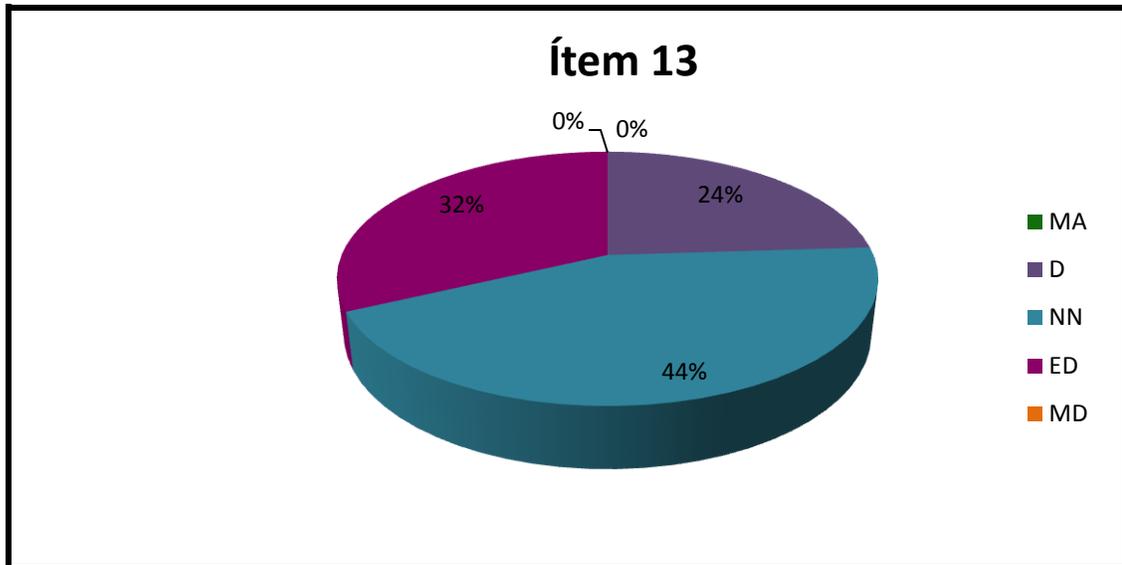
De la pregunta 11, referente a los tipos de opinión que hay en la pareja. Se obtuvo: El 54% está en desacuerdo, el 30% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 6% está de acuerdo otro 6% está muy de acuerdo y el 4% muy en desacuerdo, en que cuando hay diferentes tipos de opinión el que grita más es el que tiene la última palabra.



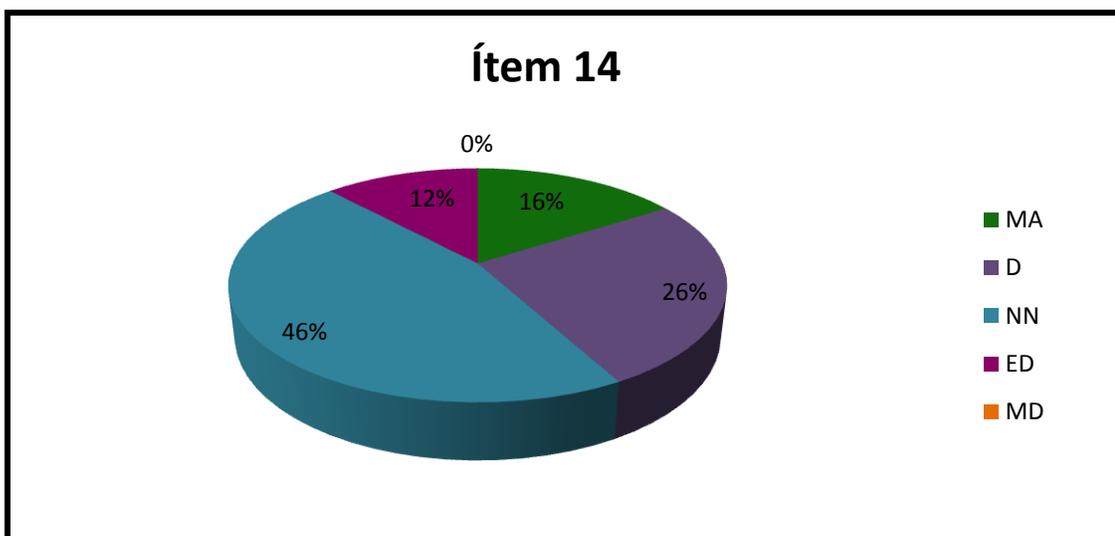
De la pregunta 12, referente a la confianza en la pareja. Se obtuvo: El 46% está de acuerdo, el 36% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 12% está en desacuerdo, el 6% está muy en desacuerdo y el 0% está muy de acuerdo en que es necesario confiar en su pareja.



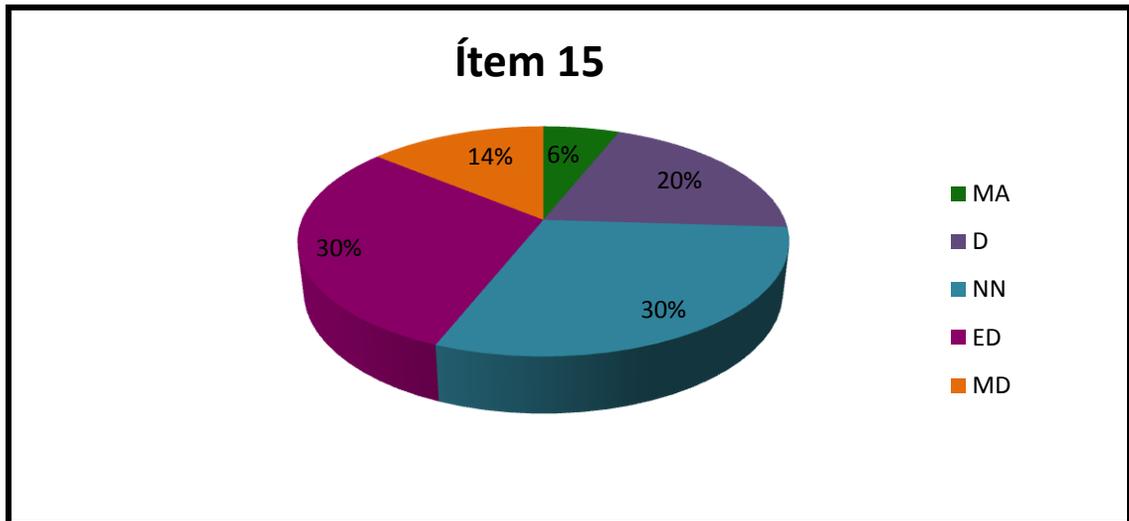
De la pregunta 13, referente a tener una convivencia sana con la pareja. Se obtuvo: El 44% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 32% está en desacuerdo, el 24% está de acuerdo, el 0% muy de acuerdo y otro 0% están muy en desacuerdo en que la convivencia con su pareja es satisfactoria.



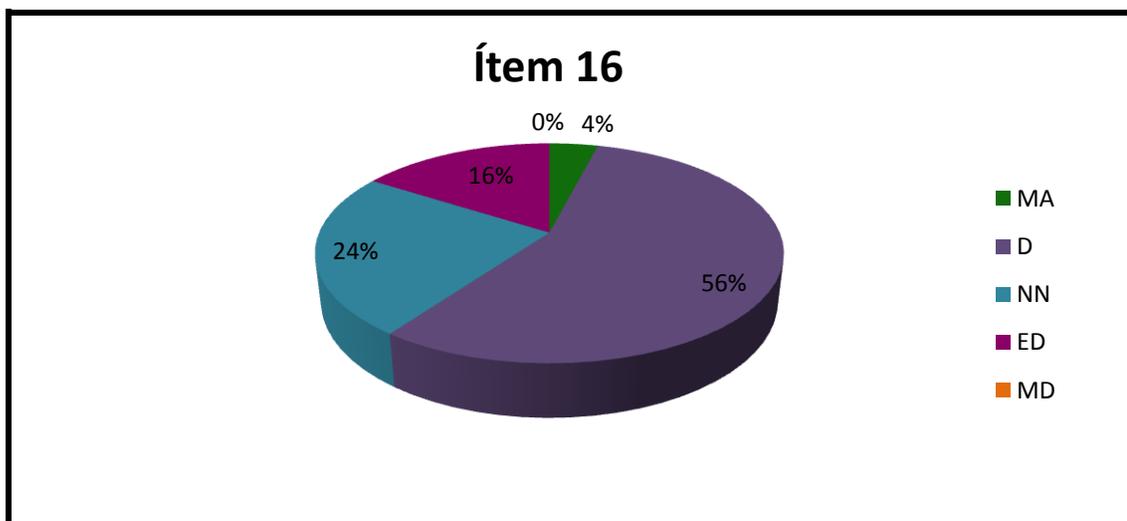
De la pregunta 14, referente a que es mejor vivir soltero(a). Se obtuvo: El 46% respondió ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 26% está de acuerdo, el 16% muy de acuerdo, el 12% en desacuerdo, y el 0% muy en desacuerdo que consideran que es mejor vivir soltero (a).



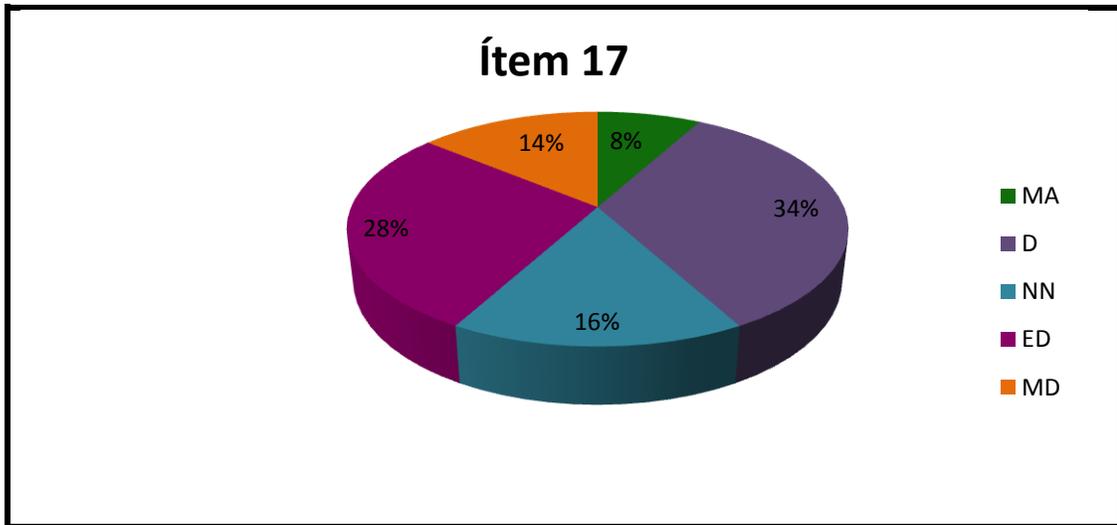
De la pregunta 15, referente a discutir fuertemente cuando hay diferencia de gustos. Se obtuvo que: El 30% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, otro 30% está en desacuerdo, el 20% está de acuerdo, un 14% muy en desacuerdo y 6% muy de acuerdo, en que discuten fuertemente entre pareja cuando hay alguna diferencia de gustos.



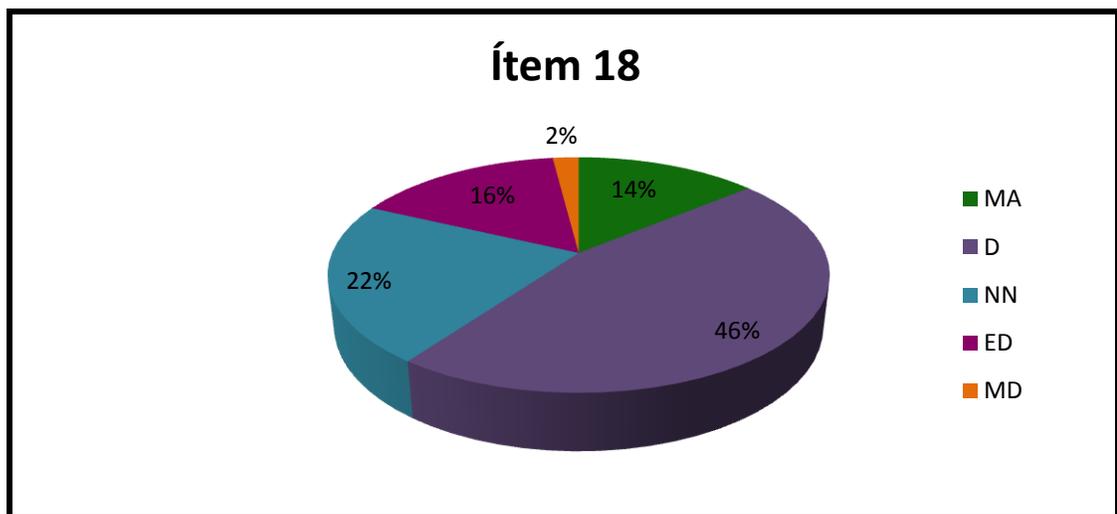
De la pregunta 16, referente a aceptar las virtudes y defectos de la pareja. Se obtuvo que: El 56% están de acuerdo, el 24% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 16% en desacuerdo, el 4% muy de acuerdo, y el 0% muy en desacuerdo, en que la pareja tiene tanto virtudes como defectos.



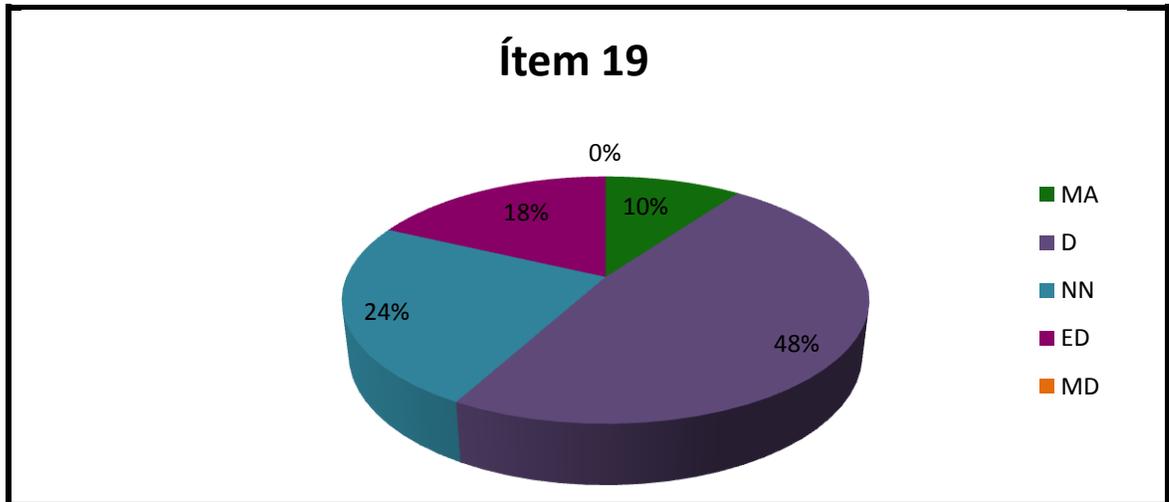
De la pregunta 17, referente a tener una comunicación sana con la pareja. Se obtuvo: El 34% está de acuerdo, el 28% está en desacuerdo, el 16% ni de acuerdo ni desacuerdo, el 14% muy en desacuerdo y 8% muy de acuerdo, que la comunicación con su pareja es sana.



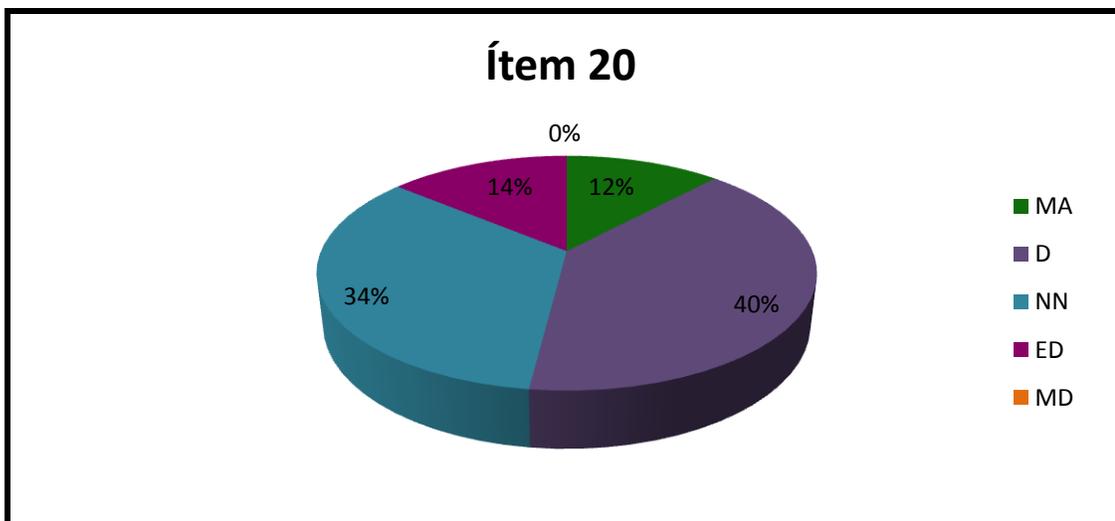
De la pregunta 18, referente a estar dispuesto a resolver los problemas con la pareja. Se obtuvo que: El 46% está de acuerdo, el 22% está ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 16% en desacuerdo, el 14% muy de acuerdo, y el 2% muy en desacuerdo, en que cuando tienen problemas con su pareja, están dispuesto(a) s a resolverlos.



De la pregunta 19, referente a dividirse las tareas del hogar. Se obtuvo que: El 48% está de acuerdo, el 24% ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 18% en desacuerdo, y el 10% muy de acuerdo y el 0% muy en desacuerdo, en que están de acuerdo en que se dividan las tareas del hogar.



De la pregunta 20, referente a las responsabilidades en el hogar. Se obtuvo que: El 40% está de acuerdo, el 34% ni de acuerdo ni en desacuerdo, el 14% está en desacuerdo, el 12% está muy de acuerdo y el 0% muy en desacuerdo que considera que tanto su pareja como ellos tienen responsabilidades en el hogar.



6.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.

En las preguntas que hay dentro de las encuestas aplicadas se calificaron algunas características de inmadurez emocional dentro de una relación de pareja, de jóvenes de entre 20 a 25 años de la escuela IVE de Orizaba, Veracruz como la comunicación, toma de decisiones, las responsabilidades, considerando a éstas importantes dentro de una relación.

De acuerdo con los datos obtenidos y las graficas elaboradas se puede decir que los jóvenes del IVE nivel bachillerato reconocen que necesitan de tiempo, apoyo y guía para crecer, que son capaces de llegar a acuerdos, controlan sus impulsos ante algún problema, tienen confianza hacia su pareja, y reconocen las virtudes y los defectos de su pareja. También conforme a las puntuaciones se tiene que la mayoría de los alumnos tienen características de inmadurez leve a media de acuerdo a la escala de Likert, que su forma de comportamiento aparenta ser de una edad menor, se enamoran fácilmente, se aferran o apegan a su pareja, aunque la mayoría de los jóvenes va de los 20 años hasta los 25, lo cual a partir de los 20 años se considera una adultez temprana la cual está llena de cambios y pasos que cada individuo da para volverse más independiente y tomar más responsabilidad en sus actos.

CONCLUSION.

La adultez temprana es otra etapa importante dentro de la vida de un ser humano ya que dentro de esta etapa es donde se toman importantes decisiones, cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar, que se resumirían en la adquisición de aquellos roles requeridos para la ejecución de una serie de tareas como la elección de un compañero/a, comienzo de una ocupación, paternidad y cuidado de los hijos, atención del hogar, adquisición de responsabilidades cívicas. Los seres humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 25 años. Durante este tiempo se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, felicidad y el éxito del individuo.

No hay una edad ideal para casarse, pero sin embargo se tiene que contar con ciertas características de madurez como lo son el aceptar responsabilidades, establecer buenas relaciones y respetar a los demás, ser flexible para así poder cumplir con todas las responsabilidades que se adquieren al vivir con la pareja tanto hombre como mujer, solucionar los problemas que se vayan presentando, tener comunicación, saber llegar a acuerdos para así poder tener una relación estable con la pareja y al mismo tiempo poder dar un ejemplo de amor y una educación adecuada a sus hijos en caso de tenerlos, ya que los padres son la base de la familia y quienes crearan nuevas generaciones de

seres humanos, y es de suma importancia el mantener una relación de pareja adecuada y duradera.

La madurez emocional no se adquiere a determinada edad sino que se va formando de acuerdo a las experiencias, factores ambientales, la vida familiar siendo esta una cualidad del equilibrio personal que va aumentando a lo largo de la vida del individuo.

Es importante brindarles información por medio de pláticas y con el manual de "convivencia en las relaciones de pareja" que les será de gran utilidad en su relación de pareja, y así ellos mismos se darán cuenta que pueden mejorar y compartir eso con sus familiares y amigos para que estén también informados. Así el joven se sentirá apoyado y estará mejor informado mejorando esto su relación en familia, de pareja y sobre todo tendrá mejor autoestima lo cual mejorara su calidad de vida.

REFERENCIAS.

📖 Aguirre Baztán Ángel, 1994, Psicología del Adolescente, España, Editorial Marcombo.

📖 Alvarado de Arcos Ma. Eugenia, 2001, Sexo: matrimonio o amor libre, España, Editorial Arcos.

📖 Barón Robert A, 1996, Psicología 3 edición, México, Editorial Pearson Educación.

📖 Burns D. David, 2009, Sentirse bien en pareja. El secreto para hacer que las relaciones funcionen, España, Editorial Paidós.

📖 Cáceres Carrasco José, Escudero Carranza Valentín, 2002, Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados, España, Editorial Pirámide.

📖 Cameron Norman, 1994, Desarrollo y Psicopatología de la Personalidad, México Editorial Trillas.

📖 Castañeda Luis, 2001, Un plan de vida para Jóvenes, México, Editorial Poder.

📖 Charles G. Morris, 1994, Psicología, México, Editorial Prentice Hall.

📖 Craig J. Grace, 2001, Desarrollo Psicológico, México, Editorial Prentice Hall.

📖 Cloninger, Susan, 1999, Teorías de la Personalidad 1 Edición, Sao Paulo, Editorial Martins Fontes.

📖 Dicaprio Nicholas, 1989, Teorías de la Personalidad, México, Editorial McGraw Hill.

📖 Engler, Bárbara, 1996, Introducción a las teorías de la Personalidad, México, Editorial McGraw Hill.

📖 Frager Robert / Fadiman James, 2004, Teorías de la Personalidad Segunda Edición, México, Editorial Alfa omega.

📖 Gottman, J.M. 1998, Psychology and the study of marital processes, New York, Annual Review of Psychology, Editorial Norton.

📖 Josselyn, Irene, 1969, El adolescente y su mundo, Argentina, Editorial Psique.

📖 Papalia, Diane/ Wendkos Olds Sally, 1988, Psicología, Primera edición, México, Editorial Mc Graw-Hill.

📖 Papalia, Diane/Wendkos Olds Sally, 1997, Desarrollo Humano, Sexta Edición, México, Editorial Mc Graw-Hill.

📖 Sampieri Hernández R, Collado Fernández C y Lucio Baptista P, 2006, Metodología de la Investigación, cuarta edición, México, Editorial McGraw Hill.

📖 Sferra Adam, 2004, Personalidad y Relaciones Humanas, segunda edición, México, Editorial McGraw Hill.

📖 Smalley Gary, 1986, El gozo del amor, tomo 2, Miami Florida, Editorial Betania.

📖 Suarez Pérez Claudia, Suarez Pérez Ana, Soto Castro José, González Rubio Claudia, Garza Saucedo Sonia, Vargas González María, 1999, Desarrollo Humano II, México, Editorial Trillas.

GLOSARIO

Autocontrol: La capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional.

Diada: Se refiere a los grupos sociales compuestos por dos personas.

Ego: Aprecio excesivo que una persona siente por sí misma.

Enzarzarse: Enredar a dos o más personas en una discusión.

Escisión: Separación, ruptura, división.

Ethos: Aristóteles le otorga un segundo sentido, entendiéndolo como "Habito, carácter o modo de ser" que va incorporando en el hombre a lo largo de su existencia.

Ente: En su sentido más general, una entidad o ente es todo aquello cuya existencia es reconocida por algún sistema de ontología. Una entidad puede por lo tanto ser concreta, abstracta, particular o universal

Epigenesis: Es una teoría, ahora científicamente aceptada, sobre el método por el cual se desarrolla un individuo: un embrión se desarrolla a partir de un huevo / cigoto que no se ha diferenciado.

Escarceo: Aventura amorosa breve y de poca importancia.

Fuerzas distónicas: Son defectos o vulnerabilidad de cada estadio.

Fuerzas sintónicas: Son virtudes o potencialidades

Idealización: Consideración de la realidad más bella y mejor de lo que realmente es.

Identidad: Conjunto de los rasgos propios de un individuo o de una comunidad.

Identidad Yoica: Significa saber quiénes somos y como encajamos en el resto de la sociedad. Según Erik Erikson.

Menarquía: Primera menstruación en la mujer, normalmente entre los 12 y 15 años.

Negación: Es un mecanismo de defensa que consiste en enfrentarse a los conflictos negando su existencia o su relación o relevancia con el sujeto. Se rechazan aquellos aspectos de la realidad que se consideran desagradables. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo negándose a reconocer algunos aspectos dolorosos de la realidad externa o de las experiencias subjetivas que son manifiestos para los demás.

Ontogénico: Es un campo de la biología que compara el proceso de desarrollo de diferentes organismos con el fin de determinar sus relaciones filogenéticas. De este modo, la evolución se define como el cambio en los procesos de desarrollo.

Pensamiento moral: El pensamiento moral, en opinión de Freud, no es un proceso autónomo racional; más a menudo es el producto de fuerzas inconscientes de las que el individuo tiene poca o ninguna consciencia.

Proyección: Es un mecanismo de defensa que opera en situaciones de conflicto emocional o amenaza de origen interno o externo, atribuyendo a otras personas u objetos los sentimientos, impulsos o pensamientos propios que resultan inaceptables para el sujeto. Se «proyectan» los sentimientos, pensamientos o deseos que no terminan de aceptarse como propios porque generan angustia o ansiedad, dirigiéndolos hacia algo o alguien y atribuyéndolos totalmente a este objeto externo. Por esta vía, la defensa psíquica logra poner estos contenidos amenazantes afuera.

Pubertad: Proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo de un niño se convierte en adolescente.

Rol: Papel que representa un individuo dentro de la sociedad.

Soma: Totalidad de la materia corporal de un ser vivo.

Toxicomanías: Consumo habitual de sustancias tóxicas, especialmente narcóticas y dependencia patológica de las mismas.

Volátil: Se aplica al carácter u opinión que cambia mucho o es inconstante.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta para la detección de características de inmadurez.

SEXO: _____ EDAD: _____

ESTADO CIVIL: _____ FECHA _____

Le invitamos a responder el siguiente cuestionario

INDICACIONES: Subraye la opción de respuesta a que más se adecue a su situación

1.- Consideras que las personas jóvenes necesitan de apoyo, guía y tiempo para crecer y se forme su personalidad

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

2.- Consideras que tu comportamiento va de acuerdo con la edad que tienes

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

3.- Estas de acuerdo en que las personas jóvenes se enamoran fácilmente

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

4.-Estás de acuerdo en que las personas jóvenes buscan a parejas físicamente atractivas, que visten bien y simpáticas

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

5.- Estás de acuerdo que cuando una persona es inmadura se aferra a la pareja

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

6.- Mi pareja y yo estuvimos de acuerdo en vivir juntos y tener un hogar independiente

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

7.- Vivir con mi pareja fue una buena decisión

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

8.- Cuando hay algún problema o algo que no me guste reacciono de una forma muy impulsiva

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

9.- Cuando hay algún conflicto trato de reaccionar de la mejor forma calmando los ánimos para poder hablar bien

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

10.-La mayoría de los problemas que tengo con mi pareja son por su culpa

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

11.- Cuando hay diferentes tipos de opinión el que grita más es el que tiene la última palabra

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

12.- Es necesario confiar en mi pareja

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

13.- La convivencia con mi pareja es satisfactoria

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

14.- ¿Considero que es mejor vivir soltero(a)?

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

15.- Mi pareja y yo discutimos fuertemente cuando hay alguna diferencia de gustos

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

16.- Mi pareja tiene tanto virtudes como defectos

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

17.- La comunicación con mi pareja es sana

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

18.- Cuando tengo problemas con mi pareja, ¿estoy dispuesto(a) a resolverlos?

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

19.- Estoy de acuerdo que se dividan las tareas del hogar

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

20.- Considero que tanto mi pareja y yo tenemos responsabilidades en el hogar

Muy de acuerdo de acuerdo ni de acuerdo, ni desacuerdo en desacuerdo muy en desacuerdo

Gracias por su participacion