

69
20



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONAL
" I Z T A C A L A "

"DESARROLLO DE HABILIDADES INTERACTIVAS EN LAS
AREAS DE COMUNICACION Y SEXUALIDAD. UNA
APROXIMACION COGNITIVO CONDUCTUAL"

T E S I S
Que para obtener el Título de
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P r e s e n t a n
Mota Quintero M. Alejandro
Ponce Avila Jenaro

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Junio 1994



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 está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

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

INDICE

CAPITULO	1. LA FAMILIA Y SU DESARROLLO.....	9
1.1	EVOLUCION HISTORICA DE LA FAMILIA	
1.2	PERIODOS DE LA FAMILIA	
1.3	CONCEPTO DE LA FAMILIA	
1.4	TIPOS DE FAMILIA EN LA SOCIEDAD MEXICANA	
1.5	EVOLUCION DE LA RELACION DE PAREJA EN LA SOCIEDAD MEXICANA	
1.6	LA PAREJA EN LA SOCIEDAD MEXICANA	
CAPITULO	2. APROXIMACIONES TEORICAS A LAS RELACION DE PAREJA.....	24
2.1	TEORIA SISTEMICA	
2.2	TEORIA PSICOANALITICA	
2.3	TEORIA CONDUCTUAL	
2.4	TEORIA COGNITIVO CONDUCTUAL	
CAPITULO	3. HABILIDADES INTERACTIVAS EN EL AREA DE COMUNICACION.....	51
3.1	¿QUE ES LA COMUNICACION?	
3.2	COMPONENTES VERBALES	
3.2.1	VOLUMEN DE VOZ	
3.2.2	TONO DE VOZ	
3.2.3	FLUIDEZ VERBAL	
3.2.4	CONTENIDO VERBAL	
3.2.5	SELECCION DEL MOMENTO ADECUADO PARA RESPONDER	
3.3	COMPONENTES NO VERBALES	
3.3.1	DISTANCIA FISICA	
3.3.2	CONTACTO VISUAL	
3.3.3	EXPRESION FACIAL Y GESTICULACIONES	
3.4	OTRAS VARIABLES	
3.5	ACTITUDES QUE SE ADOPTAN AL ENTABLAR COMUNICACION	
CAPITULO	4. LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA.....	71

- 4.1 ALTERACIONES EMOCIONALES
- 4.2 EL TABU DEL SEXO
- 4.3 ORGASMO SIMULTANEO
- 4.4 FALTA DE ORGASMO
- 4.5 EL ORGASMO EN LA MUJER
- 4.6 MASTURBACION
- 4.7 VIRGINIDAD
- 4.8 RESPUESTA SEXUAL FEMENINA Y MASCULINA
- 4.9 COMUNICACION SEXUAL
- 4.10 TECNICAS DE ESTIMULACION
- 4.11 ZONAS EROGENAS
- 4.12 CICLO DE RESPUESTA SEXUAL FEMENINA Y MASCULINA
- 4.13 ANATOMIA Y FISIOLOGIA DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO
Y MASCULINO
- 4.13.1 EL SISTEMA REPRODUCTOR DEL HOMBRE
- 4.13.2 EL SISTEMA REPRODUCTOR DE LA MUJER
- 4.14 DISFUNCIONES SEXUALES
- 4.14.1 IMPOTENCIA
- 4.14.2 EYACULACION PRECOZ
- 4.14.3 EYACULACION RETARDADA
- 4.14.4 COITO DOLOROSO
- 4.14.5 VAGINISMO
- 4.14.6 FALTA DE DESEO SEXUAL
- 4.15.7 FRIGIDEZ

CAPITULO 5. TALLER PARA PAREJAS JOVENES..... 99

REFERENCIAS.....156

ANEXOS.....159

A MI MADRE:

Por contar contigo en las buenas y en las malas. Gracias por haberme dado la oportunidad de vivir. Este trabajo es para ti.

A MI PADRE:

Espero sientas tuyo este trabajo, que sin tu apoyo, dedicación y amor por tus hijos no hubiera sido posible.

A MI ABUELO:

Se que estas orgulloso de este trabajo, estes en donde estes, te extraño.

A MIS HERMANOS:

Por la tolerancia, apoyo y cariño que han tenido durante todo este tiempo. Los quiero.

PARA TI:

Que hemos crecido y vivido muchas juntos. MGGU.

PARA TI SEÑOR:

Gracias señor por permitirme llegar hasta este momento en compañía de todas aquellas personas que amo.

PARA MIS AMIGOS:

Miguel, Ana, Eblin, Jenaro, Abraham, Liliana, Bernardo, Celene, Jorge, Roko y Roger. Soy afortunado por tener amigos como ustedes.

PARA MIS FAMILIARES:

Gracias por compartir hasta hoy conmigo.

A MIS PADRES: Liduvina y Anibal, que con su apoyo, confianza y consejos lograron que llevara acabo una de las metas que juntos nos planteamos y porque en todo momento estuvieron conmigo para guiarme por el camino del triunfo.

A MIS ABUELOS: Emilio y Jeronima quienes con su cariño y apoyo contribuyeron a la realización de este logro.

A MIS TIOS: Que en todo momento me proporcionaron su confianza y motivaron a continuar siempre adelante especialmente Jesús y Eunices, Gilberto y Bertha con los que conviví durante cierta etapa de mi vida estudiantil.

A MIS HERMANOS: Leonel , Elsa y Maida por la motivación y cariño que siempre me han brindado.

A MIS PRIMOS Y AMIGOS: Que con su amistad y afecto han contribuido al logro de mis metas.

Es muy común observar que al momento de establecer una relación de pareja, pareciera ser que los roles están ya establecidos, es decir, que ciertos patrones de conducta así como ciertas actitudes están predefinidas o asignados, tanto para el hombre como para la mujer, lo cual sin duda se debe a que estos están socialmente dados y aceptados; por lo que, cuando una mujer y hombre establecen una relación, generalmente esta tiende a la dependencia, en la cual el hombre asume actividad que se consideran propias de su sexo, como lo podrían ser protección y cuidado de su pareja, y en el caso de la mujer, esta asume como actividades propias de su sexo el servir al hombre y el cuidar de la casa y de los hijos.

Estos roles se han logrado mantener vigentes hasta nuestros días, por una parte, debido a que han tenido el apoyo de grupos sociales que tienen gran impacto en la sociedad y por otra, porque hay instituciones que asumen un papel moralizador, tal es el caso de la Iglesia, que fomentan su permanencia. Por otra parte, no solo las instituciones son utilizadas para este fin, sino también los medios de comunicación masiva, como lo podría ser la televisión, revistas, radio, etc., los cuales resultan ser instrumentos que tienen gran peso en nuestra sociedad.

A pesar de lo anterior, este tipo de roles han empezado a dejar de ser funcionales para las parejas actuales, las demandas sociales han generado que estos tengan que modificarse con el fin de solventar las necesidades y problemáticas con las cuales se tienen que enfrentar cada uno de los integrantes de la pareja.

Entre uno de los principales factores que ha generado estos cambios y que no podemos dejar pasar por alto, esta la situación económica por la cual atraviesa el país; este factor es de suma importancia si consideramos los gastos a los cuales tiene que hacer frente la pareja, ya que es claro que actualmente resulta casi imposible que con solamente un sueldo (el del hombre), alcance para satisfacer dichas necesidades, pero esto es aun más complicado si pensamos que la pareja puede tener hijos.

Lo anterior, ha generado que la mujer en los últimos años haya tenido que experimentar nuevas alternativas de desarrollo, lo cual sin duda es un factor a considerar, si recordamos que dentro de nuestra sociedad predomina y esta aun muy arraigada la cultura que podemos denominar como "machista".

Dentro de estas alternativas de desarrollo, podemos mencionar el gran acceso que ha tenido a las instituciones educativas, sobre todo, en las de formación profesional; así mismo se ha incorporado al aparato productivo, ocupando puestos que anteriormente eran considerados como exclusivos para el hombre, sobre todo, los de altos mandos ya sea en empresas o en el gobierno.

Esta inserción de la mujer al aparato productivo ha generado lo que en México se conoce como la mujer de doble jornada de trabajo, ya que esta no solo trabaja fuera de la casa, sino también tiene que dentro de esta. Es claro que la mujer no puede realizar todo el trabajo sola, y más aun, si consideramos que también tiene que hacerse cargo de la educación de los hijos, por lo que ahora las labores del hogar se tienen que compartir al igual que el cuidado de los hijos, lo cual provoca que el hombre tenga que hacer actividades que antes no hacía.

Esto nos conduce a otro factor que se genera a partir de lo que mencionamos anteriormente y que en apariencia parecería no tener mucha trascendencia y que es el tiempo del cual dispone la pareja para convivir, durante los cuales se puedan compartir desde experiencias vividas durante el día hasta el

que la pareja tengas relaciones sexuales.

Esta falta de tiempo para interactuar, se debe sobre todo a que las actividades tanto del hombre como de la mujer generalmente los absorben todo el día, dejándoles pocos espacios libres que compartir como pareja.

A todo lo anterior, tendríamos que retomar otro factor de suma importancia, y que es la sexualidad a lo interno de la pareja, si tomamos en cuenta que en la sociedad mexicana hay una fuerte tendencia hacia los valores denominados como "machistas", además de que el tema de la sexualidad sigue siendo considerado como un tema tabú.

De acuerdo con lo anterior, es muy común observar que hay parejas que no están preparadas para ejercer su sexualidad, es decir, que no poseen los repertorios mínimos para iniciar una vida sexual activa, pero que sin embargo, se ven obligados a hacerlo, por lo que generalmente mantienen relaciones insatisfactorias que se sostienen gracias a la ayuda de justificaciones basadas tanto en aspectos morales y religiosos.

Ahora bien, la pareja no solo se enfrenta a este ajuste de roles, sino también a problemas que surgen desde el momento mismo de la elección de la pareja, debido a que hay personas que se equivocan al decidir quien será su compañera/o, eligiendo a la persona con quien menos puntos afines tienen, si consideramos desde las expectativas hasta valores de cada uno, lo cual provoca que la relación sea más sensible a posibles futuros problemas.

Los factores antes mencionados son lo que generalmente influyen y alteran las interacciones de la pareja, pero que igualmente no son considerados en el momento de realizar una evaluación de estos. Durante la aparición de los problemas la pareja no busca las posibles causas de estos, sino más bien busca quién pueda ser el culpable, que puede ser cualquiera de los dos, siendo finalmente la falta de "amor" por parte de alguno de ellos, el responsable dichos eventos aversivos.

Ahora bien el utilizar al amor como factor o elemento generador de los eventos aversivos, pareciera ser que esta

todo claro, pero realmente no es así, si consideramos que el amor es un concepto sumamente ambiguo, el cual podemos definir de acuerdo a nuestros propios intereses o a lo que cada persona "siente y piensa que es el amor".

Desde nuestro marco teórico consideramos como más productivo el conceptualizar a la relación de pareja, o al "amor", como un constante intercambio de respuestas tanto motoras como cognitivas, en un dar y recibir, por lo que deberíamos buscar en estas interacciones las causas de la armonía o del deterioro de dicha relación.

De acuerdo con lo anterior, consideramos que el ubicarnos dentro de la Terapia del Comportamiento, nos permite de acuerdo a nuestros intereses, el poder desarrollar herramientas de intervención tanto a nivel individual, como a nivel pareja; es decir, debido a que esta teoría enfatiza los principios del aprendizaje nos permite orientar nuestro trabajo hacia el cambio de dichas conductas y sobre todo, el poder entrenar a las parejas en habilidades de cambio que les permitan por sí mismas, enfrentar el problema y darle solución.

Dentro de estas habilidades de cambio se podría incluir el que las parejas hagan un análisis tanto de sus propias conductas así como de las de su compañero/a, posibilitándolos al mismo tiempo a la utilización de técnicas muy específicas como lo podría ser, el modelamiento, tiempos fuera, reforzamiento positivo o negativo, ect..

Es a partir de esta forma de conceptualizar y abordar las relaciones de pareja que se han generado la elaboración de una serie de programas encaminados a tratar de solventar las problemáticas ante las cuales se enfrenta la pareja; dichos programas tratan de fomentar el desarrollo de habilidades que les sean funcionales a la pareja en los diferentes momentos en que tienen que interactuar; estos momentos sea han dividido en áreas con el fin de facilitar nuestro trabajo, por lo que es común oír hablar del área de comunicación, de la educación de los hijos, del área de acertividad, la de sexualidad, etc..

El propouesta que se desarrollamos a lo largo del trabajo

tiene como finalidad ser un instrumento de caracter preventivo, además de ser un trabajo que esta diseñado para desarrollarse en dos áreas, que serían, la de comunicacion y la de sexualidad; es oportuno seffalar que consideraremos el trabajo que se hará en el área de comunicacion como un prerrequisito para podes desarrollar el trabajo en el área de sexualidad.

De acuerdo con lo anterior, en la primera parte del trabajo, retomaremos cuales han sido los factores que han sido los que han caracterizado a la pareja a lo largo de la historia y cuales son los que la caracterizan actualmente, sobre todo en nuestro país.

En la segunda parte del trabajo haremos una revisión teórica de las teorías psicológicas que intentan dar cuenta de la dinámica de la pareja, como lo podrían ser las posturas psicoanalítica y sistemica, para finalizar con el marco teórico que mas nos interesa en este trabajo, la postura COGNITIVO-CONDUCTAL.

En el tercer capítulo, desarrollaremos los elementos que intervienen en el proceso de comunicación y en el cuarto capítulo, explicaremos los elementos a considerar para trabajar el área de la sexualidad.

Por último, en el capítulo cinco nos centraremos en desarrollars nuestra propuesta de trabajo, que es la elaboración de un taller para entrenar a parejas jóvenes, en habilidades interactivas tanto en el área de comunicacion como en la de sexualidad.

CAPITULO 1

LA FAMILIA Y SU DESARROLLO HISTORICO

La familia es el más importante de los grupos sociales a los cuales puede pertenecer el ser humano, lo cual se debe a que es un ente que necesariamente tiene que vivir en grupo para tener mayores probabilidades de éxito durante todo su desarrollo.

Lo anterior se puede observar desde los primeros grupos que se formaron cuando apareció el hombre en la tierra, ya que estos funcionaron como una estrategia que les permitía poder sobrevivir, ya que de esta forma se facilitaban el satisfacer todas sus necesidades primarias, como lo fueron el obtener alimento, seguridad y reproducción, de tal forma que mientras más grande era el grupo las posibilidades de sobrevivencia eran igualmente mayores.

Por otro lado, la familia ha venido evolucionando a la par del desarrollo tecnológico generado por el hombre mismo, lo cual nos hace distinguir diferencias notables entre la familia primitiva y la actual, aunque los principios de vivir en grupo siguen siendo los mismos.

Actualmente podemos hablar de que la base de la familia contemporánea es el matrimonio, y hablamos de la familia actual ya que esta es la que nos interesa, además es oportuno mencionar que en los grupos primitivos no existía el matrimonio como tal, ya que las reglas que imperaban respondían a

otro tipo de condiciones y necesidades.

Lo anterior lo podemos ejemplificar con las investigaciones realizadas por Engels, quién en su libro "el origen de la familia, la propiedad privada y el estado" señala que en estudios hechos con anterioridad por Morgan, se encontró que había existido una etapa en la cual imperaba una especie de comercio sexual promiscuo, debido a que cada mujer pertenecía igualmente a todos los hombres de la tribu y cada hombre a todas las mujeres.

Las bases del matrimonio como lo conocemos actualmente las encontramos en el momento en que el hombre pasa de ser un sujeto nómada a uno de carácter sedentario, es decir, que cuando el hombre se estableció en un solo lugar y los grupos se hicieron más grandes se dio origen a las tribus, e igualmente surgió la necesidad de reglamentar las relaciones que se daban en su interior, con el fin de tener orden que les permitiera desarrollarse y crecer como grupo.

1.1 EVOLUCION HISTORICA DE LA FAMILIA

De acuerdo con lo anterior, podemos señalar cuatro etapas de transición:

LA FAMILIA CONSANGUINEA

En esta etapa los miembros de un grupo o familia contraen matrimonio o tienen relaciones sexuales con cualquier miembro del mismo grupo o de otro grupo, pero menos con un miembro de otra tribu, es decir, en esta etapa las parejas podían ser formadas por personas que pertenecían al mismo grupo, por lo que todos los descendientes eran considerados como hermanos y hermanas. La única relación que no se permitía era la de los padres con los hijos (incesto).

LA FAMILIA PONULUA:

Si en la primera etapa se excluyen las relaciones entre los padres y los hijos, en esta segunda etapa ya no se permite al tener relaciones sexuales con hermanos de tercer grado.

Este proceso de cambio fue más lento y se empezó por excluir a los hermanos ulteriores, es decir, descendientes de la madre; posteriormente, se excluyó a los hermanos colaterales, que son los primos carnales, primos segundos y terceros.

Es precisamente al final de esta etapa, cuando la relación de pareja empieza a tomar forma tal y como la conocemos actualmente.

Lo anterior no queremos señalar que ya se hubieran formado parejas estables, sino que estaban ya sentadas las bases para la formación de relaciones más duraderas, sobre todo a lo que normas y reglas se refiere, ya que estas controlaban las relaciones que se podrían mantener dentro del grupo, así por ejemplo, en la etapa consanguinea un hombre podía tener relaciones con cualquier mujer a excepción de su madre o hija, en la familia punulúa un hombre o mujer no podían tener relaciones, ahora hasta por o menos con hermanos y primos de tercer grado; cabe señalar que esta regla de parentesco entraba en función solo con la decencia materna, ya que normalmente no se conocía al padre ya que como señalamos anteriormente aun no estaban formadas parejas estables. Fue hasta la llegada de la familia sindiasmica cuando se inició esta etapa.

LA FAMILIA SINDIASMICA:

Esta etapa de la familia se caracteriza por la formación de las parejas por un tiempo mas o menos largo, aunque se sigue dando la poligamia como un derecho en el hombre, ya que a la mujer no se le permitía, siendo castigada severamente cuando era descubierta e inclusive, podía perder la vida.

En esta etapa las parejas ya establecidas son sujetas a presiones de carácter social, por lo que la ruptura de estas parejas ya no es bien vista por los demás miembros de la tribu. Probablemente este tipo de presiones influyeron mucho para la constitución del matrimonio.

Al empezar las restricciones para formar pareja con miembros de un mismo grupo consanguíneo, hubo que buscar mujeres de otro grupo, lo cual trajo consecuencias positivas, ya que según Morgan (cit. en Engels, 1976) "el matrimonio entre gens no consanguíneas engendra un raza más fuerte tanto en el aspecto físico como en el mental. Las tribus que hablan adoptado el régimen de los gens, estaban llamados pues, a predominar sobre las atrasadas, arrastrándolas tras de sí con su ejemplo (p. 51).

Resulta un tanto curioso el hecho de que a pesar de que a la mujer se le sigue tratando como un objeto de carácter sexual y económico, sea en esta etapa cuando se da un tipo de familia de carácter matriarcal, en donde es la mujer quién toma las decisiones familiares importantes, siendo el eje sobre el cual gira la familia. En este momento la mujer puede ejercer el derecho de cambiar a su hombre cuando este resultará ser un holgazán o torpe para conseguir alimento, dejándolo relegado al puesto que le sea asignado por la tribu.

En el papel del hombre consistía en proporcionar el alimento y a su vez crear utensilios que le sirvieran para dicho fin, siendo estos de su propiedad, por lo que la haber una separación podía llevarse los consigo; en el caso de la mujer, le pertenecían los utensilios que usaba para cocinar y además de que los hijos también se consideraban formaban parte de sus propiedades.

En la parte final de este período, se da el cambio del matriarcado al patriarcado, es decir, que el poder que hasta el matriarcado detentaba la madre, ahora pasaba al hombre; esta etapa se caracteriza por que se entrega a la mujer al hombre sin ninguna reserva, disponiendo de ella como a él más le parezca y en el caso de los hijos, el padre ejerce pleno

derecho sobre ellos, teniendo estos últimos a vez de poseer los bienes paternos a la muerte de este.

LA FAMILIA MONOGAMICA:

En esta etapa las parejas son más solidas debido a que existe ya una reglamentación en cuanto a este tipo de relaciones, por lo que la separación de las parejas se vuelve más difícil; por otra parte, la infidelidad se sigue presentando, siendo mal visto y en el caso de las que son sorprendidas, son durante juzgadas por la sociedad.

Como acabamos de revisar, la familia ha sufrido varios cambios hasta llegar a como actualmente la conocemos, siendo sin duda el pilar de la sociedad, ya que permite que haya una coherencia interior, la cual genera una continuidad y estabilidad social.

1.2 PERIODOS DE LA FAMILIA

Después de hacer un breve recorrido acerca de la evolución histórica de la familia, ahora nos enfocaremos a revisar los períodos por los cuales atraviesa todo tipo de familia durante su ciclo de vida, las secuencias de las relaciones dentro de ella, las opciones que se ofrecen y que se dan en la medida en que cada uno de los integrantes se relaciona con la incorporación a otros grupos, el envejecimiento y la pérdida de algunos de los miembros.

Salustino del Campo (1982) nos muestra de manera muy sencilla, cual es el proceso por el cual pasa una familia (ver figura 1).

Cuatro etapas de desarrollo de la familia y cambios pararelos a su estructura y funcionamiento:

	Etapa 1 estableci- miento	Etapa 2 expectan- te	Etapa 3 crianza	Etapa 4 Fami. escolar
Tamaño	2	2	2	2
Relaciones interper- sonales	1	1	3	3-10
Años en la etapa	1	2	4	5
Años en el matrimonio	0	1	2	4
Posiciones familiares	Marido Esposa	M E	M E Hijo	M-P E-M Hijo-H Hija-H
Objetivo principal de familia	Ajuste a la vida de casados	Ajuste al embarazo	Reorganización de la unidad familiar en torno a las necesida- des de los infantes y de los niños en edad preescolar.	
Composi- ción por edad	M 22 E 20	M 23 E 21	P 24-26 M 22-24 H 0-2	P 26-30 M 24-26 H1 2-6 H2 0-4

La figura anterior nos muestra generalidades que no pueden funcionar como una regla para todas las familias, debido a que cada una se desarrolla bajo diferentes condiciones tanto económicas como sociales.

Ahora bien, como mencionamos anteriormente, la base de la familia es la pareja, esta empieza a formarse como tal en el período del noviazgo. El noviazgo marca el inicio de la separación física, emocional y económica del núcleo familiar de origen. Es aquí donde empiezan a surgir los primeros problemas, siendo uno de los más relevantes, la falta de aceptación de los familiares hacia el compañero (a) elegido. Este momento es uno de los más importantes, pues sirve como un período de prueba para detectar si es que la pareja puede formar posteriormente una familia o no (Ortega, 1986).

El siguiente período es el matrimonio, en el cual se comienza el ciclo de una nueva familia; en este momento la relación matrimonial, dentro de nuestra cultura, está ya reglamentada por diferentes instituciones, como lo son la Iglesia y el Estado. Posteriormente llega el período de la expansión, el cual se inicia con el nacimiento del primer hijo, posteriormente estos crecen y se relacionan con otras personas, entre las que conocerán a la que posteriormente podría llegar a ser su pareja; con lo anterior se dan una serie de lazos y uniones con otras familias generando que su campo de acción sea mayor.

La familia también se puede extender cuando los hijos viven con sus padres después del matrimonio, en este sentido Broom (1980) señala que hay dos formas de familias:

- a) Patrilineal: se compone de los padres, los hijos y las esposas de los hijos.
- b) Matrilineal: se compone de los padres, sus hijas y los esposos de sus hijas.

El siguiente período es el de la independencia, en el cual la familia recién formada tiene que enfrentar la tarea de separarse de cada una de las familias de origen y de negociar una relación diferente con los padres, hermanos y con la

familia de su cónyuge. Estas nuevas relaciones se establecen sobre la norma de que la prioridad de los cónyuges es con su matrimonio, del mismo modo los encuentros con los demás elementos extrafamiliares como lo son los amigos, se reorganizan de una nueva forma.

De igual manera se adoptan desiciones en lo concerniente a las demandas del mundo exterior, tratando de evitar que estas no influyan con la vida de la nueva familia. Es en este moemento en el cual, cada cónyuge conoce a los amigos del otro, seleccionando de manera informal o explícita aquellas amistades que serán los amigos de la familia (Escardo, 1974).

La última etapa es la de la muerte, que se debe principalmente a la muerte de uno o ambos cónyuges, cuando todos los hijos se han casado y han formado sus propias familias.

1.3 CONCEPTO DE FAMILIA

La familia más que un concepto es un proceso en constante cambio, el cual para conformarse tuvo que pasar por varias etapas, las cuales ya describimos anteriormente.

La familia constituye el grupo primario de mayor importancia para la supervivencia del hombre y debido a que en toda sociedad existen grupos familiares con características propias, resulta difícil dar una definición única y universal, por ejemplo, en el período bárbaro se tenía un concepto diferente al que se tenía en el período clásico o a al que de la edad media. Actualmente el concepto de familia varía de cultura a cultura debido a las diferencias, tanto económicas, sociales y políticas. No solamente el concepto de familia varía en las sociedades sino también varía dependiendo de la postura teórica que la aborde, por ejemplo, la antropología, la filosofía, la sociología, el derecho y por supuesto, la psicología.

La antropología define a la familia como un conjunto formado por un hombre, una mujer e los hijos; en este conjunto se dan tres tipos de relaciones sociales: 1) relaciones de

primer orden que son las de los padres y los hijos, entre los hijos y entre los padres, 2) las relaciones de segundo orden son las que tiene la familia por medio de un miembro común con otra familia y, 3) las relaciones de tercer orden, que se dan entre los hijos del hermano del padre y las que se dan entre las mujeres de los hermanos de la madre (Harry, L. 1975).

Por otra lado, la sociología define a la familia como una unidad social básica más importante a la participación en la vida familiar, la intensidad de las emociones que esto genera, las satisfacciones que en ellas se proporcionan, las exigencias que se solucionan con el esfuerzo y la lealtad de sus miembros, las funciones que ello implica en lo tocante a la educación y cuidado del niño, parecen amplia evidencia de su prioridad como grupo social fundamental (Chinoy, 1966).

Desde el punto de vista jurídico se toma como el sustento de la familia y se define al matrimonio como una institución social y permanente, por lo cual se establece la unión jurídica de un solo hombre con una sola mujer que con igualdad de derechos y obligaciones, originan el nacimiento y estabilidad de una familia así como la realización de una comunidad plena y responsable (Barrientos, M.B. 1990).

Para dar una definición filosófica de la familia, retomaremos la hecha por Morgan (cit. en Engels, 1976) quién dice que es el elemento activo de la sociedad y que nunca permanece estacionado sino que pasa de una forma inferior a una superior a medida que la sociedad evoluciona de un grado más bajo a otro más alto. Los lazos de parentesco son los elementos más importantes que conforman dicha familia.

Si uno de los problemas más grandes es encontrar una definición universal del concepto de familia entre las diferentes disciplinas científicas, este problema se presenta también dentro de la psicología, ya que hay diferentes posturas teóricas dentro de la psicología que interpretan de forma diferente el fenómeno psicológico, por lo que mencionaremos de manera genérica diferentes definiciones dadas dentro de la psicología.

Andolfi (1985) define a la familia como un grupo de individuos y este grupo puede modificarse a partir del cambio de una unidad de este. La familia es un sistema constituido por varias unidades ligados entre sí, las cuales interaccionan con el medio.

Por su parte Minuchin (1990) considera a la familia como un grupo social natural en el cual son afectados e influenciados por estímulos internos y externos cada uno de sus integrantes, lo cual forma parte de su experiencia; es también una unidad social en donde se desarrollan sus miembros dependiendo de los patrones socioculturales del lugar en el cual se encuentra, pero que a su vez conserva parámetros universales.

Sánchez (1980) por su parte señala que la familia es el núcleo primario y fundamental para promover la satisfacción de las necesidades básicas del hombre, además de ser el lugar en el cual sus miembros deben encontrar respuestas a sus carencias con el fin de tener un óptimo desarrollo, es decir, que es eminentemente una institución biopsicosocial en donde el hombre encuentra los medios más adecuados para crecer como ser humano.

De acuerdo con lo que hemos revisado hasta el momento podemos concluir que en general, los diferentes conceptos que dan las ciencias para el estudio de la familia comparten las siguientes características:

- a) es la base estructural de la sociedad
- b) es un sistema amplio con subsistemas que se interrelacionan
- c) es un grupo primario institucionalizado
- d) es un elemento social importante que evoluciona con la sociedad
- e) es un espacio en el cual sus miembros se proveen de experiencias y adquieren su propia ideología, gracias a influencias tanto internas como externas.

1.4 EVOLUCION DE LA RELACION DE PAREJA EN LA SOCIEDAD MEXICANA

La evolución y desarrollo de las relaciones de pareja dependen en gran medida de los factores, del contexto en la cual se encuentren.

En el caso de la sociedad mexicana, la cual se ha tenido que enfrentar a una serie de eventos históricos tales como la conquista, posteriormente el movimiento de independencia y la revolución de 1910, los cuales han generado cambios a nivel social, económico, político y cultural, que sin duda han tenido repercusiones en la estructura de la familia mexicana y por consiguiente, en la pareja.

En la sociedad mexicana, la familia se consideraba como la unidad económica del sistema tributario, en cambio, los náhuatl basan su concepto de familia en lo que para ellos eran los grupos domésticos.

En este período, la familia variaba mucho dependiendo de la región o cultura en la cual nos ubiquemos, pero general, podemos señalar que por necesidades económicas se tenían que unir varias parejas recién casadas a vivir en un mismo solar, que con frecuencia estaba cercado, teniendo un patio en común, compartiendo actividades de carácter económico, llamándoles a estos grupos Cencaltin.

La edad en la que solían contraer matrimonio variaba dependiendo de la región, por ejemplo, los otomis se dice, se casaban muy jóvenes, mientras que en algunos lugares de habla náhuatl, se casaban al rededor de los treinta años.

Una vez casados, la pareja se establecía en casa de los padres del novio, siendo en algunos casos un período de tiempo corto, pero había otras ocasiones en que podía ser permanente debido a que el hijo era quien iba a heredar la casa paterna.

Es importante resaltar que la forma de contraer matrimonio por parte de la nobleza era totalmente diferente a la del resto del pueblo o llamados también meceguales. En el caso de Tenochtitlan, durante el período de su preponderancia imperial, predominaban los casamientos dentro del mismo linaje, lo

que tenía relación directa con el sistema de sucesión colateral, esto es, cuando un señor se casa con la hija de su antecesor.

Otra forma de casamientos en la nobleza era que un príncipe del linaje tenocha, se coronará en un lugar que anteriormente tenía su dinastía propia, entonces el nuevo señor se debería casar con una hija del señor que reemplaza, relacionándose de esta forma con la dinastía local.

En el caso de que predominará la sucesión lineal de padre a hijo, no se podía practicar el casamiento con mujeres agnadas, es decir, con mujeres del mismo linaje, sino que se establece una alianza con una princesa de otro señorío de rango igual o superior.

En el caso de Texcoco y Tenochtitlan, predominó el casamiento con mujeres del mismo linaje de la madre, pero también hay matrimonios entre agnados.

En lo que se refiere a los meceguales, predominaron los casamientos dentro del estamento mecegal, dándose la poligamia, sin embargo, se dice que entre algunos grupos náhuatl los meceguales tenían una sola mujer.

A diferencia de la nobleza, la forma más correcta de contraer matrimonio era por medio de las casamenteras quienes pedían a la mujer en matrimonio, sin embargo, también era muy importante el comenzar una unión libremente para después convertirse en un matrimonio formal.

En contraste con la nobleza, los meceguales no tenían ninguna restricción para contraer matrimonio, exceptuando la unión entre padres e hijos y entre los propios hermanos; en el caso de los otomis sólo se podían casar con una mujer "remota y no parienta", es decir, con mujeres que no tuvieran ningún tipo de parentesco (Carrasco, 1987).

En el período correspondiente al virreynato, podemos mencionar que los matrimonios la mayoría de las veces eran arreglos de acuerdo a intereses del todo económicos.

Es durante este período en que se dan mezclas de diferentes razas que como resultado dieron a los mestizos, a los

criollos y a los mulatos. Estas mezclas dieron poca estabilidad a la estructura familiar, por ejemplo, en el caso de las mujeres indígenas las cuales habían sido robadas por españoles para hacerlas sus mujeres, cuando de aburrían de ellas eran vendidas en mercados para esclavos.

En el período de la revolución, la familia sufrió otra vez modificaciones, en el caso de los que se encontraban en la "bola", llevaban consigo a su mujer las cuales a su vez peleaban y se les conoce como soldados o "adelitas".

Las familias que no participan activamente en el movimiento conservan una estructura en parte similar a la actual familia mexicana; es por esto que durante este período se sientan las bases de lo que es hoy día la familia mexicana.

1.5 TIPOS DE FAMILIAS EN LA SOCIEDAD MEXICANA

Como revisamos en el apartado anterior, la familia mexicana tiene una diversidad de elementos que han intervenido en su formación, por lo que resulta difícil hacer un análisis de está si considerar el proceso histórico por el cual ha pasado.

En el caso de la familia actual mexicana, esta tiene que responder a necesidades diferentes a las de hace 50 años, pero igualmente estas necesidades no son las mismas en todo el país, por lo que habría que hacer una clasificación de los diferentes contextos y por tanto de las diferentes formas que toma la familia. De acuerdo con lo anterior hemos podido detectar los rasgos más característicos de las familias muy - dependiendo del contexto en la cual la ubiquemos.

La familia rural o campesina se caracteriza por poseer una fuerte cohesión interna además de un gran número de integrantes, que generalmente son en promedio de 7 a 10. En este tipo de familias se pueden observar patrones de conducta que en las sociedades latinoamericanas se les denomina de tipo "machista", por lo que en este tipo de familias el que toma las decisiones concernientes a toda el grupo es el hombre; es el hombre quién además se debe dedicar a las labores producti-

vas como lo son la siembra, la cría del ganado, etc., mientras que la mujer debe encargarse de las actividades del hogar como lo serían el cuidado del los hijo, el hacer de comer y en general, del mantenimiento de la casa.

Las jornadas de trabajo que deben cumplir los hombres de este tipo de familias es aproximadamente de 10 horas, percibiendo un salario raquíptico e insuficiente, que en la mayoría de los casos no les alcanza para tener una vida con decoro.

La familia proletaria es aquella que esta constituida por personas que generalmente emigran del campo en busca de mejorar sus condiciones d vida. Este tipo de familias habitan lo que conocemos como colonias marginales, las cuales no cuentan con las condiciones necesarias que se requieren en una gran ciudad como lo serían alumbrado publico, alcantarillado en las calles y drenaje, así como el contar con agua potable y pavimentación.

Estas familias se mantienen de lo que aportan todos los miembros de que la conforman, permaneciendo aun la autoridad paterna ante todo. Los integrantes de este tipo de familias generalmente trabajan de obreros, percibiendo ingresos aproximados a uno o dos salarios mínimos, que sin duda es insuficiente para satisfacer sus necesidades más elementales.

En el caso de las familias de clase media, estas estan formadas por personas que cuentan en la mayoría de los casos con estudios profesionales o técnicos, que generalmente no han concluido. Esta familias tienen como meta el buscar una mejor posición económica y social: estas familias a diferencia de las anteriores tiene la posibilidad de adquirir algunos bienes materiales como lo serían automóviles, casas, etc..

En las familias de clase altas, la mayoría de sus miembros tienen estudios profesionales y cuentan con altos ingresos, por lo que generalmente la relación prematrimonial esta basada en intereses económicos, las "buenas amistades" y por su puesto para poder contraer matrimonio se busca un "buen partido", el cual debe ser aquel que les permita seguir manteniendo el mismo estatus.

Es claro que las características de la familia dependen del contexto en la cual la ubiquemos, por lo que su estudio debe ser particularizado, sin tratar de hacer generalizaciones que en lugar de ayudarnos, provocarían más errores que aciertos.

APROXIMACIONES TEORICAS A LA DINAMICA DE LA RELACION DE PAREJA

Dentro del campo de la psicología encontramos una diversidad de escuelas que intentan abordar la problemática de la pareja contemporánea, entre ellas están la teoría sistémica, el psicoanálisis y la teoría conductual.

Cada una de estas tienen tanto sus ventajas y como sus desventajas, pero en nuestro caso, solo expondremos de manera general los tópicos más importantes de cada una de ellas en lo que se refiere al tema que nos interesa.

Es importante señalar que daremos un poco más de énfasis al modelo cognitivo-conductual, ya que es este sobre el cual se fundamenta nuestra propuesta de trabajo que expondremos en el último capítulo.

2.1 TEORIA SISTEMICA

La teoría sistémica o estructural fue desarrollada en la segunda mitad del siglo veinte, primeramente por el teórico de la información de los sistemas Bertalanffy. Entre los primeros pioneros de esta postura podemos mencionar a Batenson Gegrory, quién fue de los primeros en introducir la idea de que una familia podría ser análoga a un sistema homeostático o cibernético.

Actualmente podemos señalar a Virginia Satir, Carl Whitaker, Murray Bowen, Salvador Munichin, John Bell, Theodore Lidz, etc., como los más importantes. Todos estos investigadores se han dedicado al estudio de las propiedades de la familia como un sistema (Hoffman, L. 1991).

Esta postura parte del principio de que toda vida humana forma parte de un sistema y que a su vez cada sistema se

compone de varias partes, siendo de suma importancia cada una de ellas, debido a que cada una de las partes interactúa con las partes de su sistema y a su vez con parte de otros sistemas.

Andolfi (1990) señala en este sentido, que todo organismo es un sistema o sea, un orden dinámico de partes y procesos entre los que se ejercen interacciones recíprocas, es decir, que el sistema debe mantener un orden y una secuencia, lo cual depende de las acciones, respuestas e interacciones entre las partes componentes; es por esto que un sistema sólo está activo cuando sus partes se encuentran presentes.

Por su parte Minuchin (1992) señala, que tanto la familia como la pareja son una unidad social que enfrenta una serie de tareas de desarrollo, las cuales varían dependiendo de los parámetros culturales. Este punto es importante ya que la pareja al epezarse a formar con tal, debe adquirir ciertos hábitos, por ejemplo, en el caso de una pareja recién casada, se generan rutinas para comer juntos, para acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora, para salir a lugares que les agradan a ambos, etc..

"En proceso de mutua acomodación, la pareja desarrolla una serie de transacciones, formas en que cada esposo estimula y controla la conducta del otro y a su vez, es influido por la secuencia de conducta anterior. Estas pautas transaccionales constituyen una trama invisible de demandas complementarias que regulan dicha relación" (p. 40, en Minuchin, 1992).

Es necesario destacar que los sistemas de carácter social, los cuales son formados por el ser humano como lo son la familia y la pareja, pueden ser considerados como circuitos de retroalimentación, ya que la conducta de una de las personas afecta la conducta de los demás integrantes del sistema.

En el caso de la pareja, la conducta de uno de los participantes del sistema afecta la conducta de los otros, es decir, la conducta del hombre afecta directamente la conducta de la mujer y viceversa.

Esta teoría ubica a la pareja como parte de otros siste-

mas como lo son la familia, la comunidad o el grupo social, los cuales pueden ser llamados suprasistemas y que a su vez, estan formados por dos subsistemas, que en el caso de la pareja son, la mujer y el hombre.

La forma en que los suprasistemas y subsistemas se relacionan entre sí, se puede denominarse red familiar, lo cual intenta representar espacial y temporalmente el campo relacional de una persona, es decir, que las relaciones que establece una persona pueden ser ubicadas dentro de la familia, al considerar las generaciones que le antecedieron así como las relaciones presentes con sus padres, amigos, familiares y vecinos.

Lo anterior puede quedar aun más claro cuando esta postura nos menciona que es necesario que los sistemas ante todo tengan claramente marcados sus límites tanto con el medio externo, en este caso con los suprasistemas, así como con sus propios límites internos, como lo son los subsistemas. La importancia de que una pareja tengan bien señaladas sus límites se debe a que si esto no fuera así, esta no podría ser analizada como un sistema, debido a que solo sería considerada como la suma de dos componentes diferentes, lo cual le da un giro total a las posibles explicaciones de los conflictos originados en su interior.

Para la teoría sistémica, la conducta de un ser humano sólo puede ser comprendida cuando este se encuentra dentro de un grupo, siendo la pareja al menor de ellos, de ahí la importancia de que la pareja constituya realmente un sistema. Es decir que podemos ubicar a la pareja como un punto intermedio entre el individuo y el grupo.

En este sentido Minuchin (1992) menciona que cuando dos personas se unen y forman una pareja, cada uno de los miembros espera que el otro se adapte a sus hábitos y costumbres, concertando en algunos puntos pero también, habrá áreas en las cuales esto no se dará, es decir que en proceso de formación, habrá patrones de conductas que serán descartadas y otros no.

Es importante mencionar que para la teoría sistémica, la

evolución de la pareja y posteriormente la posible familia, se debe a un proceso dinámico que es definido por Andolfi (1990) de la siguiente manera: "este doble proceso de continuidad y de crecimiento ocurre a través de un equilibrio dinámico entre dos funciones aparentemente contradictorios, tendencia homosotáticas y capacidad de transformación, circuitos retroactivos que actúan de un complejo mecanismo de retroalimentación (feed-back) orientado hacia el mantenimiento de la homeostasis (retroalimentación negativa), o bien hacia el cambio (retroalimentación positiva).

La conducta del ser humano debe entenderse como un modelo circular y no lineal, en donde las conductas emitidas por una persona tendrán recuperaciones en otras, quienes interpretan el mensaje y darán una respuesta, la cual afectará al primero y viceversa, generando un intercambio circular (Hoffman, L. 1991).

Por su parte Satir (1991) señala que un sistema social presenta las siguientes características:

1) Un objetivo y meta:

En el caso de la pareja, podemos decir que su meta es la de formar una familia que posteriormente permita desarrollar nuevos individuos y a la vez, en la medida de lo posible, el crecimiento de los que ya existen y forman parte de ella.

2) Partes esenciales:

Son la parte que componen al sistema que en el caso de la pareja son el hombre y la mujer y, en la familia, los padres y los hijos.

3) Orden de las partes funcionales:

En el caso de la pareja esto se refiere a las reglas y a la comunicación de sus diversos integrantes; ahora de las normas y las reglas, podemos señalar que las normas son aquellas reglas consideradas como formales, es decir, que son reglas que se han hecho explícitas, debido a que fueron comentadas por los integrantes de la pareja a que fueron comentadas por los integrantes de la pareja.

Las normas ha diferencia de las reglas, permanecen constantes y son las que proporcionan un sustento solido a la relación.

Por su parte, las reglas son más flexibles, se cambian constantemente, no permanecen mucho tiempo estables, por lo que pocas veces se hacen explícitas, permaneciendo implícitas en el constante interactuar de los miembros de la pareja.

4) Fuerzas que permiten el funcionamiento:

En lo que se refiere a la pareja, estas fuerzas se derivan en gran parte del alimento, el techo, el aire, la actividad y las creencias sobre la vida intelectual, física, social y espiritual de los integrantes de la pareja y como es que funcionan de forma conjunta.

5) Las formas de interacción con el exterior:

Estas formas de interacción se refiere a la forma en que la pareja o la familia suele actuar frente a los cambios, a lo nuevo y diferente que proviene del exterior, ya sea de otras o en general, del medio circundante.

Por su parte Andolfi (1990) señala que la pareja tiene tres características en particular que las diferencia de otros sistemas que son:

a) la pareja es un sistema en constante cambio, el cual se adapta a las diferentes exigencias de los diferentes estadios o etapas por los cuales atraviesa, permitiendo asegurar una continuidad y crecimiento psicosocial de los miembros que la componen.

b) la pareja como un sistema que se autogobierna mediante reglas que se establecen por medio de estar ensayando y cometer errores, lo cual le permite a la pareja saber que está y que no está permitido dentro de la relación, hasta llegar a un período de estabilidad.

c) la pareja es un sistema abierto a la interacción con otros sistemas, es decir, que las relaciones dentro de la pareja se deben observar en una relación dialéctica con las relaciones sociales.

De acuerdo con lo anterior, podemos distinguir dos tipos de sistemas o parejas, los abiertos y los cerrados. En el caso de un sistema cerrado, este se caracteriza por que sus partes tienen interacciones muy tensas, lo cual ocasiona que la comunicación sea deficiente.

Por otra parte, un sistema abierto es aquel en el cual sus partes responden y son sensibles a las conductas de las demás partes, lo cual permite que la comunicación sea adecuada; ahora bien, considerando lo anterior podemos señalar que la principal diferencia entre un sistema abierto y uno cerrado, es la forma en que estas responden ante los cambios tanto internos como externos, en los cuales el tipo de comunicación juega un papel de suma importancia.

En este sentido Satir (1991) señala que "una buena comunicación niveladora y las reglas humanas caracterizan al sistema abierto y permite el desarrollo de todos los miembros de dichos sistemas. Una comunicación limitante y las reglas inhumanas establecen un sistema cerrado que retrasa y distorsiona el crecimiento.

De acuerdo con lo anterior, la pareja es un sistema en el cual el tipo de interacción se observa en la calidad de la comunicación, ya sea por medio de mensajes tanto verbales como no verbales, es decir, cuando una persona emite un mensaje provoca una reacción al posible destinatario que a su vez procesa esta información y lo transforma para posteriormente emitir otro mensaje, repitiéndose la cadena inicial.

En el caso de la pareja, la forma en que se dé la comunicación puede favorecer a dos tipos de interacción, que son las simétricas y las complementarias.

Las interacciones simétricas son aquellos intercambios del mismo tipo de conducta, lo cual propicia la igualdad entre los miembros de la pareja. Este tipo de interacciones genera un medio de competitividad, poniendo en alto riesgo a la relación debido a que se jugarán elementos similares por parte de cada uno de los miembros de la pareja.

En lo que se refiere a las interacciones complementarias,

podemos mencionar que son intercambios de conductas distintas y a su vez, acentúan las diferencias. En este caso, una conducta favorece el surgimiento de otra, lo que origina que nada sea impuesto, sino por el contrario, cada uno de los miembros se comporta de tal modo que supone la conducta del otro, de tal forma que propicia el surgimiento de motivos para que la otra persona actúe.

Lo anterior nos conduce a señalar que las relaciones satisfactorias de pareja generan un intercambio constante tanto de roles que a su vez están en función de los distintos momentos y necesidades de la misma. De forma opuesta, en las relaciones de pareja poca satisfactorias existe una gran tendencia a la rigidez y restricción por parte de alguno de los cónyuges para con el otro, por lo que existe un gran temor a los cambios de roles.

Ahora bien en el caso del posible tratamiento, para la teoría sistémica hay dos momentos que son determinantes para afrontar los posibles conflictos que son, uno es de que forma obtiene el terapeuta la información y el otro, que tipo de información se debe obtener. En el primer caso, las recomendaciones serían que se tratara de no hacer culpable a ninguno de los miembros de la pareja, evitando a su vez el tratar de influir en la forma de ver el problema de cada uno de los participantes.

En el referente a el tipo de información que el terapeuta debe obtener y al cual se le ha llamado momento interactivo, Andolfi (1990) señala que se debe obtener información en cuanto a las relaciones interpersonales, esto con el fin de obtener una idea más clara acerca de la estructura y de las reglas que la están rigiendo, para que al final se pueda proponer un objetivo terapéutico.

La forma en que este teoría interviene ya dentro de la terapia, es modificando el presente sin tratar de buscar y explorar en el pasado las posibles causas de los problemas actuales. Solamente se considera al pasado como una etapa en la cual se forma la estructura bajo la cual se esta rigiendo

actualmente la familia, es decir, que una gran parte de su pasado siempre estará presente, modificado y contenido por las interacciones actuales.

La forma en que actúan los terapeutas de esta postura es intervenir directamente en la organización de las relaciones de pareja, desafiando a su vez las convicciones de grupo y la forma en que estos puedan reaccionar para defenderse. Esta forma de actuar del terapeuta esta basada en la presión grupal contra la resistencia, más que utilizar su propia fuerza o la de su relación con el paciente, lo que resulta ser un elemento de suma valía en el proceso de organización de las percepciones.

De acuerdo con esta postura, la diferencia en cuanto a la relación terapeuta-paciente se debe a que ambos forman parte de un campo muy extenso en el cual participan el paciente, el terapeuta y otros elementos, los cuales actúan y reaccionan continuamente ante los constantes cambios de este nuevo campo, tal como menciona Hoffman (1990) "una epistemología circular forma parte de este campo más extenso"(p 50.).

En conclusión, podemos decir que la "terapia de familia recurre a técnicas que alteran el contexto inmediato de las personas, de tal modo que sus posiciones cambian. Al cambiar la relación entre una persona y el contexto familiar en que se mueve, se modifica consecuentemente se experiencia subjetiva (Minuchin, 1992, p.36).

Una de las críticas que más frecuentemente se le hacen a esta teoría, es que se tiene el riesgo de caer en un modo de readaptación a funciones socialmente establecidos, sin dar oportunidad a la libertad tanto grupal como individual.

2.2 LA TEORIA PSICOANALITICA

Como mencionamos al inicio del capítulo, solo nos dedicaremos a tratar los elementos teóricos que estén relacionados con el tema que nos interesa, es por esto que no mencionamos

algunos elementos teóricos que parecerían ser trascendentales pero que de momento no son de nuestro interés.

Empezaremos describiendo uno de los postulados teóricos más importantes de esta teoría como lo es el complejo de Edipo en el caso del hombre, y Elektra en la mujer; en el complejo de Edipo se hace remembranza de la leyenda griega, escrita y cantada en forma de poema por Cinetón, en el cual, Edipo mata a su padre sin saberlo, más tarde se enamora de su madre y tiene cuatro hijos, pero en el momento en que se entera de la verdad enloquece y se saca los ojos. Este poema es retomado por Freud para explicar una de las etapas más importantes por lo cual pasa el ser humano y que se puede ubicar entre los 3 y 5 años, durante la etapa fálico-genital, en la cual el tipo de elección de objetos es lo que produce una intensificación de los conflictos del niño (Tallaferro, A. 1983).

En la etapa fálica es cuando la intensidad de las tensiones genitales se acentúan, por lo que se necesita de un objeto que le sirva de apoyo, el cual, lo busca en su medio circundante, siendo generalmente el más cercano a la madre, la madre misma o en otros casos, alguna segunda figura como la nana, la niñera, la tía o las hermanas. Conforme el varón crece, desarrolla un sentido de protección hacia la madre, lo que lo contrapone contra el padre.

Según Wuilli (1985), para la teoría psicoanalítica la búsqueda de la pareja está fuertemente ligada a la resolución del complejo de Edipo, ya que considera que el primer objeto de amor sirve como referencia para las futuras elecciones; así, la elección de la pareja está directamente relacionada con la imagen del padre del sexo opuesto, por lo que Lemaire (1983) señala 3 formas de elección:

a) elección del objeto se puede referir a la sustitución de una de las figuras paternas.

b) la elección de pareja puede referirse indirectamente a las figuras paternas en el caso de que el sujeto busque utilizar a su futuro compañero para protegerse mejor de sus deseos edipi-

cos si estos son muy intensos y han sido reprimidos en el inconsciente, el sujeto elige a una pareja opuesta a la figura parental.

c) un tercer tipo, es cuando la referencia principal para la elección de pareja es el padre del mismo sexo y se manifiesta, cuando un sujeto elige a una pareja que posee las características que le ayuden a cumplir las funciones que el mismo sujeto debería asumir pero que se sabe incapaz de hacerlo.

De acuerdo con lo anterior, García y González (1986) señalan que las causas que provocan los problemas durante la infancia de uno o de ambos cónyuges, se deben a que no lograron superar el complejo de Edipo, en otros casos, porque los padres generaron situaciones neuróticas que repercuten en la pareja; por lo anterior, se puede considerar que este enfoque encuentra relación entre los traumas que se dieron durante la infancia y los problemas actuales, ya que estos reprimieron conflictos vividos en la infancia y que los manifiestan en la actualidad.

Por otra parte Sandoval (1985) señala que las personas establecen vínculos de pareja buscando a una persona por medio de la cual satisfacer sus necesidades, por ejemplo, una persona dominante busca una que sea sumisa para poder satisfacer todas sus necesidades y deseos, pero en el caso de que la otra persona también sea dominante, se generaran conflictos difíciles de solucionar; ahora bien, esta búsqueda se hace de manera inconsciente y a la cual Freud llamo de "dependencia".

Freud observó otra forma de elegir a la pareja, que es la de caracter narcisista, la cual se basa en el supuesto de que s busca otra persona que representa parcial o totalmente el ideal de uno mismo, lo que en algún momento uno quiso ser, o bien, es un intento por recuperar parte de su pasado.

De acuerdo con lo mencionamos hasta aquí, el proceso de selección de la pareja se debe muy frecuentemente al intento de satisfacer aquellos anhelos frustrados e insatisfechos, lo

cual se logra por medio de la otra persona; todo esto implica que el matrimonio llegue a ser en un momento dado el depositario de los conflictos en el pasado y que aun no han podido ser resueltos, lo que indudablemente es una fuente potencial de futuros problemas entre los cónyuges.

Otro modelo planteado dentro de la teoría psicoanalítica es el de complementariedad, el cual plantea que para la elección del compañero se realiza a través de la homogeneidad de las características sociales, es decir, que la unión de las parejas se debe a que pertenecen a un mismo grupo social, que comparten la misma ideología, religión, etc., con lo que se delimita el campo de elección, siendo ahora lo importante la heterogeneidad de motivos, lo que representa cada una de las personas como posible cónyuge (Elis, 1970).

Es en este sentido que Akerman (1988) señala que actualmente la elección del compañero implica una serie de combinaciones de varios elementos como son los sentimientos amorosos y la necesidad sexual, generalmente dirigidos a miembros de una sola clase social, lo cual refleja a su vez una imagen de sí mismo que se relaciona con una imagen de la familia, así como valores correspondientes, esfuerzos por lograr seguridad, estabilidad y prestigio.

Otra hipótesis acerca de la elección de la pareja es la de la idealización, la cual se caracteriza por que se reprimen todos aquellos sentimientos negativos del YO hacia el objeto o sujeto amado, lo cual favorece a que se perciban conscientemente solamente aquellas cualidades positivas de dicho sujeto.

De acuerdo con este supuesto, los problemas de la pareja surgen cuando lo que se a reprimido se hace consciente, debido a que no han podido satisfacer sus expectativas, o bien, en el caso de que estas hayan cambiado durante la relación, ya sea por parte de uno o de ambos cónyuges.

Por último, para el psicoanálisis un concepto que permite hacer un análisis aun más preciso de lo que es la elección de la pareja es el que se refiere a la transferencia. Este supuesto teórico nos señala que, el individuo durante sus primeros

años de vida suele introyectar experiencias que han tenido con las personas que han estado más cercanas a él, como la relación con los padres, con los hermanos, con algunos compañeros de juego, etc., lo cual le permite tener una base con que poder interpretar y contemplar sus experiencias actuales, sin dejar de ser en muchas de las ocasiones, erróneas.

De acuerdo con esta formulación, en muchas ocasiones tenemos sentimientos que no corresponden con el tipo de relación que se está estableciendo, lo cual se debe a que anteriormente estos sentimientos surgieron por la interacción con otras personas que actualmente pueden ya no estar presentes y sin embargo, se reflejan en la relación actual, es decir, que se tienen sentimientos que no corresponden debido a que estos en realidad pertenecieron a otro sujeto (Hall, S. 1990).

Lo anterior nos indica que para el psicoanálisis las relaciones establecidas por los seres humanos en muchas de las ocasiones están basadas en relaciones primarias con objetos del pasado, ocasionando distorsiones que generalmente no concuerdan con la realidad.

En conclusión, podemos señalar que cuando un sujeto ha elegido a su pareja o piensa en el matrimonio, se ha decidido por la persona que corresponde a su disposición sexual, carácter, fidelidad de grupo, aspiraciones y valores; en este sentido es importante la motivación oculta de buscar a un compañero que le pueda ayudar a calmar su ansiedad, por lo que la elección del compañero implica elementos realistas y de sentido común.

En el momento en que la relación de pareja no puede satisfacer todos los elementos que son tan variables y entrelazados, se tiende a romper la reciprocidad mantenida hasta ese momento con la sociedad, aumentando el riesgo de la separación tanto emocional como física.

De acuerdo con lo mencionamos anteriormente, para que un matrimonio pueda funcionar, es necesario que ambos cónyuges sean capaces y tengan las habilidades necesarias para sobrellevar y dar solución a los posibles conflictos, además de ser

flexibles y en ocasiones hasta tolerante con su compañero, intentando dar respuesta a sus probables necesidades.

En el momento en que surgen los conflictos, estos no siempre son de carácter destructivo, en ocasiones suelen ser saludables para la pareja, ya que en lugar de hacer daño a la relación permite que surjan vías de comunicación que anteriormente no existían, permitiendo a su vez el intercambio de ideas, creencias, deseos y valores, generandose posibles soluciones a sus diferencias.

En el caso de los conflictos de carácter negativo, podemos decir que estos se caracterizan por que los cónyuges suelen utilizar estrategias y métodos que nulifican toda posible vía de comunicación, como podrían ser la coerción, el chantaje, las críticas y los regaños, que en lugar de fomentar posibles soluciones crean mas desavenencias.

Por otro lado, esta postura da suma importancia a los aspectos de tipo sexual, los cuales indudablemente son los que tienen mayor porcentaje en los problemas de pareja, por lo que resulta de sumo interes saber como y en que momento tienen origen.

En este sentido, Tallarrero (1983) señalan que el "psicoanálisis determina que las inhibiciones sexuales se adquieren invariablemente sobre las bases de las contingencias negativas que son el producto de interacciones específicas PADRE-HIJO durante la fase edípica (4 y 5 años) y se refuerzan y mantienen durante la convivencia con la familia, por lo que la represión de los impulsos incestuosos producen la angustia" (p.12).

Pasando ahora a los métodos de evaluación del psicoanálisis, estos tienen serias desventajas como señala Ackerman (1983): "nuestros recursos tanto para dar un diagnóstico como los recursos terapéuticos para afrontar la patología de la relación, esta rezaga con respecto a nuestra capacidad de enfrentar los trastornos intrapsíquicos del individuo"(p.194).

Los métodos tradicionales de evaluación han sido la asociación libre, la interpretación de los sueños y la hipno-

sis, tratando con ello de encontrar las posibles causas de los problemas que aquejan al paciente, dichas causas generalmente se encuentran en experiencias que fueron vividas durante la infancia.

Lo que se pretende con el tratamiento del psicoanálisis, es que por medio de las técnicas mencionadas anteriormente, los pacientes hagan consciente lo que este generando problemas y que se encuentra en el inconsciente, con lo que se logra solucionar gran parte de la problemática.

El problema con este tipo de técnicas se tratan de identificar las funciones y patologías individuales, en cambio, en los conflictos de pareja se trata de identificar la forma en que se adaptan los cónyuges a los roles que socialmente les son establecidos. En este sentido, cabe aclarar que una relación no es la suma de dos personalidades, sino es la formación de una nueva entidad con características propias, que a pesar de ser única, se conserva una relación dinámica específica entre los individuos que la forman.

Por tanto, los principios que rigen la psicología individual, no son los mismos que dirigen la conducta dentro de una relación; los procesos psicológicos que intervienen en una relación o en un grupo deben ser considerados en una dimensión diferente, debido a que se encuentra en un nivel diferente dentro de una organización biosocial.

Es por esto que el psicoanálisis propone una serie de técnicas de tratamiento para afrontar los conflictos de pareja como lo son la terapia de apoyo, la terapia catártica, orientación, consejo, ayuda social, psicoanálisis y terapia de grupo (Thompson, C. 1987). De estas técnicas, se han desprendido otras aún más recientes como son: la terapia individual, la terapia consecutiva con el mismo terapeuta, terapia simultánea con el mismo terapeuta, terapia conjunta y terapia breve.

Este tipo de técnicas no se utilizan de manera aislada, por el contrario, se suelen utilizar dos o más conjuntamente debido a que ninguna se considera completa en sí misma. Hay tres formas de implementar estas técnicas que son, la indivi-

dual, la grupal o ambas.

En el caso del tratamiento individual, el psicoanálisis pone énfasis en corregir las perturbaciones sufridas durante la relación infante-familia, mientras que por su parte, la terapia de grupo se concentra en los posibles conflictos que sobrevienen con la adaptación de la personalidad individual al rol social (Ackerman, 1988).

Actualmente una de las técnicas más usadas es la psicoterapia grupal; esta consiste en reunir a un grupo de personas que presenten una problemática en común, con el fin de que puedan intercambiar ideas y experiencias al respecto. Otra modalidad de esta técnica es la que uno de los miembros del grupo exponga la problemática que está viviendo con su pareja, mientras los demás participantes la escuchan para después dar su opinión y posibles soluciones a dichos problemas.

Al participar los pacientes en la terapia grupal se puede observar que a través de las experiencias personales se busca inconscientemente relaciones sociales que se esperan ayuden a aliviar su angustia, reducir la tensión, promover su bienestar emocional y fomentar su desarrollo como persona; lo anterior permite que las personas se sientan más seguras de sí mismas, con un sentimiento de seguridad para enfrentar experiencias nuevas.

Este tipo de terapia puede resultar sumamente enriquecedor, siempre y cuando el terapeuta sepa llevarla, lo cual se puede conseguir evitando que los comentarios de los participantes se vuelvan agresivos, aburridos y redundantes.

A manera de conclusión, podemos señalar que las ventajas más importantes de este enfoque son que nos permite dar cuenta de la personalidad de cada uno de los cónyuges, con lo que podemos conocer ciertos aspectos de la relación, además con el uso del concepto de transferencia se intenta dar una explicación de como es que el individuo exterioriza sus experiencias vividas durante su infancia cuando establece una relación ya sea tanto con un grupo, como con una sola persona.

2.3 ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

Nos concentraremos ahora en el marco teórico conductual y más en específico, en el modelo cognitivo-conductual, propuesto por Ballestero y Carrobbles (1981), el cual consideramos nos proporciona ventajas para poder desarrollar nuestra propuesta de trabajo.

Durante mucho tiempo se ha considerado que la conducta del ser humano tiene un origen divino, lo que hace que se comporte como lo hace. Actualmente se sabe que esta idea es errónea e incluso, la teoría de la conducta ha demostrado que la conducta de un organismo mantiene una regularidad en la interacción con su medio ambiente.

En este sentido Costa y Serrat (1991) señalan que si se analizan aquellos eventos del medio ambiente que interactúan sistemáticamente con las respuestas de un individuo, es posible establecer predicciones sobre la ocurrencia posterior de una conducta.

La teoría conductual parte del supuesto de que toda conducta humana ya sea inadaptativa o adaptativa es aprendida. De acuerdo con este principio, la conducta humana está controlada por las posibles consecuencias que se generan en el medio ambiente; estas consecuencias o cambios que siguen a la conducta pueden tanto aumentar o disminuir la probabilidad de su ocurrencia, a este tipo de estímulos se les denomina ya sea como reforzadores o castigo, dependiendo de su efecto que tengan sobre la conducta, por ejemplo, se les denomina reforzadores al proceso por el cual se incrementa la probabilidad de ocurrencia y se le denomina castigo, cuando se decremента la probabilidad de ocurrencia de dicha respuesta.

La intimidad física o sexual, el hacer regalos, algunas caricias, salir a cenar, el intercambio de aprobaciones, son algunos ejemplos de lo que podría ser los reforzadores de tipo social, ya que son los que con más frecuencia se observan en las relaciones interpersonales y sobre todo, en las relaciones de pareja.

Por otra parte, las respuestas de los individuos no ocurren indiscriminadamente, sino ocurren ante estímulos que en el pasado estuvieron asociados con ella, los cuales adquieren el valor de ser señales discriminativas. Un ejemplo de este tipo de estímulos es cuando vemos la luz roja del semáforo, la cual nos está indicando que debemos detenernos.

En el caso de que aparezca el estímulo discriminativo si los estímulos reforzantes no han aparecido en varias ocasiones seguidas, la probabilidad de que se presente la conducta deseada es muy poca debido a que se ha debilitado la fuerza de la respuesta y ha este proceso de la llama extinción.

Por otro lado, hay conductas que son sumamente complejas y que se necesita haber aprendido pequeñas conductas previas, a las cuales podemos llamar como prerequisites para poder ejecutarlas, ha este proceso se le denomina moldeamiento. En este proceso las respuestas se van acercando a la conducta terminal, por lo que Fester y Perrot (1975) señalan en este sentido que los "aspectos críticos del procedimiento estriban en la inmediatez del reforzamiento y en el cambio gradual de la ejecución que se refuerza. Si tal procedimiento es lo bastante gradual, no habrá necesidad de que los períodos sin reforzamiento se prolonguen mucho tiempo" (p. 1976).

Hay ocasiones en que las posibles consecuencias que siguen a la conducta pueden ser desagradables o dolorosas, por lo que evitamos o escapamos ante estas situaciones, reforzándose a su vez dicha conducta, por ejemplo, las últimas veces en que se ha visto la pareja han tenido discusiones muy fuertes, por lo que alguno de los miembros prefiere evitar al otro con el fin de no tener más discusiones, es decir, que en este caso, para uno de los miembros de la pareja le resulta reforzante el evitar situaciones en las que están presentes estímulos aversivos, por lo que se aumenta la probabilidad de que en un futuro próximo se repita la conducta de evitación ante estímulos o situaciones aversivas, a lo cual se denomina como reforzamiento negativo.

También solemos utilizar conductas a manera de castigo

que nos ayuden a eliminar conductas en el otro que son desagradables, por ejemplo, cuando molestamos a nuestra pareja y esta reacciona ya sea con un golpe o un grito, o bien, nos deja de hablar, lo cual tiene una función de castigo debido a que es una forma de sistemas de control para que esta conducta no se vuelva a presentar.

Ahora bien, los conflictos de pareja estan en función directa con el intercambio de reforzadores tanto positivos como negativos, por ejemplo, en el caso de la pareja que tiene relaciones sumamente gratificantes, se ha podido observar un alto intercambio de reforzamiento positivo mientras que las parejas que tienen relaciones poco gratificantes, se ha observado tasas altas de conductas castigadoras o aversivas (Barrios y Martínez, 1991).

También se caracterizan las parejas que tienen conflictos no solo por tener una alta tasa de castigo sino que también en la relación entre castigo iniciado por uno y el iniciado por el otro. Estamos hablando de lo que podemos llamar reciprocidad negativa, en donde la tendencia a responder en forma negativa con una respuesta similar parece ser más probable en parejas con conflictos.

De acuerdo con lo anterior, la conducta de uno esta función de la del otro, son interdependientes, lo cual lo podemos resumir de la siguiente manera:

- 1) una mayor probabilidad de ser reforzado, si refuerzo
- 2) una mayor probabilidad de ser castigado, si castigo
- 3) una mayor probabilidad de recibir mucho, si doy mucho
- 4) una mayor probabilidad de recibir poco, si doy poco

Existen sin embargo otras formas en que se da el aprendizaje como lo es por medio de la imitación o el de la observación. Como ejemplo de lo anterior, podemos señalar que la gran mayoría de los patrones y normas sociales las aprendemos por medio de la imitación y de la observación de modelos que nos son significativos, como lo podrían ser los padres, los amigos, hermanos, entrenadores, maestros, actores, etc..

En este sentido Costa y Serrat (1991) señalan que "existen importantes experiencias sobre el comportamiento del que observa, que han demostrado que muchas de las conductas verbales, emocionales y motoras se aprenden, conservan, evocan, inhiben y modifican por lo menos en parte, debido a sugerencias del modelo observado" (p.30).

MODELO SECUENCIAL-INTEGRATIVO. (COGNITIVO CONDUCTUAL).

De acuerdo con los principios señalados anteriormente, podemos destacar que la conducta esta controlada por los eventos que la anteceden y por las posibles consecuencias y cambios que genera, ya sea que estas consecuencias aumenten o decrementsen la probabilidad de su ocurrencia. Por lo que de acuerdo con lo anterior, cuando se intenta modificar alguna conducta inadaptativa se deben identificar que tipos de antecedentes y consecuentes la estan manteniendo.

Este modelo o paradigma en el momento de aplicarlo, descuida algunos factores que no se pueden pasar por alto, por ejemplo, no se contemplan los elementos cognitivos que en muchos de las ocasiones son de suma importancia para solucionar los problemas del paciente.

Considerando lo anterior, Ballestero y Carrobles (1981) retoman las ventajas y desventajas, y proponen un modelo que básicamente cubre las siguientes características:

1) la conducta es un proceso continuo, que sólo se interrumpe con la muerte, además hay una retroalimentación entre el individuo y el medio ambiente, es decir, hay una interacción constante entre el medio y el sujeto

2) el individuo es un ser activo en el proceso interactivo

3) los factores cognitivos parecen ser uno de los determinantes de la conducta

4) la significancia psicológica de la situación para el individuo constituye un factor de suma importancia.

Barrios y Martínez (1991) señalan que se trata de un modelo que analiza de manera secuencial los diversos elementos o grupos de variables, por lo que el análisis se empieza en el presente y se termina con las consecuencias de dicha conducta; además al integrar lo cognitivo, este modelo considera que tanto los antecedentes como las consecuencias de la conducta problema ya no se pueda reducir solamente a variables de carácter ambiental, sino que también el análisis debe considerar a los eventos internos tales como atribuciones, respuestas fisiológicas intermedias, diálogo interno, estrategias en solución de problemas. Este tipo de factores contribuyen al mantenimiento o extinción de las conductas; con esto se aceptan dentro del modelo que las posibles conductas problema se manifiestan por medio de actividades encubiertas, ya sea motoras, cognitivas y fisiológicas.

Otra variable a considerar dentro de este modelo es la aceptación de la variable (O, organismo) que se considera como una condición biológica del organismo, aceptando a su vez ciertas habilidades, pensamientos, expectativas y creencias propias del sujeto.

La evaluación de esta variable se hace por medio de las respuestas del sujeto, por lo que, se analiza y evalúa (O) a partir de las respuestas, es decir, que es posible la existencia de estas por mediación de (O). Con lo anterior, estamos infiriendo que las respuestas emitidas por el sujeto son el resultado de un aprendizaje previo o bien de su propia biología, mientras que al evaluar a R estamos considerando a una conducta actual, la cual podemos controlar experimentalmente.

Dentro del modelo también se consideran otras variables a las cuales se les denomina determinantes socioculturales; el ser humano a diferencia de otros organismos no sólo reaccionan ante el medio ambiente físicoquímico y biológico, sino también ante la estimulación proveniente de otros individuos, que están a su vez sujetos a normas preestablecidas socialmente.

En este sentido Riera (1991) señala que "la evolución de la humanidad permitió la creación, a partir de los sistemas reactivos biológicos propios, de nuevos sistemas funcionalmente autónomos de su biología y de los eventos de su entorno fisicoquímico y ecológico" (p.78).

La forma de las respuestas humanas se adquieren en el proceso esencialmente social, por lo que Ribes y López (1985) mencionan que el sistema reactivo humano por excelencia, es el lenguaje, el cual permite un nuevo medio de contacto al que podemos llamar normativo y que es esencialmente convencional.

En lo que toca al tema que nos concierne, la relación de pareja, esta se desarrolla igualmente dentro un marco normativo, dándole a su vez características propias, es decir, que este medio introduce pautas y roles que determinan la interacción de la pareja, así como la forma de actuar de cada uno de los cónyuges, por lo que el contexto sociocultural en el cual se lleva acabo dicha relación le condicionan totalmente.

Por otra parte, este medio de contacto no sólo considera pautas y normas socialmente establecidas, sino que también contempla factores propios de la pareja, como el tiempo libre del que dispone cada uno de los cónyuges, los recursos económicos, el grado de estudios, su religión, etc., lo que sin duda influye en la forma de interactuar de esta, es decir, establecen el tipo de intercambio de reforzamiento y por consiguiente el nivel de satisfacción de la relación.

Como mencionamos al inicio de este apartado, este modelo considera a las variables cognitivas como determinantes del tipo de relación que se puede dar entre la pareja así como de la conducta individual de cada uno de los cónyuges. Estas determinantes cognitivas en muchas de las ocasiones suelen definir el buen o mal funcionamiento de una pareja, por lo que hay que tener mucho cuidado al evaluarlas.

En este sentido Costa y Serrat (1991) señalan que generalmente "el individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido" (p.36). Es decir que hay procesos mediacionales como las expectativas, así como procesos perceptivos y

valoraciones previas que entran en función a partir de experiencias previas que indudablemente suelen matizar y hasta distorcionar el medio ambiente y la relación.

Este tipo de procesos mediacionales tienen gran influencia en la forma en que valoran y perciben la relación ambos miembros de la pareja, es decir, que estos procesos condicionan la conducta de la pareja debido básicamente, al tipo de hábitos perceptivos, a las expectativas y experiencias formadas a partir de relaciones previas y a las posibles alternativas para mantener una relación gratificante.

Cuando hablamos de hábitos cognitivos nos referimos al tipo de valoración que hace un cónyuge con respecto a la conducta del otro, a partir de lo cual se suelen hacer suposiciones erróneas, por ejemplo, en las parejas que tienen relaciones muy conflictivas, particularmente alguno de los miembros tiene hábitos cognitivos para percibir únicamente errores o fracasos propios, o de la otra persona y, suelen valorar la relación de manera muy rígida y lineal.

En el caso de las expectativas que se llegan a formar cada uno de los cónyuges con respecto del otro y de la misma relación, es muy común encontrar que la mayoría de las veces se espera obtener un alto nivel de intercambio positivo de reforzamiento sin realizar ningún esfuerzo para conseguirlo.

Indudablemente este tipo de expectativas no satisfechas, generan que ambos cónyuges estén con un umbral bajo para resistir estimulaciones frustrantes o aversivas, que tarde o temprano se viven en una relación interpersonal, ocasionando constantes conflictos que deterioran en general la relación.

La pareja debe buscar alternativas que le permitan satisfacer aquellas expectativas que se habían formado al inicio de relación y que no han podido satisfacer, a esta búsqueda la podemos definir como percepción de alternativas.

Cuando hablamos de percepción de alternativas nos estamos refiriendo a las constantes comparaciones que hacen ambos miembros de la pareja con respecto a las actividades que realizaron durante otra relación o con su pareja actual y que

actualmente ya no hacen, y que ahora quisieran realizar con el fin de que la relación siga siendo gratificante.

Como un ejemplo de lo anterior, podemos mencionar que aquellas personas que tienen la posibilidad de convivir con otras, que tienen más opciones que resultan ser sumamente atractivos, como lo podrían ser viajes, ir a bailar, tener un buen trabajo, demandan por lo general más opciones de actividades para continuar con la relación.

De manera general, podemos concluir que un análisis del campo multifactorial, no permite que los problemas originados en la interacción de la pareja sean atribuidos a construcciones hipotéticas referidas al sujeto, como lo es la asignación a la falta de "amor", cuando se pueden conceptualizar en función de cambios en los diversos factores que intervienen en la interacción de la pareja.

Dentro de la práctica clínica podemos identificar tres momentos que son la evaluación inicial, el tratamiento y la evaluación final; estos momentos no siempre son excluyentes ni tienen marcados límites muy claros, por el contrario, en muchas ocasiones se mezclan, por ejemplo, en los casos en que realizamos la evaluación los pacientes, estos en algunos casos se llegan a percatar de algunos de sus errores, por lo que el tratamiento en sí no se implementa, pero se ayuda al paciente a que pudiera darle solución a su problema, tal es el caso de lo que sucede con los autorregistros que nos sirven para hacer evaluaciones de la conducta problema, pero que a su vez pueden servir a los pacientes como instrumentos reguladores de su propia conducta.

El momento en que comienza la evaluación inicial es desde el momento mismo de la primera entrevista, cabe aclarar que la entrevista es el instrumento que más posibilidades de acción ofrece debido al tipo de información que se puede obtener de ella en cuanto a cantidad como en calidad.

La entrevista en un inicio nos da la información de manera general, pero a partir de esta, se puede ir particularizando sobre un tema en concreto según sean las necesidades

del entrevistador, por lo que la información que podamos obtener es tanta como se requiera.

La entrevista como instrumento de evaluación nos debe permitir en gran medida, el poder describir muy detalladamente cual es la problemática; en nuestro caso, la información se describirá en términos conductuales, principalmente las conductas problemáticas o no deseadas, así como los factores que las mantienen además de considerar los recursos que permiten y faciliten el cambio de dichas conductas.

Es importante en este sentido hacer que los miembros de la pareja realicen una definición clara y específica de los cambios y objetivos que desean. En este punto hay que tenerlo muy en cuenta, ya que la mayoría de las veces los miembros de la pareja dan una explicación de sus problemas expresándolos por medio de conductas negativas, lo cual no permite realizar un análisis correcto de sus conflictos. Cabe mencionar que las decisiones acerca del curso que tomará su relación dependerá exclusivamente de ellos, ya que decidirán si quieren una separación amistosa, continuar o terminar sin quedar de por medio ningún lazo afectivo.

Otro instrumento que puede ser de suma valía son los cuestionarios, los cuales se pueden aplicar después de que por medio de la entrevista se hayan detectado las áreas problema. Los cuestionarios tienen las siguientes características:

- a) nos permiten evaluar las áreas en que existe incompatibilidad o desacuerdo
- b) evalúan áreas en donde hay compatibilidad y acuerdo
- c) evalúan áreas en que no existe acuerdo pero en donde la pareja cuenta con un repertorio conductual que le permite solucionar los problemas existentes
- d) evalúan áreas en que el conflicto es tan fuerte que evitan el hablar de él

Los cuestionarios pueden ser elaborados de manera particular o retomar algunos ya hechos dependiendo del problema que tenga la pareja; entre las áreas que se evalúan por lo general con los cuestionarios están las siguientes, las de las tareas

domésticas, el cuidado de los hijos, relaciones sexuales y afecto, fianzas y economía, trabajo y hábitos personales.

Se pueden utilizar otro tipo de instrumentos para la evaluación como lo sería la auto-observación, entrenando a los pacientes para que observen su propia conducta pero también la de su compañero/a, ya sea en su vida cotidiana como durante su permanencia en la clínica.

Los autorregistros son otro tipo de instrumentos que son utilizados por la facilidad y lo económico que resulta su manejo; la forma en que puede ser empleado es pidiendo a uno o ambos miembros de la pareja que registren conductas muy específicas que presenta su compañero (a) que puede ser de su agrado o aquellas que desee cambiar.

Hay ocasiones en que también se le puede pedir a la pareja que graben en una cinta situaciones o eventos que le sean aversivas con el fin de analizar conjuntamente con el terapeuta.

Los avances técnicos han permitido que el terapeuta también utilice la grabación de la sesión en cintas de video, esto con el fin de que posteriormente junto con la pareja puedan observar las interacciones tanto positivas como negativas.

La forma para grabar una sesión es de la siguiente manera: que la pareja realice un ejercicio, para lo cual se escoge una situación problema, intentando que la pareja se comporte tal y como lo hace normalmente en el momento en que intentan solucionar dicha situación.

En estas observaciones lo que se intenta evaluar son la expresión de sentimientos, la forma en que la pareja describe el problema, como lo analiza y de que forma intentan darle solución además, de evaluar las habilidades de comunicación y que posibles consecuencias arroja el solucionar el problema (Costa y Serrat, 1991).

La importancia de la evaluación consiste entonces, en poder definir tanto los objetivos como las posibles metas que se desean alcanzar por parte de cada uno de los miembros de la

pareja.

Una vez evaluado y detectado las áreas conflictivas se procede a desarrollar programas de intervención; actualmente han desarrollado programas generales para cubrir las áreas de comunicación, solución de problemas, actividades del hogar, cambio de pensamientos negativos, etc., los cuales sin duda han dado base para desarrollar programas de intervención aun más efectivos.

Antes de pasar a la implementación del programa de tratamiento hay un paso antes que es de suma importancia y es el proporcionar información y darles una explicación del modelo conductual así como de sus bases teóricas a la pareja, esto con el fin de que esta no solo resuelva sus problemas actuales sino que también aprenda habilidades para prevenir y resolver futuros conflictos de modo autónomo.

Hecho lo anterior, el terapeuta debe considerar de igual forma que la pareja este informada de los siguientes puntos:

- 1) hacer ver a la pareja que la conducta de cada uno es interdependiente de la del otro, por lo que uno es responsable del comportamiento del otro. Esto se debe a que muchas veces hay parejas que acuden a tratamientos con la expectativa y falsa idea de que el problema reside en el otro.
- 2) de acuerdo con el punto anterior, hay que hacer notar a la pareja que cada uno de ellos es modificador de la conducta afectiva del otro y que no es propiamente el terapeuta quién solo va a solucionar los problemas
- 3) como resultado de los puntos anteriores, la pareja debe tener claro que por una parte, deben observar su propio comportamiento y el del otro, y por otro lado, deben delimitar y dejar claros sus propios objetivos de cambio y negociación.

Ahora bien, en el caso de que ya se haya implementado el programa de tratamiento, es necesario que se continúe realizando evaluaciones periódicas de los intercambios conductuales de la pareja. Estas evaluaciones nos permiten saber si el programa esta funcionando y si nuestra hipótesis inicial era

la correcta, de igual manera nos proporciona información para que en un momento dado se puede cambiar, modificar o añadir nuevas actividades, ejercicios y hasta objetivos.

De inicio el terapeuta debe establecer una buena relación con la pareja para que su función de modelo y de reforzador social pueda ser utilizada al máximo, pero de igual forma debe evitar el inclinarse por algunos de los miembros de ella, lo cual puede generar en el otro, conductas negativas como el alejamiento y la desconfianza.

También es labor del terapeuta ayudar a establecer objetivos de tratamiento en términos de conductas medibles objetivas, ayudando a su vez, a poner claro ciertas posiciones adoptadas por la pareja que lejos de ayudar obstaculizan el proceso terapéutico como lo es, el caso de las luchas por el poder, reacciones de agresividad e irritación (Costa y Serrat, 1991).

ELEMENTOS INTERACTIVOS DEL AREA DE COMUNICACION.

Hemos visto hasta el momento como ha sido abordado el problema de pareja desde diferentes marcos teóricos, los cuales a su vez, consideran diferentes factores que influyen sobre el desarrollo de esta. Una de estas variables que consideramos de suma importancia es la que se refiere al área de comunicación, la cual sin duda debe ser considerada cuando intentamos llevar a cabo cualquier tipo de intervención; esto se debe, a que si los miembros de una pareja no cuentan con los repertorios mínimos de comunicación, difícilmente podrán salir avantes de posibles conflictos en otras áreas.

Es por esto que la comunicación resulta un componente esencial cuando llega el momento de negociar con el otro cambios de conductas que son desagradables, por conductas que resulten ser gratificantes, así como para la salud en general de la pareja (Aguilar, 1985).

De acuerdo con lo anterior, el objetivo del presente capítulo, es dar una explicación acerca de aquellas habilidades que se deben considerar para que una pareja pueda establecer una comunicación funcional.

3.1 ¿QUE ES LA COMUNICACION?

La comunicación no debe entenderse como algo abstracto ni tampoco como un concepto ambiguo en el cual podrían caer todas aquellas variables y posibles explicaciones de los problemas que han surgido en la pareja, sino debe entenderse como un proceso, un conjunto de intercambio de conductas verbales a las que podemos analizar, evaluar y modificar.

En este sentido Costa y Serrat (1991) mencionan que la pareja se comunica entre sí por medio de un sin fin de formas (hablar, sonreír, gesticular, gritar, llorar, tocarse) que les permiten transmitirse desde sentimientos, emociones, peticio-

nes, elogios, etc., teniendo a su vez, cada integrante de la pareja una doble función, tanto como emisor como receptor.

Es decir, que "la manera como sobrevivimos, la forma como desarrollamos la intimidad, nuestra productividad, nuestra coherencia, la manera como nos acoplamos con nuestra realidad, todo depende de nuestras habilidades para la comunicación" (Satir, V. 1991, p.64).

Pero la comunicación no es intrínseca, no aparece en el hombre como por arte de magia, sino que esta es aprendida a lo largo de su desarrollo, de su interacción con su medio ambiente, por lo que sus habilidades para comunicarse con los demás pueden ser modificadas como cualquier otro tipo de conducta.

Es por esto, que si no se cuenta con las habilidades suficientes para entablar una comunicación adecuada con la pareja, estas pueden ser aprendidas.

Las habilidades para comunicarse con los otros, las aprendemos desde que nacemos, desde el momento en que empezamos a reconocer nuestro cuerpo, cuando exploramos el mundo que nos rodea, al interactuar con otro ser humano estamos aprendiendo habilidades de comunicación; es por esto, que en mucho depende de las personas que se hacen cargo durante los primeros años de vida, ya que de ellos depende en mucho el tipo de habilidades de comunicación que se puedan aprender, es decir, que el aprendizaje temprano es la base sobre la cual construimos nuestras futuras relaciones interpersonales.

En conclusión, definiremos de un modo funcional a la comunicación, como un proceso transaccional que consiste en clasificar, seleccionar y compartir cognoscitivamente símbolos de modo que se ayude a otra persona a conocer la experiencia propia, dando un significado o respuesta similar a la que se entrega en el original.

Existen varios modelos que dan cuenta del proceso de la comunicación, por ejemplo esta el que se conoce como modelo (SMOR) de Berlo (Bender y Zachans, 1978) el cual divide al proceso en cuatro componentes básicos: fuente o emisor, mensaje, canal y receptor (ver tabla 3).

TABLA 3

FUENTE	MENSAJE	CANAL	RECEPTOR
habilidades de comunicación	contenido	vista	habilidades de comunicación
actitudes	tratamiento	oído	actitudes
conocimientos	código	tacto	conocimientos
sistema social	elementos	olfato	sistema social
cultura	estructura	gusto	cultura

Los problemas más frecuentes que se pueden detectar, utilizando los elementos de análisis que propone este modelo, serían básicamente en tres niveles:

RECEPTOR: En el caso de parejas con relaciones deterioradas es muy común observar que existe cierta inhabilidad para escuchar los mensajes del otro, lo cual genera malos entendidos, provocando que se emitan mensajes fuera de contexto.

Otro problema muy frecuente que tienen algunas parejas es: el poder reconocer las conductas positivas del otro, debido a que la relación está ya muy deteriorada, por lo que los dos han tomado la función de estímulos aversivos.

EMISOR:

La forma en como se trasmite el mensaje suele ocasionar problemas, por ejemplo, al intentar expresar "ternura" utilizando un tono de voz alto, con gestos y contactos físicos bruscos distorciona la información, provocando que el otro perciba un mensaje diferente.

Hay que tener cuidado con la forma en que se utilizan las

palabras, ya que estas suelen tener connotaciones positivas o negativas, por ejemplo, el tipo de palabras que se usen para describir la condición de una persona pasada de peso, puede parecer en un momento ofensiva o desagradable, por lo que habría que tener cuidado de como se dice.

MENSAJE:

El mensaje debe ser claro para ambos miembros de la pareja, por lo que Bender y Zachans (1976) señala que para evitar malos entendidos potenciales hay que considerar que el lenguaje es un sistema cambiante y no fijo, que las palabras son únicamente representantes de los objetos o de relaciones, que los significados son determinados por las experiencias y actitudes de cada uno, debido a que dos personas no tienen experiencias idénticas, cambiando así el significado para cada una.

En el caso de la comunicación oral, esta debe ser del todo clara, debido a que los distintos matices del lenguaje pueden proporcionar diferente tipo información, entendiendo cual podría ser la opción más adecuada para el estilo del mensaje, la ocasión y el contexto en el que se emite.

Para Ross (1978) otro elemento a considerar para el éxito del mensaje depende de la reproducción que se haga de este, por ende, la idea, concepto o significado dependerá en mucho de los conocimientos y experiencias de quién lo escucha y lo descifra.

Hasta aquí, hemos señalado los principales problemas que influyen para que la comunicación dentro de la pareja se deteriore, ahora, hablaremos de las habilidades con las cuales debería contar cada uno de los miembros de la pareja para poder solventar dichos problemas.

Hemos identificado los siguientes elementos: el tono de voz, volumen de la voz y selección del momento adecuado para responder, además habría que considerar los elementos que no implican respuestas de tipo vocal sino de tipo motor que tienen un significado dependiendo del contexto, como lo se-

rían, la distancia física, postura, movimientos corporales y de las manos, contacto visual, expresión facial y gesticulaciones.

Cada uno de estos elementos son de suma importancia debido a que al haber una falta de algunos de ellos, hay una alta probabilidad de que los posibles conflictos no puedan solucionarse rápida y eficazmente, ocasionando que la relación se vaya deteriorando cada vez más.

Empezaremos por hablar de las componentes en los cuales se involucra respuestas de tipo vocal:

3.2 VOLUMEN DE VOZ:

Al hablar de volumen de voz, nos estamos refiriendo a que tan alto o bajo se habla en el contexto en el cual se ubique a la persona. Hay personas que tienen un volumen de voz muy bajo, por lo que al conversar con ellas hay que estar aun más atentos de los normal.

El volumen de voz que empleamos estará directamente relacionado con el contexto en cual nos ubiquemos, por ejemplo, al estar en el cine no podremos utilizar un volumen de voz alto en el momento en que se este proyectando la película por que molestaríamos a las demás personas que se encuentren en el cine; una situación que ejemplificaría la utilización de un tono de voz bajo sería, cuando estamos en una fiesta en la cual la música esta muy alta, por lo que al tratar de decirle algo a otra persona lo debemos hacer utilizando un tono de voz muy alto para que nos pueda escuchar.

El volumen de la voz en muchas ocasiones, resulta ser un estímulo discriminativo para identificar el estado emocional del hablante, por ejemplo, un volumen de voz alto puede estar señalando estados de alegría o euforia, un volumen bajo de voz puede ser indicativo de estados de depresión o tristeza.

3.3 TONO DE VOZ:

Cuando nos referimos al tono de voz, nos estamos refiriendo a la modulación y progresión de la voz al intentar,

transmitir un mensaje. Este elemento es de suma importancia debido a que la gente reacciona ante el tono de voz con el cual se le habla. por ejemplo. al hablarle a otro en forma agresiva, cortante y sarcástica, es muy posible que el escucha se muestre cortante, sin prestar atención y muy probablemente responda también de manera agresiva.

En el caso de la sociedades latinoamericanas, es muy frecuente encontrar hombres que utilizan tonos autoritarios y groseros hacia la mujer, mientras que ellas utilizan tonos lastimeros, quejumbrosos y sumisos, lo cual a su vez genera una relación basada en la agresividad y en la manipulación, cerrando toda posible vía para una comunicación abierta, dando paso al resentimiento y así a la posible separación de la pareja.

Por otra parte, hay personas que tienen un tono de voz o muy grave o muy agudo que en ocasiones puede ser molesto para las personas que la escuchan, por lo que habría que intentar modular la voz, ya sea adelgazandola y/o agravandola según sea el caso, esto con el fin de evitar posibles distanciamientos.

Satir (1991) realiza una clasificación de los tonos de voz que son utilizados con mayor frecuencia en las interacciones de pareja:

- a) Aplacador: utiliza un tono de voz congraciador, tratando siempre de agradar, nunca se muestra en desacuerdo con nada, sin importar el tipo de situación.
- b) Acusador o agresivo: utiliza un tono de voz duro, tenso y muy frecuente agudo y ruidoso.
- c) Calculador: utiliza un tono seco y monótono que representa a una persona muy correcta y razonable, sin mostrar sentimiento alguno.
- d) Distractor: utiliza un tono de voz a manera de sonsonete que a menudo se puede volver grave o agudo dependiendo de la situación, además generalmente va de un tema o otro, por lo que se dificulta coordinar sus ideas.

3.4 FLUIDES VERBAL:

Al estar hablando con otra persona y darle a conocer la que estamos pensando, es necesario hacer pausas y tener un ritmo estable de habla, "hablar de manera fluida", de lo contrario, nuestros mensajes no serían desifrables para el escucha; es decir, que no se deben utilizar pausas muy prolongadas entre una palabra y otra, o entre una idea y otra, tratando a su vez de no acaparar la palabra, dejando que los demás den su opinión.

Una posible ayuda puede ser que antes de empezar a hablar se tenga claro que idea, punto o temas en específico se desea abordar, posibilitando así un orden que facilitaría nuestra exposición, sin estar divagando entre un tema y otro, ya que es muy frecuente observar que las personas en una de sus participaciones hablan acerca de un tema, pero en la siguiente ocasión hablan de otro, por lo que el escucha puede llegar a perderse en la información dada por el hablante.

3.5 CONTENIDO VERBAL:

Cuando intentamos emitir un mensaje debemos de tratar de que este sea lo más claro posible, evitando el uso muy frecuente que hacemos de algunas palabras que llamamos muletillas, como lo son el "este", "así", y "pues", además de utilizar el menor número posible de palabras. En el caso de la pareja, hay palabras que provocan irritación, tal es el caso de: siempre, nunca, deberías pero y tú (Telva, 1992).

En lo que se refiere a las palabras "siempre y nunca", estas están calificando alguna conducta, la están calificando de manera absoluta y total, no hay puntos intermedios. Un ejemplo muy común es, cuando uno de los cónyuges hace algo que molesta al otro y este último, en lugar de señalar que está enojado en ese momento, dice "siempre me haces enojar", con lo que se está generalizando su respuesta a otras conductas que en ese momento no siquiera han sido emitidas, lo cual sin duda ocasiona malestar en la pareja, evitando en el momento, cualquier tipo de interacción tanto verbal como física.

Otra palabra que genera problemas es "pero", al utilizar esta palabra estamos diciendo "sí y no" en forma simultánea, es decir, que se está condicionando algún evento. Es muy común oír entre parejas, "te quiero pero no me gusta tomes", te amo, pero no me gusta verte tan seguido", te ves bien, pero no utilices esos zapatos": de esta frase generalmente no se toma en cuenta la primera afirmación, sino solamente la crítica, ocasionando que el otro se sienta incómodo e insatisfecho con la relación. La forma más correcta para evitar este tipo de problemas es el hacer afirmaciones por separado o sustituir "pero" por "y": te quiero y no me gusta que fumes.

Al utilizar la palabra "deberías" o "tienes que", están señalando que es obligación de la otra persona realizar una tarea específica, que sino se cumple dicha acción será bajo su responsabilidad; es muy común oír en las parejas "deberías revisar el carro antes de usarlo", deberías lavar la ropa más seguido", "deberías de ponerte a trabajar", que por momentos más que una observación parecería ser una orden o un regaño, por no haber cumplido con aquello que como obligación le corresponde hacer.

La palabra "tú", esta implicando acusación de uno hacia otro, facilita el quitarse del compromiso que le corresponde, dejándole toda la responsabilidad a la otra persona, por lo que este será el culpable si sucede algo malo, es decir, que el culpable de que la relación no este estable se debe al otro y no que la conducta de ambos es la responsable de dicho malestar, al tipo de interacción que están manteniendo.

Por último, el utilizar frecuentemente el ¿porqué?, suele expresar una crítica, llegando en ocasiones a ser fastidioso y hostil debido a que constantemente se exige del otro una justificación o explicación que puede resultar molesta. Lo recomendable en este punto es intentar convertir este pregunta en una forma de afirmación, lo que resulta ser menos agresivo.

Por otra parte, el uso de palabras que resulten ser ambiguas como: "aquello", "eso" y "todo eso" en lugar de facilitar la comunicación la entorpece, también hay que evitar

el decir palabras que para la otra persona sean tan abstractas que no logre descifrar su contenido, por ejemplo, el concepto de libertad, del cual se puede dar un sin fin de definiciones sin estar del todo claro a que nos estamos refiriendo, provocando solamente confusión.

El utilizar este tipo de palabras genera confusión principalmente porque en apariencia nos estamos refiriendo a un evento en específico, pero en realidad, suelen llegar a ser tan ambiguas, que en cualquier momento podría entrar a formar parte de algún mensaje que en realidad no quisimos transmitir, ya que este es como un costal gigante en el cual todo cabe sin discriminar nada, dejando al criterio del escucha el posible significado. Un ejemplo que resulta provechoso es, el concepto que tenemos de "amor", que en apariencia parecería ser que todos partimos del mismo campo referencial, pero esto no es así: hay personas para las cuales el amor se siente como "si tuvieras mariposa en el estómago", para otras, el amor es que nuestra/o compañera/o cumpla con todos nuestro caprichos, de lo contrario no nos quiere; así podríamos citar más definiciones de lo que cada persona entiende por el concepto de amor y encontraríamos que habría tantas definiciones como personas intentaron darla.

Lo anterior nos permite observar como al emplear este tipo de conceptos es difícil unificar criterios, por lo que al emplearlos en el momento de intentar solucionar un problema, puede ocasionar que cada uno de los miembros de la pareja estén hablando de situaciones y eventos diferentes.

Es por esto, que el mensaje debe ser específico, explicando los términos abstractos y ambiguos, con hechos reales (Bender y Zchas, 1978).

En este sentido Costa y Serrat (1991) señalan que "el lenguaje inespecífico, lejos de responder a las exigencias de un código común desifrable se presta a cuantas interpretaciones personales puedan realizar la pareja" (p.84).

Un lenguaje para que pueda ser operativo y funcional para la pareja debe contar con las siguientes características:

- 1) debe estar basado en descripciones que puedan fácilmente observables, con el fin de que cada uno de los miembros de la pareja sepa con exactitud a que se están refiriendo para saber que es lo que se tiene que modificar.
- 2) debe ser congruente con la situación y con el contexto. por ejemplo. el contar un chiste durante una misa o un sepelio resulta ser muy inoportuno. Las personas que resultan ser poco hábiles para relacionarse con otras se debe a que no saben utilizar el lenguaje adecuado cuando inician contactos sociales.
- 3) hacer énfasis en la información positiva con el fin de evitar reforzar conductas negativas o aversivas, suprimiendo señales de carácter acusativo en el mensaje.
- 4) debe haber congruencia entre lo que expresamos con palabras y lo que expresamos con el cuerpo.

En conclusión, diremos que los distintos significados así como los posibles matices del lenguaje se pueden proporcionar teniendo claro cual es la opción más adecuada para el tipo de mensaje y la posible ocasión en que este funcione.

3.6 SELECCION DEL MOMENTO ADECUADO PARA RESPONDER:

Hablamos ya de que tipos de elementos se deben considerar para expresar nuestros mensajes, evitando que estos sean mal interpretados, pero también es necesario buscar el momento propicio para decirlo o tratar el problema.

Es muy común responder de inmediato ante cualquier problema que nos aqueja sin tomar en cuenta el lugar o la situación en la que nos encontramos. por lo que no resulta recomendable discutir los problemas en una fiesta, frente a los hijos, amigos, en el camión, etc.. por el contrario, el buscar un lugar en cual puedan estar solos y tranquilos, evitando posibles eventos que pudieran distraerlos, un lugar en el cual estuvieran para tratar su problema, poniendo interés y atención a la solución de este.

La elección del momento adecuado para responder, no sólo

involucra el lugar en donde se hablará acerca del problema, sino también del momento, en que tiempo, por ejemplo, en el caso de que uno de los miembros quiera comunicar algo al otro, pero este está realizando otras actividades que para él resultan ser más importantes, generando por consiguiente intentos que normalmente fracasan, que con el tiempo van disminuyendo la probabilidad de ocurrencia.

El momento preciso entonces, incluye tanto espacio como lugar y tiempo; espacio y lugar, porque el hacer reclamos en un lugar inadecuado (una fiesta o reunión familiar) propicia que se forme un ambiente tenso y desagradable para ambas partes y donde además se involucra ya no sólo la pareja sino posibles terceras personas que en lugar de ayudar generalmente agravan aun más la situación; en tiempo, porque el escoger el momento en que cualquiera de los dos tengan su atención centrada en otro evento, puede resultar incómodo y molesto para ambos, uno por no terminar con dicha actividad y otro, por no haber sido escuchado.

Hay ocasiones en que uno de los integrantes de la pareja parece que esta escuchando al otro, pero en realidad puede no estar haciéndolo porque se encuentra distraído sin poner la menor atención a su compañero (a) debido a que tiene otro tipo de problemas que le preocupen más y prefiere no decir nada con el fin de no lastimarlo (a).

Es importante que las parejas no adopten un papel pasivo, por el contrario, que piensen que pueden surgir problemas y que es necesario que estos ocurran para intentar solucionarlos, sino que de antemano habría que actuar para evitar lo más que sea posible su surgimiento.

En muchas ocasiones hay personas que piensan que los problemas que les aquejan son porque las cosas tenían que ser así, que era su destino o que dios lo dispuso de esa manera y que no pueden hacer nada, en el caso de las mujeres, se les educa para que acepten muchas situaciones que resultan aversivas sin hacer nada para evitarlas. Como ejemplo, podemos mencionar aquellas mujeres que saben que su compañero le es

infiel pero no hacen nada, debido a que suelen pensar que así debieron pasar los eventos, sin siquiera pensar en que la forma en que se estan comportando puede ser la posible causa, sin embargo hay otras que consideran de antemano que puede ocurrir este problema, por lo que actúan antes de que aparezca este problema.

Por último mencionaremos que cualquier tipo de conversación es necesario que tenga un orden y que este sea respetado, es decir, mientras uno de los integrantes esta hablando, el oyente debe estar atento sin hacer ninguna interrupción hasta que este termine, para entonces el asumir el rol de hablante o emisor y el otro asuma el rol de oyente o escucha, intercambiandose estas funciones de manera dinámica. Este orden permite que haya respeto por lo opinión del otro, dando así un paso a una adecuada comunicación.

COMPONENTES NO VERBALES:

La importancia de los componentes no verbales radica en que funcionan como medios auxiliares para la transmisión mensajes, permiten que estos sean más claros; es tal su importancia que hay ocasiones en que no sólo utilizamos estos movimientos, sino que si es posible, se reproducen los hechos, movimientos que resultaron trascendentes para él que esta hablando, por ejemplo, cuando platicamos algo chusco a un amigo y lo llegamos a tocar, en ocasiones nos suele decir "iten cuidado, no hables de bulto!".

Hay momentos en que sólo utilizamos estos sin necesitar de las palabras, siendo el mensaje claro y preciso, pero es evidente que el hacer uso de ambos elementos permite y favorece una comunicación eficaz y completa.

Los elementos no verbales pueden ir desde pequeños movimientos de los ojos, hasta movimientos con casi todo el cuerpo, los cuales hemos dividido en las siguientes categorías:

3.7 DISTANCIA FISICA:

En el momento en que estemos conversando con otra persona guardamos una distancia que normalmente permanece constante (aproximadamente un metro) la cual debe ser respetada, de lo contrario podría ocasionar que el otro reaccione agresivamente.

Esta distancia varia dependiendo de la cultura en la cual nos encontremos, por ejemplo, en las sociedades anglosajonas se observa que se mantiene una distancia más grande en comparación con las sociedades latinoamericanas, en las cuales se mantiene una distancia menor a un metro, además de que son muy frecuentes los contactos físicos como pequeñas palmadas en la espalda, abrazos, etc..

La distancia entre una persona y otra al hablar tiene diferentes significados dependiendo de la proximidad, en el caso de distancias cortas, estas pueden indicar unión, comprensión, cariño, y en el caso de distancias mayores de un metro, pueden mostrar, desconfianza, miedo y desconocimiento.

Cuando hablamos con otra persona solemos adoptar una diversidad de posiciones, ya sea que nos sentemos con las piernas estiradas o cruzadas, con tronco hacia adelante o casi recostados, etc., cada una de estas posiciones están proporcionando información acerca de nuestro estado de ánimo así como del interés que tengamos para con la conversación. Es por esto que hay que tener cuidado de la postura que adoptamos cuando estamos hablando con nuestra pareja, porque con una postura que este significando angustia o indiferencia podemos ocasionar malestar o motivar que se termine la conversación, disminuyendo la probabilidad de más acercamientos, por temor a no ser escuchados.

3.8 CONTACTO VISUAL:

El mantener o establecer contacto visual con la pareja que se esta hablando tiene dos funciones: a) como estímulo discriminativo para el que esta hablando, ya que esto le indica que se esta atento a lo que dice y b) funciona como

estímulo reforzante para el que habla debido a que este está siendo atendido, lo cual le resulta ser gratificante, motivándolo a continuar con la conversación.

En los casos en que las parejas no mantienen contacto visual, parecería que se está ignorando al otro, que lo que intenta comunicar no tiene mucha importancia, lo que provoca a su vez que termine con la conversación y en ocasiones puede llegar hasta abandonar el lugar.

3.9 EXPRESION FACIAL Y GESTICULACIONES:

En el momento en que estamos transmitiendo deseo, ideas y emociones a nuestra pareja, se emiten gestos y expresiones que forman parte también del mensaje. Estas expresiones y gestos como el ceñir la frente, abrir los ojos con exceso, levantar una ceja, sonreír, fruncir la boca, proporcionan información acerca de como se está asimilando la información, de igual manera, sirven para que el hablante de cierto matiz a su mensaje.

Estas expresiones suelen transmitir el estado de ánimo de la pareja, de sus sensaciones, como lo serían la alegría, tristeza, angustia, euforia, admiración, enojo, satisfacción, duda, etc..

La importancia de este tipo de expresiones radica en que deben estar acordes con lo que se está tratando de comunicar, por ejemplo, cuando decimos "me siento mal", pero estamos sonriendo se está transmitiendo un doble mensaje, que sin duda desconcierta al que nos escucha, sin saber a cual de los dos mensajes tiene que responder, teniéndole las siguientes posibilidades: elegir el contenido verbal ignorando lo demás, elegir los elementos no verbales e ignorar el contenido verbal; ignorar de manera total el mensaje o comentar acerca del doble significado.

Hay personas que no están conscientes de que emiten dobles mensajes, por lo que habría que señalarles que cada vez que se habla, lo hace con todo el cuerpo; que cuando pronuncia una palabra, el rostro, la voz, el cuerpo y los músculos

también lo hacen.

En el caso de las personas que no hacen ningún tipo de gesto o expresión, suelen causar desconfianza e incomodidad debido a que se cree que no está poniendo atención y que no tiene interés en lo que se dice, por lo que muy comúnmente se evita tener un contacto posterior con ella.

3.9 OTRAS VARIABLES:

Hemos señalado hasta aquí, las habilidades que se requieren para establecer una comunicación funcional con la pareja, pero hay otro tipo de variables que influyen en está, las cuales se pueden utilizar dependiendo del contexto en el cual nos ubiquemos, de la forma en que queremos responder, de lo que queremos expresar ya sea alegría o enojo. Este tipo de respuestas son:

- a) Respuestas de aproximación: Estas respuestas se emiten cuando se quiere dar un acercamiento o contacto tanto emocional como físico dependiendo totalmente del contexto, realizando un manejo adecuado de los elementos que hemos venido explicando.
- b) Respuestas de rechazo: Estas respuestas son las que se emiten cuando normalmente no estamos interesados o no queremos participar en una situación en específico, teniendo cuidado de no rebasar y transgredir los límites de la otra persona.
- c) Estas respuestas tiene la finalidad de terminar con cualquier tipo de situación que podría resultar aversiva, lo cual normalmente esta violando un derecho personal.

Una vez que hemos expuesto los elementos que estan en juego, en el momento en que entablamos comunicación con otra persona, señalaremos algunos pequeñas observaciones que servirán para mejorarla.

Al iniciar la conversación es recomendable iniciarla con preguntas abiertas para dar pie a que la otra persona pueda hablar lo que ella desee, a la vez de darle confianza y seguridad. En el caso de que tocara responder alguna pregunta de

este tipo, la información adicional que se pueda proporcionar permitirá el desarrollo de un ambiente favorable además de servir como estímulo para continuar la conversación. Esta información la llamamos adicional porque es aquella que se expone sin haber sido solicitada pero que completamente la información requerida.

Otro punto a considerar, es el de tratar de ser un buen escucha; con esto nos referimos sólo a tener un excelente oído, sino a ser un escucha activo, que al recibir la información emitan pequeños mensajes que sirvan como discriminativo al otro de que estamos recibiendo su mensaje. Estas señales pueden ser desde movimientos con la cabeza o expresiones verbales como "¡bien!", "sí", "de acuerdo", etc. Por otro lado, hay que tratar de evitar el hablar demasiado así como el hacer interrupciones muy frecuentes, debido a que también son un discriminativo de que no se está poniendo atención al mensaje de la otra persona.

Por otra parte, cuando la conversación está llegando a un punto en el cual ya no resulta de interés para ninguno de los dos, se puede cambiar de tema por medio de otra pregunta abierta, claro que esta se realiza manteniendo un orden en el cual se deja hablar al otro hasta que haya terminado de decir todo lo que quería para posteriormente exponer nuestras ideas. En este punto, no es muy recomendable el tratar de acaparar la conversación debido a que podríamos aburrir a la otra persona y terminar con todo lo logrado hasta el momento.

Por último, cuando se intenta terminar con una conversación, lo recomendable es el evitar hacer tan prolongadas las participaciones de ambos miembros de la pareja, tratando de hacer el menor número posible de preguntas abiertas, decremendo de igual forma los períodos de tiempo en que se establece contacto visual, aumentando la distancia física que las separa.

3.10 ACTITUDES QUE SE ADOPTAN AL ENTABLAR COMUNICACION:

Dejamos como último apartado las diferentes actitudes que asumen las parejas al intentar solucionar sus problemas, ya que de ellas depende en mucho las posibilidades de tener éxito con el posible tratamiento, por ejemplo, si la pareja no esta dispuesta a por lo menos intentar sostener un diálogo y se comporta de manera agresiva será imposible tener éxito a pesar de que el tratamiento este muy bien elaborado.

Esta clasificación de las actitudes que se asumen, no intenta encasillar la conducta de la pareja, sólo es un intento por definir ciertos patrones conductuales, que puedan servir como un punto de partida para detectar las áreas en las que hay posibles deficits.

Estas actitudes se asumen dependiendo del concepto que tenga cada uno de los integrantes de la pareja tenga de sí mismo y de la forma en que concibe al otro. Satir (1978), divide las actitudes de la siguiente manera:

A) Minusvalia: Las personas que asumen este patrón cultural, suelen tener conductas que surge complace al otro, asumiendo la responsabilidad cuando surge un problema, por lo que nunca estará en desacuerdo con su cónyuge. Es una persona que necesita constantemente el apoyo del otro, siempre necesita la aprobación de que lo que esta haciendo es lo correcta.

B) Agresividad: Las parejas que se asumen este rol suelen tener un mal concepto de sí mismo por lo que utilizan agresiones físicas y verbales para humillar a la otra persona intentando sentirse bien aun acosta de la insatisfacción del otro. Esta personas encuentran constantes defectos en el otro, asumen una actitud de superioridad, considerando que el problema no es él, sino su pareja; generalmente utilizaran una voz dura, aguda y muy ruidosa, con movimientos violentos y en ocasiones, llegan a maltratar físicamente a su pareja.

C) Esta actitud no permite que se pueda dar la comunicación dentro de la pareja debido a que no hay medios que la favorezcan, porque en lugar de acercarlos y unirlos, provocando temor, perdiéndose el posible respeto que pudiera haber, generando en su lugar un mayor distanciamiento.

D) En este tipo de patrón de conducta, se actúan bajo una rígida y constante lógica, tratando de ocultar sus sentimientos, por lo que al entablar comunicación con él, su cuerpo puede observarse seco, sin agitarse, frío, utilizando una voz seca y monótona, ayudándose de palabras abstractas que en ocasiones ni él mismo conoce su significado, además de estar marcando constantemente límite, por lo que se percibe un gran distanciamiento.

Este tipo de actitud puede generar distanciamientos en la pareja debido a que no se expresan todas las inconformidades, además de transmitir dobles mensajes, porque al ocultar sus sentimientos sin mostrar movimientos y gesticulaciones puede contradecir a lo que esta expresando con palabras, generando confusión y malos entendidos. La conversación con este tipo de personas puede encontrarse por lo general aburrida e insoponible por lo que se evita tener contacto con él.

D) Irrelevante: Esta persona tienen a no asumir ningún tipo de responsabilidad dentro de la relación, muy a menudo hace comentarios sin relevancia, por lo que considera que actúa ante situaciones problemáticas de manera "infantil". Se puede observar que utiliza una voz que puede considerarse divertida y graciosa, pero con el tiempo genera distanciamiento debido a que no se toman con seriedad los posibles conflictos, por lo que los episodios de comunicación son cada vez menos frecuentes, evitando que la relación se pueda desarrollar.

Este tipo de actitudes generalmente se aprenden durante la estancia en la familia, por lo que a la pareja le es difícil cambiarlos cuando es necesario negociar cambios de conduc-

tas, por que o no conocen o no aprendieron otro tipo de actitudes. Estas actitudes sin duda, no permiten a la pareja que puedan conocerse cada vez más, debido los episodios de comunicación se vuelven menos frecuentes, distanciándolos.

Como se había mencionado anteriormente, este tipo de actitudes se fortalecen dependiendo del concepto que tenga cada integrante de la pareja de sí mismo. Comúnmente, las parejas con conflictos suelen tener un bajo concepto de sí mismo, tienen pensamientos como los siguientes: tengo miedo de lastimar los sentimientos de mi pareja, me preocupa sus posibles represalias, temo la ruptura de nuestra relación, creo que no valgo nada, no quiero imponerme, solamente me interesa lo que yo soy, y no quiero dar importancia a los otros. Este tipo de pensamientos no favorecen en nada a la comunicación dentro de la pareja.

Este tipo de parejas no tiene confianza en la estabilidad de la relación, ni en su compañero, por lo que en muchas ocasiones se empiezan a hacer suposiciones acerca de la conducta del otro, no se disipan las posibles dudas por temor a preguntarle a su compañero (a), lo que al paso del tiempo ya no se queda en suposiciones sino que se toman como hechos reales, generando así insatisfacciones en uno de los cónyuges, lo que cierra toda vía de posible solución a los malos entendidos. Es por esto, que es recomendable el intentar hablar lo antes posible de aquellas situaciones y acontecimientos que son aversivas, con el fin de que la relación sea cada vez mejor.

En este sentido Rogers (1990), señala que para solucionar en gran parte los problemas de comunicación, cada uno de los integrantes de la pareja deben intentar entender la situación del otro, de ponerse en el lugar de la otra persona, ser empático con la situación de nuestra pareja. Pareciera ser una solución simplista, pero en realidad no lo es porque la mayoría de las veces no lo podemos hacer, debido a que la "principal barrera que se opone a la comunicación interpersonal es nuestra tendencia a juzgar, evaluar, aprobar o reprobar las

afirmaciones de la otra persona" (p.288). Ahora bien, si la tendencia a hacer evaluaciones es común en cualquier interacción verbal, esta se ve muy favorecida por las situaciones que de una forma se ven mediadas por un compromiso emocional. Es por esto, que en una relación de pareja en la cual el compromiso emocional es más intenso, la posibilidad de entablar comunicación se ve muy reducida, generando así dos ideas, dos juicios que se contraponen entre sí. De acuerdo con la anterior, la única oportunidad de poder entablar comunicación es intentando ver las actitudes e ideas desde el punto de vista de la otra persona, ubicándose en su sistema referencial respecto del tema que está provocando conflicto.

En este sentido, Klemmer (1977) señala que cada uno de los miembros de la pareja debe estar con la mayor disposición de comunicar los eventos que le desagradan, pero que de igual forma, está dispuesto a aceptar los sentimientos, deseos e ideas de su pareja, intentando que esta encuentre un ambiente seguro para que en un futuro próximo se sienta capaz de comunicarse sin ningún temor.

CAPITULO 4

LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA

En el apartado anterior se abordó el tema de la comunicación, en el cual resaltamos la importancia que tiene el contar con habilidades que le sean funcionales a los miembros de la pareja para dar a conocer sus sentimientos, deseos y expectativas que tienen hacia su compañero (a), pues en muchos casos el no hacerlo o hacerlo de manera incorrecta puede generar problemas dentro de la pareja.

Un área donde adquiere aun más importancia la comunicación como lo señalan Master y Johnson (1991) es, en la vida sexual de la pareja. En esta área es igual de importante el comunicar y expresar que nos gusta y que no, con el fin de que la relación mejore y que no llegue a caer en la rutina, lo cual es muy frecuente después de algunos años.

Uno de los temores que más preocupan a la pareja es que con el paso del tiempo se pierda el deseo por la otra persona, que el sexo pierda la importancia que tiene al inicio. Este tipo de temores surgen porque la comunicación al interior de la pareja no resulta ser funcional, por lo que no se pueden obtener respuestas a las dudas y expectativas en cuanto a las relaciones sexuales, generando por el contrario ideas que tienden a distanciar a la pareja.

Es muy común encontrar parejas que tienen problemas en las cuales ya sea el hombre o la mujer, intentan adoptar el com-

chos, las relaciones sexuales no son mecánicas, por lo que no siempre se alcanza el orgasmo simultáneo, sino que habría que estar en una constante búsqueda de posibles alternativas que satisfagan en igual forma a la pareja, olvidándose de las posibles restricciones sociales que lo único que hacen es encasillar a la pareja en patrones socialmente aceptados que pudieran no resultar funcionales para todas las parejas.

4.4 FALTA DE ORGASMO:

Como hemos mencionado hasta el momento, en muchas parejas jóvenes las primeras relaciones sexuales no resultan ser lo suficientemente satisfactorias de lo que se esperaba, esto se debe a varias causas, las cuales están basadas sobre prejuicios sociales y que se pueden resumir de la siguiente manera:

a) a los jóvenes se les enseña que algunas partes de su cuerpo pueden ser vistas y que hay otras que no, es por esto que en el momento en que muestra su cuerpo desnudo a su pareja se crea una tensión que inhibe toda clase de respuesta sexual.

El temor a mostrar el cuerpo desnudo a otra persona se inculca desde edades muy tempranas, cuando el niño por curiosidad empieza a explorar su cuerpo se le castiga por llegar a tocarse "sus partes", a las niñas se les enseña a tener cuidado al sentarse y no mostrar demasiado, a ocultar bien sus "partes".

Todo lo anterior se manifiesta cuando se tienen las primeras experiencias sexuales, ya que genera en los jóvenes un temor a mostrar esas partes que durante mucho tiempo estuvieron ocultas con tanto celo, que el mostrarlas o otra persona puede resultar hasta vergonzoso.

b) el descubrimiento de algo novedoso tanto para la mujer como para el hombre, suele causar mucha tensión debido a que en muchas ocasiones ninguno de los dos ha tenido experiencias previas hasta el momento de llegar al matrimonio. Esta tensión

suele provocar en la mujer una rigidez o contracción excesiva de los músculos de la entrada de la vagina lo cual impide que la penetración por parte del hombre sea difícil, provocando dolor que no permite que la mujer pueda gozar el momento.

En el caso del hombre, esta situación novedosa puede ocasionar que no se presente la erección o que haya eyaculación precoz, lo que sin duda no permite disfrutar el momento a la pareja.

c) por último, las expectativas formadas antes del primer contacto sexual impiden un funcionamiento que permita que la pareja este satisfecha. Estas expectativas se forman de acuerdo al posible funcionamiento que pueda tener, si va a hacer capaz de satisfacer a su pareja, por ejemplo, en el hombre las expectativas están basadas en cuanto si va a lograr alcanzar la erección, si va a lograr mantenerla lo suficiente para que ambos alcancen el orgasmo; en el caso de la mujer, la preocupación está centrada en lograr la lubricación, tratando de mantenerse relajada y poder alcanzar el orgasmo. Estos pensamientos no permiten que la pareja puede actuar de acuerdo a como se presenta la situación, teniendo así, relaciones que resultan poco gratificantes, por lo que sería importante el tratar de desaparecer este tipo de expectativas con el fin de que las parejas jóvenes tuvieran la oportunidad de gozar su vida sexual.

4.5 EL ORGASMO EN LA MUJER:

Resulta importante tener un punto de referencia para poder analizar el problema del orgasmo en la mujer, por lo que empezaremos describiendo lo que es el orgasmo.

Los patrones de respuesta que se observan durante su aparición varía de dependiendo del individuo según la edad, la fatiga, la duración de la abstinencia, etc.. Lo más común es que se den tanto respuestas genitales y corporales como una

tensión prolongada o ligeras sacudidas de las extremidades mientras el resto del cuerpo se torna rígido; un gesto o un grito encubierta y las contracciones rítmicas de los órganos sexuales y de la musculatura pélvica, antes de que sobrevenga una relajación.

El orgasmo se experimenta por hombres y mujeres como un intenso placer, pero hay elementos subjetivos que varían dependiendo del sexo.

El orgasmo en la mujer ha sido un tema que ha causado controversia durante mucho tiempo, sobre todo a partir de la diferencia formal propuesta por Freud y que posteriormente sostenida por otros psicoanalíticas.

Según esta clasificación, en las niñas el centro primario de excitación sexual es el clitoris, pero conforme la mujer se va desarrollando y adquiriendo una madurez psicosocial, este centro se desplaza hacia la vagina, por lo que después de la pubertad la vagina aparece como la zona orgásmica predominante (Katchadurian y Lunde, 1983). Esta clasificación ha causado gran conflicto debido a que hay mujeres que sostienen haber obtenido placer más con la masturbación o con la estimulación del compañero, ya sea antes, durante y después de copular, lo cual sin duda pone en duda lo supuesto por Freud.

Por su parte, Master y Johnson (1983), han sostenido que fisiológicamente sólo existe un sólo tipo de orgasmo; según los datos que presentaron, tanto el clitoris y la vagina responden de manera semejante, lo cual no quiere decir que la experiencia subjetiva desencadenada por la estimulación sea siempre la misma.

Es precisamente esta experiencia subjetiva la que ha ocasionado todas estas distorsiones, sin embargo no existe un fundamento fisiológico ni una comprobación objetiva que nos permita rechazar por completo este tipo de experiencias.

Por último, sólo señalaremos que debido a que el orgasmo se equipará a las contracciones genitales rítmicas, ha habido algunas mujeres que han presentado un cuadro paradójico en el que no experimentan contracciones rítmicas por lo que no

pueden consideradas orgásmicas, sin embargo, han experimentado un placer intenso y una satisfacción durante el coito que pudiera parecer un orgasmo (Katchadourian y Lundo, 1983).

Hay otros investigadores que han abordado el tema desde un diferente punto de vista, por ejemplo, Grafenberg, médico alemán, descubrió un área en el tercio externo de la vagina, que resulta altamente sensible a cualquier tipo de estimulación erótica. Esta región se le ha llamado Punto G o punto Grafenberg, que dio a los defensores del orgasmo vaginal suficiente elementos para defender su teoría, incluyendo a todas aquellas mujeres que sin estar enteradas del punto de controversia disfrutaban de orgasmos vía clítoris.

Por su parte Kegel encontró que por la falta de tono de un músculo el cual se llama pubecoccigeo, se producía que no hubiera una retención de la orina, por lo que mediante el desarrollo de una serie de ejercicios que permiten mejorar el tono del músculo se logra también mejorar la capacidad orgásmica. Esto se debe a que el músculo esta en un constante contacto con la pared vaginal, de tal manera que éste recibe los estímulos vaginales.

Como conclusión, podemos señalar que si la mujer se siente a gusto y satisfecha con su sexualidad y con la forma en que experimente sus sensaciones, no hay ningún factor que influya para que se sientan "anormal" por no cumplir con lo que socialmente esta establecido.

4.6 MASTURBACION:

Esta técnica ha recibido otros nombres entre los que podemos señalar, ipsación, onanismo y vicio solitario. Etiológicamente masturbación significa "manchar la mano", aunque no incluye todo tipo de estimulación manual, sino que es definida como cualquier tipo de estimulación corporal que resulta de la excitación de los genitales. Comúnmente incluye manipulación o frotamiento de los órganos sexuales o bien el ponerlos en contacto con un objeto extraño.

La mayoría de los adultos condenan la masturbación ya que consideran que es un "vicio que denigra y embrutecer al que lo realiza", estas creencias no tienen bases reales por lo que solamente crean complejos de culpabilidad.

La excitación deliberada de los propios genitales es considerada como una perversión, no obstante este comportamiento es sumamente común.

Kinsey, Pomeroy y Martin (cit. en Ford, 1978) han realizado estudios donde deducen que el 92% de los hombres se masturban y un 54% de las mujeres también lo hacen, además afirman que la primera eyaculación es producida por masturbación, por lo que la frecuencia de la masturbación se va reduciendo progresivamente después de la adolescencia conforme inicia sus relaciones heterosexuales o porque consideran que es un comportamiento "perverso".

La masturbación dentro del marco psicoanalítico, es considerada como actividad universal normal en la infancia y la adolescencia y, como en desahogo para los adultos que no pueden realizar el coito. Se considera que es dafina cuando genera culpa y angustia, además se considera como un indicativo de una inmadurez sexual.

Por último sólo mencionaremos que la masturbación puede ser una alternativa viable para aquellas parejas que les pueda ser funcional y olvidarse de todas aquellas ideas erróneas que sólo generan confusión y sentimientos de culpa.

4.7 VIRGINIDAD:

Durante mucho tiempo se consideraba que si la mujer no llegaba pura y casta al matrimonio no era digna del hombre; la prueba de que la mujer era virgen era el himen, ya que si este no se rompía durante la primera relación sexual dentro del matrimonio se debía a que ya había tenido relaciones sexuales previas, lo cual era una ofensa para el hombre.

El himen es una membrana que se encuentra en la vagina y su consistencia y flexibilidad varían de una mujer a otra; en

algunos casos puede resultar tan frágil que se puede romper con cualquier movimiento brusco y aun hay mujeres que nacen sin el himen, por el contrario hay otras que tienen un himen con bastante elasticidad que puede perdurar aun después de iniciar su vida sexual activa. En todas estas cosas no se puede hablar de virginidad ya sea por la falta o por la presencia del himen.

Hay que partir de que la virginidad se pierde tras la primera relación sexual, independientemente si hay rotura del himen o no, ya que como vimos esto no indica absolutamente nada. Algunos tipos de relaciones no implican la penetración del pene en la vagina, por ejemplo, la práctica del sexo oral o anal, sin embargo también con este tipo de prácticas la mujer pierde su virginidad.

La valoración de la mujer a partir de si es o no es virgen, no es del todo justa y más bien es una valoración de tipo machista, ya que es digna de todo respecto tanto la mujer que decide guardar su virginidad para la persona con la que desea compartir su vida como aquella que bajo su propia decisión y con responsabilidad inicia una vida sexual activa antes del matrimonio.

En el caso contrario al hombre no se le exige que llegue virgen al matrimonio sino que hay una presión social para perderla lo antes posible, de lo contrario es mal visto que no tenga interés por el sexo.

Es evidente que al chocar estas dos formas de ver las relaciones sexuales antes del matrimonio se crea una gran incongruencia, ya que para poder cumplir con cualquiera de las dos habría que romper con las reglas del juego, lo que provoca que las relaciones prematrimoniales sea tensas y poco gratificantes tanto para el hombre como para la mujer.

Lo importante en este sentido, es aprender a respetar la decisión ya sea de un hombre o de una mujer, de elegir hacer uso o no, de su derecho de ejercer su sexualidad, ya que cada persona debe ser responsable de su capacidad de decisión.

4.8 FARMACOS Y FUNCIONAMIENTO:

Durante mucho tiempo, en nuestra sociedad se ha tenido la creencia de que existen sustancias que aumentan el interés y el desempeño sexual, ha estas sustancias se les ha llamado afrodisíacos. Se conocen infinidad de sustancias pero entre las más populares dentro de nuestra cultura están los ostiones, pero en otras culturas se considera que los testículos de toro y el polvo de pene de león aumentan la capacidad de la respuesta sexual.

Lo único realmente claro en cuanto ha este tipo de sustancias es que su efecto reside básicamente en las expectativas que tenga la persona que las ingiere y no, en las propiedades que se les atribuyen.

Hay otro tipo de sustancias como el alcohol, ciertos alucinógenos (marihuana y LSD) y estimulantes como la cocaína, que se cree aumentan la percepción sexual, sin embargo, lo que se sabe con certeza es que su uso en cantidades excesivas trastornan el desempeño sexual.

De acuerdo con Gotwald y Golden (1983) la forma en que estas sustancias afectan el desempeño sexual depende en gran parte de la persona que las use así como del contexto, hora, lugar y presencia de otras personas.

En general podemos señalar cuatro grupos de fármacos que causan trastornos en el funcionamiento sexual:

- a) sedantes: como el alcohol y la metadona que son sustancias que pueden suprimir el interés y la respuesta sexual.
- b) antiandrógenos: estos medicamentos contrarrestan el efecto de la estimulación que el andrógeno produce en el cerebro, reduciendo las respuestas sexuales.
- c) antiadrenérgicos: bloquean los vasos sanguíneos y nervios en común con los genitales, por ejemplo, la metildopa que puede causar pérdida del interés sexual, insuficiencia de la erección y depresión.
- d) psicotrópicos: los tranquilizantes y relajantes musculares se encuentran en esta categoría. Los problemas que se generan

están en relación con la erección y la eyaculación.

4.9 RESPUESTA SEXUAL FEMENINA Y MASCULINA:

Un factor de suma trascendencia para que la pareja pueda disfrutar plenamente de la relación sexual, es la fase de preparación o juego erótico. Se denomina así al conjunto de caricias, besos y manipulaciones que se deben realizar en las zonas erógenas antes de iniciar el coito. El objetivo de este tipo de estimulación es lograr que la pareja se prepara física y emocionalmente para el coito y que esto, en el mejor de los casos termine con la consecuencia del orgasmo para los dos.

El porque resulta importante esta fase es debido a que los tiempos de reacción en el hombre y en la mujer varían; en el caso del hombre su tiempo de reacción es más corto que el de la mujer por la que el hombre en el momento del coito debe controlar sus respuestas con el fin de retardar la eyaculación, ya que si esto sucede inmediatamente la mujer tiene poca oportunidad para disfrutar del momento, quedando la mayoría de las veces insatisfechas.

Es por esto también, que la fase de preparación debe hacerse aun con más cuidado en la mujer ya que su tiempo de reacción ante la estimulación sexual es más tardada, debido alcanza una lubricación adecuada aproximadamente en un par de minutos.

Por otra parte, las parejas jóvenes tienen muchas dudas acerca de que tan frecuentes deben ser las relaciones sexuales, por lo que Master y Johnson (1980) señalan que hay una gran variabilidad dependiendo de la edad, raza, cultura, profesión, etc., además, encontraron que las relaciones sexuales eran aun más frecuentes entre los hombres del campo que entre los que vivían en las grandes ciudades.

Haciendo un recorrido a lo largo de la historia encontramos que han existido diferentes opiniones al respecto, por ejemplo, Mahoma señalaba que debería haber un período de tiempo de ocho días entre un coito y otro, por su parte Zará-

tustra aconsejaba que el periodo entre coito y coito deberías de ser de nueve días. Los hebreos por su parte, sólo prohibían las relaciones sexuales durante la menstruación, en cambio el cristianismo declaró por medio de Lutero que lo aconsejable eran dos coitos por semana.

Lo unico que queda claro, es que el sexo no es algo mecánico que se pueda encasillar dentro de una normalidad arbitraria; es un evento espontaneo, por lo que corresponde a la pareja determinar con que frecuencia desean tener relaciones sexuales, por ejemplo, si la pareja decide que tan frecuentes deben ser los contactos sexuales, lo más probable es que estas sean en la mayoría de los casos gratificantes, sin embargo, si alguno de los cónyuges no esta de acuerdo con la decisión de que tan frecuentes deben ser, puede ocasionar que llegue un momento en que le sea desagradable, lo que a largo plazo podría provocar que los contactos sean menos frecuentes y poco gratificantes.

Es necesario mencionar que no todas las relaciones sexuales llegan al orgasmo, ya que si esto no sucede se suele pensar que algo esta mal. En este sentido Ford (1978), señala que la mayoría de las mujeres sólo alcanzan al orgasmo en la mitad de sus contactos sexuales, mientras las que tienen sus primeros contactos en muy pocas ocasiones lo alcanzan. Por su parte Kinsey (cit. en Kaychadourian y Lunde, 1983) menciona que alrededor de una tercera parte de las mujeres solteras, con edades entre los 16 y 20 años, 26 y 30, y 46 a 50, experimentan en promedio de un orgasmo cada dos semanas. En las mujeres de 16 a 20 años, un 5% experimenta un orgasmo por semana y un porcentaje mucho más bajo experimenta dos o más orgasmos por semana. En las mujeres de 26 a 30 años y de 46 a 50, solamente el 10% tuvieron un orgasmo por semana.

En el caso de las mujeres casadas con edades de 21 a 25 años, cerca de una tercera parte tuvieron en promedio uno o dos orgasmos por semana, otro 5% promedia tres orgasmos por semana y otro 5% alcanzan entre 5 y 7 orgasmos por semana.

En el caso de los hombres, se observó que la gran mayoría de los hombres tienen en promedio hasta 5 orgasmos por semana, lo que señala una diferencia notable en la forma de responder del hombre en comparación con el de la mujer.

4.10 COMUNICACION SEXUAL:

Hablar de sexo en la familia resulta casi imposible, es un tema que pocas veces se toca y cuando se llega a hablar de él, se hace de manera indirecta.

En el momento en que se forma una nueva pareja, en pocas ocasiones estas cuentan con las habilidades necesarias para dar a conocer sus deseos, expectativas y necesidades que podrían mejorar la relación.

En el caso del lenguaje que llegan a utilizar no les resulta ser funcional, ya que muchas veces desconocen el nombre de los órganos genitales y la función que estos tienen, lo cual sin duda crea muchas confusiones y malos entendidos.

En muchos casos, el que la pareja adquiera un lenguaje que le sea funcional depende en gran medida de la confianza que haya entre los cónyuges; este lenguaje debe facilitar la expresión de las preferencias acerca de que situaciones resultan más excitantes o que partes del cuerpo producen más placer al ser estimuladas, así como de las posibles formas y variaciones que podrían ayudar a salir de la rutina.

La comunicación tiene un papel de suma importancia en el momento en que alguno de los cónyuges explora el cuerpo del otro, debido a que el que está siendo estimulado debe fungir prácticamente como un guía, por lo que su lenguaje debe ser claro y preciso, para que el otro lo pueda entender.

Para entender a que nos estamos refiriendo con comunicación la definiremos como un conjunto especificable de conductas verbales y no verbales, que permiten transmitir emociones, sentimientos, necesidades, elogios, etc. y que a su vez, cada uno de los miembros de la pareja funciona como emisor y recep-

tor de mensajes.

Hay parejas que adoptan un papel totalmente pasivo, por lo que dejan toda la responsabilidad en el otro, tanto del placer que pueda obtener como del que pueda proporcionar, es por esto, que cada uno debe hacerse responsable de sus sensaciones corporales y no espera que el otro por "inspiración divina" deba saber de que manera debe estimularlo.

En el momento en que cada uno de los cónyuges se responsabiliza y asume su rol dentro del acto sexual, este se convertirá en una actividad que no sólo genera placer y satisfacción en la pareja, sino que la relación en general se enriquece, favoreciendo y facilitando la comunicación que sin duda, es la base de una relación estable.

Hay parejas para las cuales su vida sexual es martirio, y desgraciadamente no lo comunican a su pareja, es decir, tienen relaciones sexuales no por desearlo sino por compromiso y obligación, viéndose en la necesidad de fingir y mentir acerca de sus sensaciones, lo que a largo plazo se suele ir deteriorando la relación.

Es muy común observar parejas en las que el sexo sólo existe en el momento del coito y una vez terminado se olvidan de del contacto que tuvieron con su pareja, como si nada hubiera pasado, por lo que generalmente no hablan de sus necesidades y sus insatisfacciones, considerando que el contacto sexual es mera obligación, dedicándose por completo a sus actividades del diario.

4.11 TECNICAS DE ESTIMULACION:

No hay una técnica en específico para estimular sexualmente a la pareja, esta depende de cada una de ellas, de la forma de responder cada individuo, es decir, que a pesar de que la capacidad de responder a la estimulación sexual es una característica universal, las variaciones y la intensidad de la excitación sexual que cada persona experimenta durante su vida, son muy diversas.

Hay personas que difícilmente conocen su cuerpo y mucho menos el de su compañero (a), por lo que solamente se concentran en estimular las zonas genitales y generalmente realizan el coito en la misma posición, lo que normalmente con el paso del tiempo genera rutina y aburrimiento.

Es necesario que la pareja experimente variaciones, que explore su cuerpo y el de su cónyuge, con el fin de variar la forma de obtener placer, de estar satisfechos, lo que permite que la relación se enriquezca.

Un factor que no podemos olvidar, es que hay una serie de tabúes acerca de qué se puede y qué no se puede hacer, por lo que el variar las técnicas de estimulación sería el desmitificar creencias que están arraigadas desde hace mucho tiempo en nuestra sociedad.

Por otra parte, la pareja debe estar consciente al explorar el cuerpo del cónyuge, de que la cantidad y la calidad de placer que otorgue será la base de lo que se reciba.

La forma en que se podría estimular la pareja, puede provenir de diversas fuentes, puede ser desde la comunicación verbal, por medio de frases que resulten agradables, o por medio de conductas y comportamientos que sean gratificantes, que sean indicativos de que se está dispuesto a continuar con el cortejo.

Katchadourian y Lunde (1983), señalan que la fuente de estimulación sexual más importante en el ser humano es el tacto. Un indicativo de tal afirmación es que por medio del tacto es la única forma de estimulación a la cual el cuerpo responde de manera refleja, por ejemplo, un hombre que tiene lesionada la médula espinal de tal manera que los impulsos no llegan al cerebro pero que tiene intactos sus centros coordinadores sexuales en la parte inferior de la médula espinal, es capaz de tener una erección cuando se acarician sus genitales.

Hay otras fuentes de estimulación que a diferencia del tacto, no actúan de manera refleja, sino que se aprende a responder a dichos estímulos dependiendo de los valores sexuales; estas fuentes son la vista, el olfato y el gusto. Un

ejemplo de como funcionan este tipo de fuentes es la vista de los genitales de la mujer, lo que sin duda es una fuente universal de excitación para los varones, sin embargo, la vista de los genitales del hombre no resultan tan excitante para la mujer debido tal vez a valores de tipo social.

Para saber cual es la fuente que resulta ser más excitante para la pareja, es muy importante que previamente se haya establecido una comunicación clara que propicie la confianza y la igualdad en ambos, de esta manera estarán con mayores posibilidades para ayudarse recíprocamente a obtener mayor placer sexual.

Es por esto, que la sensibilidad hacia las necesidades y deseos del otro resulta ser fundamental para cualquier tipo de interacción humana satisfactoria y de relaciones sexuales placenteras.

La forma en que se explota cada una de estas fuentes de estimulación, dependerá directamente de cada una de las parejas, sin embargo, es muy frecuente que se tienda a promover de manera lenta, en forma delicada y sutil, tratando de proporcionar satisfacción en el otro, sin acelerar la satisfacción de las propias necesidades una vez más, dependiendo una vez más del gusto de la pareja.

Por último, mencionaremos que la incapacidad de responder se basa no sólo en el contacto ambiental, sino también de las experiencias pasadas, de las expectativas a futuro, etc., es decir, que lo que provoca la respuesta sexual es el resultado de todas estas variables.

4.12 ZONAS EROGENAS:

Estas zonas son partes del cuerpo que son sumamente sensibles a la estimulación y que producen excitación. En el caso de la mujer ésta cuenta con una mayor amplitud de dichas zonas en comparación con el hombre. Las zonas que generalmente son más sensibles en la mujer aparte de los genitales son, el cuello, las orejas, los hombros, la cintura y el abdomen, que

en el caso del hombre sólo son excitables por medio de besos por parte de la mujer, por lo que la estimulación por medio de la lengua y las bocas en las zonas erógenas son muy excitantes para ambos miembros de la pareja.

Otra zona erógena en la mujer y que produce un alto nivel de placer es la estimulación en los pezones, hay mujeres que pueden llegar hasta el orgasmo; las caricias manuales y los besos pueden intercalarse para lograr un alto grado de excitación.

En el caso de los genitales de la mujer, el clítoris, los labios menores y mayores, entrada vaginal y monte de venus son las zonas erógenas que más se estimulan durante el juego erótico. En el caso del clítoris resulta ser de suma importancia de estimulación ya sea por medio de la boca, del pene o durante el coito ya que esto permitirá a la mujer excitarse lo suficiente para que durante el coito no sea dolorosa la penetración; este va alcanzando mayor tamaño conforme se va estimulando debido a que es un órgano vascularizado al igual que el pene, y cuando se llega a un estado de tensión sexual se puede llegar al orgasmo clitoriano con la simple estimulación táctil.

En el caso del hombre las zonas erógenas se reducen a la boca y al pene, sin embargo conforme avanza el contacto sexual el roce de la boca de la mujer en zonas como el cuello, las ingles y el pecho puede producir excitación.

4.13 CICLO DE LA RESPUESTA SEXUAL FEMENINA Y MASCULINA:

En esta apartado trataremos de explicar como es la forma en que responde tanto el hombre como la mujer ante la estimulación antes, durante y después del coito, con lo cual se pueden identificar las formas individuales de responder.

El ciclo sexual es un proceso de cambio al cual los sexólogos han dividido en 4 fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases tienen diferencias entre el hombre y

la mujer debido a las diferencias fisiológicas entre ambos. Empezaremos por describir las fases en la mujer:

Excitación: Durante esta fase los órganos sexuales se llenan de sangre, los labios internos de la vulva se inclinan ligeramente al igual que el clítoris. La vagina se expande en longitud y anchura y las paredes vaginales se lubrican en un lapso de 10 a 20seg. el grado de lubricación varía entre las mujeres y usualmente existe relación entre el grado de lubricación y de excitación de cada mujer.

Meseta: Esta es una continuación de la primera fase, de las dos terceras partes del interior de la vagina se expone y ésta llega a prolongarse unos 5cm. más de lo normal. El tercio exterior se estrecha para poder sujetar el pene con más facilidad, los pechos pueden ponerse firmes y los pezones erectos, sobre todo si el hombre los acaricia. Todos los músculos que rodean los órganos sexuales se tensan, la respiración se hace más profunda y rápida, puede sentirse estremecimiento y calor en todo el cuerpo.

La parte más sensibles de los órganos sexuales es el clítoris en la fase de excitación se pone erecto y en esta fase se retrae hacia su caperuza y si la estimulación continua se llega con toda facilidad a la siguiente fase.

Orgasmo: Esta fase comienza con una corriente de placer concentrada generalmente en el clítoris y se extingue rápidamente por todo el cuerpo. Los músculos al rededor de la vagina y la vulva, la zona perinatal, el recto y la parte baja del abdomen se contraen involuntariamente. También se eleva la frecuencia cardíaca, la presión arterial asciende y el clítoris permanece retraída y no es visible durante esta fase.

Resolución: Es está la última fase del acto sexual en la mujer. Esta comienza cuando termina la última contracción vaginal y continua hasta que todos los órganos pelvianos han vuelto a su estado normal. Este proceso ocupa aproximadamente unos 30 minutos, aunque el clítoris generalmente recupera su tamaño y posición normal 20 minutos después del orgasmo.

orgasmo
meseta
excitación

Fases de la respuesta sexual masculina:

Excitación: En el hombre esta fase empieza con la erección del pene; para alcanzar una erección completa es preciso que la excitación sea mantenida y gradual. La piel del escroto se pone tensa y se engruesa, y los testículos ascienden dentro de las bolsas escrotales. Ahora bien, si el estímulo sexual es progresivo y el hombre no interfiere voluntariamente el ciclo de respuestas pasa a la siguiente fase.

Meseta: Esta fase se caracteriza por el incremento de la tensión muscular, aparecen espasmos involuntarios en la cara, cuello y abdomen. El glande del pene aumenta de tamaño y se vuelve más oscuro, los testículos han incrementado su tamaño del 50 al 100%. Es muy común que al final de esta fase exista la emisión de algunas gotas de fluido seminal por el pene y que procede a la eyaculación.

Orgasmo: Cuando la eyaculación se acerca, la respiración, el pulso, la frecuencia cardíaca y la presión arterial aumenta. Antes de la eyaculación hay contracciones musculares en testículos, próstatas y vesículas seminales que impulsan el semen hasta la entrada de la uretra, en donde es detenido por la contracción voluntaria. Las contracciones de la uretra y de los músculos del pene hacen que el semen sea expulsado a chorros intermitentes.

Resolución: Una vez que a ocurrido la eyaculación el pene pierde rápidamente su tamaño y el glande del pene se vuelve muy sensible.

orgasmo
meseta
excitación

Ahora nos concentraremos en describir las disfunciones que se presentan con mayor frecuencia, así mismo conocer las posibles causas que las provocan y que en la mayoría de los casos, no se deben a problemas de tipo fisiológico sino a problemas de tipo psicológico.

4.14 DISFUNCIONES SEXUALES:

Las disfunciones sexuales generalmente se asocian con problemas físicos que no permiten tener un desempeño sexual funcional, pero que en la gran mayoría de los casos no se deben a problemas fisiológicos, ya que se han encontrado que no se deben a que falle un órgano, sino que se deben a factores "internos" del sujeto, a factores de tipo psicológico (Rattner, J. 1987).

Es importante recordar que como casi todas las funciones corporales, la función sexual también se debe a un proceso de aprendizaje-ejercicio, es decir, quién no domina alguna función es porque no tiene práctica. En nuestra cultura, son pocos los hombres que cuentan con información que les permita afrontar sin prejuicios su sexualidad.

A continuación describiremos algunas de las disfunciones más comunes, así como las posibles causas que las originan.

Disfunciones sexuales masculinas:

IMPOTENCIA: La impotencia es uno de los trastornos que más frecuentemente afectan al hombre, se ha estimado según Rattner (1987) que de un tercio a la mitad del total de los hombres son parcial o totalmente impotentes.

La impotencia se refiere exclusivamente a la imposibilidad por parte del hombre de lograr introducir el pene erecto en la vagina. Se pueden diferenciar dos formas de impotencia según aparezca, ya sea después del primer coito o después de que sea han tenido varios coitos con éxito.

De acuerdo con Gotwald y Holtz (1983), la impotencia primaria puede ser definida como "la incapacidad de alcanzar la erección en todo momento" y la impotencia secundaria como "la incapacidad de alcanzar la erección en algunos momentos y situaciones en específico.

Hay ocasiones en que a pesar de manifestar impotencia, el hombre llega a tener erecciones durante el juego erótico, la cual pierde al momento del coito o bien tiene eyaculaciones nocturnas, lo que sirve como indicativo para descartar alguna posible falla orgánica, sin embargo, hay varones que presentan erecciones después de lapsos de tiempo muy prolongadas, lo que puede ser una señal de alguna falla en su organismo.

De acuerdo con Katchadourian y Lunde (1983), la impotencia afecta a cada uno de cien hombres por debajo de los 35 años, pero solamente es totalmente incapacitante sólo en algunos casos. A los 70 años uno de cada cuatro hombres es impotente. Por su parte Gotwald y Holtz (1983) señalan que casi el 90% de los hombres muestra por lo menos un episodio aislado de falta de erección a la edad de los 40 años.

Es importante que los hombres estén conscientes de que en ocasiones hay una falta de erección debido a la fatiga, tensión o algunas bebidas alcohólicas, lo cual es normal, y que posteriormente la erección reaparece con facilidad durante el

siguiente contacto sexual.

EYACULACION PRECOZ:

Master y Johnson (1980) consideran que se presenta eyaculación precoz cuando "durante la introducción intravaginal, no se puede controlar la eyaculación por un periodo suficiente para satisfacer a su cónyuge, aunque sea en el 50% de sus contactos sexuales.

La eyaculación precoz es difícil de diagnosticar, ya que para una pareja puede ser que la eyaculación se presente antes de lo esperado, mientras que para otra puede ser que se presente justo a tiempo. En los casos en que hay eyaculación precoz la que muestra manifestaciones de insatisfacción es la mujer, debido a que las tensiones sexuales de la mujer se elevan durante el juego erótico y posteriormente se ven aumentadas por la penetración, para que posteriormente se tenga que enfrentar con una casi instantánea eyaculación y con una pérdida de la erección, quedando insatisfecha, con lo cual se crea un alto nivel de frustración, sobre todo si esta respuesta masculina se repite constantemente.

En el caso de las parejas jóvenes es muy común observar un mismo patrón de comportamiento, cuando el varón presenta eyaculación precoz, ya que durante los primeros meses o años de la relación, la respuesta de la mujer es de tolerancia y comprensión además, de manifestar confianza en que el problema será resultado en poco tiempo, con paciencia, comprensión y amor.

Con el paso del tiempo y las constantes repeticiones de misma respuesta, la mujer da muestras de insatisfacción y frustración, considerando que es utilizada como objeto de satisfacción sexual de su compañero, lo que en ocasiones llega a ser verbalizado, dejando en algunos casos pocas oportunidades para solucionar el problema.

Por otro lado, a pesar de las fuertes creencias de que la masturbación masculina podría ser una de las causas de la eyaculación precoz esta no ha sido identificada históricamente como un factor etiológico de este problema.

En el caso de las personas que ha tenido un largo período manifestando eyaculación precoz, suelen tener dudas sobre su comportamiento sexual además de ir perdiendo confianza en sí mismo, que en algunos de los casos termina por concluir con una impotencia sexual secundaria. Hay algunos hombre que en ocasiones suelen presentar eyaculaciones sin erección o con erecciones parciales.

No en todos los casos que se presente esta progresión, ya que en muchos de ellos el eyaculador precoz pocas veces esta enterado de las necesidades sexuales su pareja, por lo que su desempeño sexual no se ve cuestionado.

En comparación con otras alteraciones sexuales, en la eyaculación precoz no se han identificado factores en específico, ya sean ambientales como sociales, que influyan de manera directa en su surgimiento.

EYACULACION RETRASADA:

Como en otras incapacidades, la imposibilidad para eyacular se puede observa en diferentes niveles, por lo que es muy frecuente encontrar hombre que han tenido dos o tres episodios en los cuales han tenido dificultad para presentar la eyaculación, sin embargo, es muy poco frecuente encontrar hombres que no hayan experimentado el orgasmo.

Gotwald y Holtz (1983) la definen como la incapacidad de eyacular en la vagina sin importar la eficacia de la estimulación proporcionada. En esta alteración, el pene se mantiene erecto durante mucho tiempo y en ocasiones, la mujer logra alcanzar varios orgasmos, sin embargo, consecutivos pero el hombre no logra eyacular en una sola de las ocasiones.

Esta alteración generalmente no se debe a problemas fisiológicos, ya que los hombres que la presentan pueden alcanzar la eyaculación mediante la masturbación o cuando tienen relaciones con otras personas. En este sentido Master y Johnson (1983) señalan que es muy frecuentemente que esta alteración aparece durante la primera experiencia sexual y que perdure en los siguientes contactos sexuales.

COITO DOLOROSO:

Algunos hombres tienen dolores después y durante el coito debido la mayoría de las veces a factores fisiológicos. El dolor se puede presentar en los órganos reproductores internos o externos, por ejemplo, hay algunos hombres que tienen una sensibilidad extrema en el glande del pene, ya sea cuando este es tocado o cuando hay retención e inmediatamente después de la eyaculación.

También los anticonceptivos suele producir inflamación en el pene, tal es el caso de los gels anticonceptivos o las espermicidas y en ocasiones hasta el roce del pene con los anticonceptivos intrauterinos producen irritación.

DISFUNCIONES FEMENINAS:**VAGINISMO:**

El vaginismo se puede definir como el cierre involuntario del orificio vaginal siempre que se intenta introducir cualquier objeto en la vagina, que de acuerdo con Gotwald y Holtz (1983) es una respuesta condicionada al dolor. A pesar de que no es posible la introducción del pene en la vagina, se puede observar que se presenta la lubricación vaginal ante la estimulación y en algunos casos, es posible que se alcance el orgasmo por medio de la estimulación del clitoris.

Por su parte Master y Johnson señalan que "esta contracción espasmódica del orificio de salida de la vagina es de carácter completamente involuntario, y se estimula con los intentos de penetración vaginal, fueran imaginarios, anticipados o reales" (pag. 209).

FALTA DE DESEO SEXUAL:

Esta disfunción la podemos definir como faltan de interés hacia las relaciones sexuales, ya que el sujeto no buscará obtener placer aunque el medio le sea favorable.

Se pueden distinguir dos tipos de desea sexual inhibido, una en donde hay una falta general de apetito sexual y otra, en la que se muestra inhibición ante ciertas personas en

particular. Hablamos de deseo sexual inhibido sólo cuando la falta de interés es involuntaria, ocasionando malestar en la pareja.

Hay otra forma de manifestación a la que podemos llamar aversión sexual, en la que existe un miedo irracional a cualquier tipo de actividad sexual; esta disfunción puede ser consecuencia de algún otro problema como de la impotencia o del vaginismo.

La inhibición del deseo sexual no se debe a factores de tipo fisiológico, sino a factores que se pueden considerar como de tipo psicológico tales como la depresión, el stress, la ansiedad y el temor.

FRIGIDEZ:

Esta disfunción se caracteriza por la imposibilidad total o parcial de conseguir el orgasmo; en el caso de la frigidez total estamos hablando de aquellas mujeres que por ningún medio alcanzan el orgasmo, mientras las que la presentan de manera parcial pueden alcanzar el orgasmo por medio de la estimulación directa al clítoris o a los senos, pero no lo alcanza mediante el coito.

Es común observar que las mujeres que padecen de frigidez han tenido una educación rígida, sustentada en la religión la cual genera una fuerte represión sexual, o bien por la insatisfacción por parte del marido.

Los factores de tipo fisiológico en esta disfunción sólo alcanzan el 5% de los casos, y se deben en la mayoría de los casos a enfermedades como diabetes, alcoholismo, trastornos neurológicos, estados de carencia hormonal, trastornos pélvicos, infecciones, además de que puede ser provocado por el consumo de algunos fármacos como el alcohol.

En esta disfunción, el hombre juega un papel determinante, ya que si este no es capaz de estimular a su pareja lo suficiente para que esta alcance el orgasmo durante el coito, puede ocasionar que después de varios intentos que esta situación se agrave. Esto se observa en países en donde la educa-

ción sexual es muy precaria, por lo que los hombres poco saben al respecto, contando por lo tanto, con escasas habilidades que a su vez le permitan satisfacer a su compañera.

4.15 ANATOMIA Y FISILOGIA DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO Y MASCULINO:

Los seres humanos se reproducen mediante un proceso sexual que reúne células de dos individuos para dar como resultado un tercer sujeto. Dos células reproductivas, un espermatozoide y un óvulo femenino se unen dando lugar a un huevo fecundado, luego se divide millones de veces para construir el nuevo ser.

La reproducción de los seres humanos se inicia mediante el coito, en este, el órgano reproductivo externo del hombre, el pene, es introducido en la vagina de la mujer. El pene eyacula un líquido llamado semen que contiene millones de espermatozoides los cuales tienen que atravesar el útero para llegar al óvulo. Dentro del sistema reproductivo femenino, las condiciones de temperatura y humedad son muy apropiadas para que la unión del espermatozoide y el óvulo, pueda tener un desarrollo óptimo y de paso a una nuevo ser.

EL SISTEMA REPRODUCTOR DEL HOMBRE:

Los testículos y la producción del semen:

Durante toda la vida sexual del hombre los espermatozoides están formándose constantemente, esto debido a las gónadas llamadas también testículos, que son glándulas de forma oval de 25 a 35 milímetros de longitud y se encuentran suspendidos de la parte inferior del tronco, cubiertos por un saco de piel de paredes delgadas que se llama escroto.

La ubicación externa del escroto permite que los testículos se mantengan a una temperatura varios grados inferior a la

del interior del cuerpo. Las células productoras del semen dentro están dentro de los testículos y son extremadamente sensibles al calor, por lo que si se encuentran sometidas a temperaturas altas como la del interior del cuerpo dejan de producir espermatozoides.

En cada testículo hay muchos tubos diminutos llamados canalículos seminíferos, en cuyo interior forman los espermatozoides. Estos comienzan a formarse durante la pubertad y el proceso continúa durante toda la vida del varón. Al principio se producen en pequeñas cantidades y posteriormente aumenta gradualmente, en promedio de 10 a 30 millones cada mes en el adulto.

Los espermatozoides son sumamente pequeños, de unas 50 micras de longitud, constan de una cabeza, cuello, cuerpo y cola. Dentro de la cabeza se alojan los cromosomas.

Estos espermatozoides ascienden desde los canalículos seminíferos hasta un conducto largo estrecho y enroscado llamado epidídimo, durante el recorrido cambian de forma y maduran para quedar almacenados, inactivos, formando un espeso líquido y pueden permanecer allí hasta que sean expulsados del cuerpo, también pueden desintegrarse por los canalículos.

EXPULSION DEL SEMEN:

Los espermatozoides son expulsados del escroto a través de dos pequeños tubos llamados conductos seminales, estos se extienden desde el epidídimo hasta la cavidad pélvica, desembocan en la uretra que es un conducto para el semen y la orina y ésta ubicado bajo la vejiga urinaria.

El semen no tiene fuerza de movimiento en esta etapa, es expulsado por contracciones imperceptibles del tejido muscular que forman las paredes tubulares durante el paso del epidídimo al exterior, el semen adquiere la facultad de moverse por sí mismo al mezclarse con otros líquidos procedentes de diversas glándulas masculinas.

Las secreciones de la glándula de Cowper pueden aparecer separadamente y es un líquido que ayuda a eliminar cualquier resto de orina ácida que quede en la uretra antes de que pase el semen.

EL PENE:

Además de conducir la orina para su expulsión del cuerpo, el pene introduce el semen en los conductos genitales de la mujer, a fin de que pueda tener lugar la fertilización. Para poder cumplir con esta función el pene que es usualmente flácido se endurece y alarga, alcanzando un estado llamado de erección.

El tejido del pene se compone de muchos vasos sanguíneos grandes, que están vacíos cuando el pene está flácido, pero que se llenan de sangre durante la erección. El extremo globular del pene se llama glándula que está abundantemente dotado de órganos sensorios que lo hacen sensible al estímulo externo. La incapacidad para lograr la erección se llama impotencia de la cual hablaremos más adelante.

El estímulo físico del pene no sólo hace que se ponga erecto sino que también produce una vigorosa expulsión del semen llamada eyaculación, ésta generalmente va acompañada de una sensación llamada orgasmo. Poco después de la eyaculación el orgasmo cesa, el pene se afloja y el varón se siente sexualmente satisfecho (Jones, Shainberg y Byer, 1976).

Este proceso parece ser muy fácil pero tienen que entrar en función una serie de elementos tanto masculinos como femeninos, además este proceso es de vital importancia para un buen funcionamiento de la relación de pareja.

EL SISTEMA REPRODUCTOR DE LA MUJER:

Los ovarios: los dos ovarios en la mujer corresponden a los testículos en el hombre; los ovarios se encuentran en la mujer ubicándose en la parte interna en la cavidad pélvica.

Los ovarios producen tanto óvulos como hormonas, al nacer los ovarios contienen unos 400.000 óvulos inmaduros, cuando una joven llega a la pubertad estos óvulos comienzan a madurar y los ovarios liberan a la progesterona y el estrógeno.

El estrógeno es el responsable del agrandamiento de los senos y las caderas, del desarrollo del vello pubiano y de las restantes características sexuales secundarias.

Cada óvulo inmaduro está encerrado en una pequeña burbuja (folículo inmaduro) y con durante la pubertad estos folículos maduran al ritmo aproximado de uno cada mes que es cuando este es liberado y puede ser fecundado por un espermatozoide.

Los ovarios se dividen la tarea de producir un óvulo cada mes, es decir que pueden alternarse o en ocasiones hay ovarios que producen los óvulos durante varios meses seguidos. Cada ovario está inmediatamente adyacente a los extremos de las trompas de falopio u oviductos que desembocan en el útero. Una vez que el óvulo es liberado por el ovario entra en una de las trompas de falopio.

La parte inferior de las trompas de falopio están cubiertas de diminutas estructuras llamadas cilios. Cuando el óvulo es liberado e inicia su camino hacia el útero es impulsado por los cilios. Tres o cuatro días es el tiempo de recorrido que tarda un óvulo para llegar al útero, pero debido a que el óvulo liberado es fértil sólo durante 12 o 24 horas, comúnmente es fecundado en la propia trompa de falopio.

El útero: Es un órgano hueco en forma de pera, se encuentra ubicado en la pelvis, ligeramente encima y detrás de la vejiga, pero frente al recto. Sus paredes son gruesas y musculosas y durante el embarazo puede expandirse a unos 30cm., su cuello o cerviz se extiende hacia abajo hasta la vagina. Después de la ovulación, el óvulo desciende por las trompas de falopio y entra en la cavidad del útero, si ha sido fecundado queda implantado en el endometrio en el término de 3 a 4 días.

La vagina: Es un conducto muscular de 8 a 10cm. de longitud, entra en función durante el coito y también como canal de

salida del niño en el momento del nacimiento. En las jóvenes la abertura exterior de la vagina se encuentra parcialmente cerrada por una membrana llamada himen, es de tamaño y grosor variable por lo que algunas veces puede permanecer intacto hasta el primer coito, ya que también puede ser roto por la práctica activa de deportes o por el empleo de tapones. En otros casos el himen puede estar tan desarrollado que será necesario que el médico lo corte en el examen quirúrgico premarital con objeto de reducir la incomodidad que podría acompañar al acto sexual inicial.

Organos genitales externos: Dos pares de estructuras como labios bordean la abertura exterior de la vagina y estas constituyen la vulva, el par más pequeño conforman los labios menores y el par mayor forman los labios mayores. La abertura exterior de la uretra se encuentra exactamente delante de la abertura vaginal. Por encima de la abertura uretral en el lugar donde se juntan los labios mayores hay un pequeño órgano eréctil llamado clítoris que es el principal lugar de excitación y de satisfacción sexual en la mujer (Kenneth y Shainberg, 1976).

CAPITULO 5

Podemos considerar a la elección de pareja como una de las decisiones más importantes en nuestras vidas, si tomamos en cuenta que en muchas de las ocasiones la persona elegida es quién va a estar a nuestro lado durante gran parte de ella.

En el caso de la relación de pareja esta puede ser definida como una relación a largo plazo, que se establece entre dos personas que intentan vivir juntas y que emocionalmente dependen una de la otra (Esteva, 1992).

Es importante considerar que la relación de pareja se basa en lo que cada una de las personas que la forman dé para su buen funcionamiento, es decir, la relación no dependen de uno sólo, sino que es responsabilidad de los dos, en este sentido Satír (1991), señala que el proceso de toda relación de pareja depende de las decisiones tomadas por ambos.

De acuerdo con lo anterior, nuestro interés se inclina en elaborar una forma de trabajo que nos permita a las parejas hacer frente a sus problemas.

En el presente apartado desarrollamos nuestra propuesta de trabajo, que consiste en la elaboración de un taller dirigido a parejas jóvenes, enfocado a las áreas de comunicación y sexualidad, teniendo como objetivo el incremento de las habilidades en dichas áreas, que como hemos señalado a lo largo de nuestra exposición, son variables o factores que sin duda tienen gran importancia para poder mantener la estabilidad de la pareja.

Ahora bien, la finalidad de elegir esta forma de trabajo, es con el fin de poder tener una forma de insidencia directa, que nos permita no sólo desarrollar una participacion grupal, que sin duda es generalmente mucho mas enriquecedor que el solo hacerlo con una pareja, ya que de esta forma se pueden compartir experiencias y conocimientos que en ocasiones se pueden pasar por alto cuando el trabajo es individual.

En lo que se refiere a la elección de la población con la cual elegimos trabajar, podemos mencionar que esta representa

una serie de ventajas, entre las cuales podemos mencionar: a) que al ser parejas recién formadas, estas generalmente no tiene problemas que estén muy arraigados y que en algún momento, puedan interferir con el desarrollo del taller, además, b) las decisiones y acciones que tomen solamente tienen repercusiones dentro de la pareja, sin afectar a terceros, como lo podrían ser, en algún momento dado, los hijos.

Además de los puntos mencionados anteriormente, cabe señalar que hay otros dos elementos que motivaron la elección de parejas jóvenes, que más que ventajas representan la oportunidad de tener incidencia sobre problemas que se presentan en la mayoría de ellas, sobre todo cuando se inician, ya que es este el momento en que surgen una serie de problemas, los cuales se produce debido a un cambio radical en la forma de vida de cada uno de sus integrantes, debido a que cada uno cuenta con una forma particular de crianza, y el adaptarse a estos cambios, muchos de los cuales traen como consecuencias problemas que frecuentemente no logran superar, principalmente por la carencia de habilidades que les permitan solventarlos.

En el caso concreto de las relaciones sexuales dentro de la pareja, consideramos que es un factor de suma importancia debido a que si no están preparados para una vida sexual activa y con base en problemas de carácter moral y justificaciones que se suman al hecho de que muchas veces se niegan a admitir la propia responsabilidad ante los problemas generados, se cierran vías de comunicación y por consiguiente, posibles opciones de solución, lo cual sin duda a largo plazo provoca que los problemas se hagan aun más grandes.

Por otra parte, la pareja cuando inicia, se enfrenta a una serie de ajustes entre sus integrantes, ya que cada uno tiene formas de vida diferentes que hasta el momento no han tenido la oportunidad de conocer. Ahora bien, la forma en que el matrimonio supere este ajuste será determinante para el posible éxito de éste, debido a que es difícil el pensar en un matrimonio sin problemas, por lo que es mejor el estar preparados para solventar las posibles inconformidades como podrían

ser, desde los malos entendidos, tensiones, cansancios hasta las decepciones.

Otro cambio al cual se han tenido que enfrentar las parejas actuales es el que en lo últimos años la mujer ha tenido un gran acceso a las instituciones educativas como nunca antes, de igual forma se ha insertado al aparato productivo, ocupando cargos que anteriormente se habían considerado como exclusivos del hombre.

La inserción de la mujer al aparato productivo indudablemente genero cambios en los roles mantenidos hasta el momento, modificando el modelo tradicional impuesto por la sociedad. Estos cambios propician que las parejas tengan que ajustarse también a ellos, ya que de lo contrario esta fracasaría.

Lo que podemos señalar en este sentido, es que cada pareja debe identificar los parámetros bajo los cuales se esta rigiendo su relación, que son valores aprendidos en el seno familiar y reforzados por sus propias necesidades, lo cual les puede dar la oportunidad de abrirse al diálogo y a su vez disfrutar más de su relación; como parte de los alcances de nuestra propuesta de trabajo es el poder entrenar a las parejas para que puedan identificar estos parámetros.

Ahora bien, estos son algunos de los principales problema sobre los cuales queremos tener influencia, ya que muchas de las actividades planeadas en el desarrollo de nuestra propuesta, tienden a solucionar problemas en específico, sino el ayudar a hacer frente a los problemas que se presentan en esta área, que normalmente resultan ser muy difícil de abordar, lo cual cubre indudablemente los objetivos del taller.

En el caso contrario, podemos observar que algunas parejas ya establecidas y que ya tienen tiempo de estar formadas, en ocasiones pueden llegar a presentar problemas que se encuentran ya arraigados, los cuales llegan a quedar fuera de los alcances y objetivos del taller, por lo que se requiere de un tratamiento particular, que les permita dar cuenta de dicha problematica.

De acuerdo con las áreas que tenemos contempladas para trabajar, hemos elegido el siguiente orden, iniciar abordando el área de comunicación dejando para la segunda parte, el área de sexualidad, lo cual tiene como finalidad el que las parejas cuenten un mínimo de repertorio de habilidades en el área de comunicación, a lo cual podemos denominar como una fase de prerrequisito, es decir, que para poder iniciar el trabajo en el área de sexualidad es necesario primero hacerlo en la de comunicación para después hacerlo en la de sexualidad.

Por último, señalaremos que hemos escogido para llevar a la práctica nuestro taller, un centro de salud. Esto se debe primero, a que intentamos que el taller no sólo se quede en un intento o en un instrumento obsoleto, sino que este tenga impacto a nivel social, atendiendo las demandas que tiene la población en las áreas de salud, sobre todo aquellas de escasos recursos económicos. De acuerdo con lo anterior, creemos que un centro de salud nos permite cubrir este primer objetivo, ya que la población a la cual se tiene acceso en estos centro cumple con lo señalado anteriormente. Por otra parte, otra ventaja que representa el trabajo en este tipo de instituciones, es que la intervención sería aun mayor, ya que otro objetivo de esta forma de trabajo es el de poder trabajar con grupos, lo cual se cumpliría sin duda alguna, ya que al ser casi gratuito el servicio, genera que haya una alta población grande sobre la cual se puede tener incidencia, teniendo como consecuencia un impacto importante dentro de la comunidad.

**TALLER PARA PAREJAS JOVENES:
DESARROLLO DE REPERTORIOS INTERACTIVOS MINIMOS,
EN LAS AREAS DE COMUNICACION Y DE SEXUALIDAD.**

Objetivo general: las parejas identificarán, describirán y aplicarán las habilidades que les permita establecer interacciones funcionales tanto en las áreas de comunicación y sexualidad.

El presente taller se desarrollara en 18 sesiones, de las cuales, 16 duraran dos horas y dos más, de una hora, ya que las actividades planeadas para estas sesiones, no se pueden llevar acabo dentro del grupo, ya que se deben desarrollar dentro de un espacio que decidirá la pareja, en el cual puedan tener privacidad.

Utilizaremos el número de sesiones antes mencionadas, debido a que requerimos este tiempo para poder no sólo informar a las parejas de los elementos que nos interesan abordar (elementos teóricos) sino que también puedan a su vez ponerlos en práctica, es decir, que haya una trabajo simultaneo entre lo teórico y lo práctico, además, de haber un espacio para poder realizar la evaluación correspondiente a cada una de las sesiones.

Antes de iniciar propiamente el taller, es importante saber que tanta información manejan cada una de las parejas, debido sobre todo a dos factores, uno se debe a que debemos tener un punto de referencia acerca del cual podamos partir, es decir, si el grupo maneja o no información respecto a los temas que vamos a abordar, y que tipo de información, y segundo, esta evaluación no solo nos sirve como punto de partida para nuestro trabajo, sino también porque necesitamos obtener información objetiva que nos permita al termino de el taller que tanta influencia tuvo y si es que este cumplio con los objetivos para los cuales fue desarrollado.

Para realizar dicha evaluación, utilizaremos un cuestio-

nario diseñado para tal fin, el cual está dividido en diferentes niveles, que nos permiten evaluar desde posibles comportamientos en situaciones concretas, hasta expectativas que se tienen en lo referente a los temas elegidos para trabajar.

Es importante antes de aplicarlo, indicarles a los participantes que este solo servirá, para saber que tanto conocimiento tienen acerca del tema, para determinar en que puntos se debe poner más atención y cuidado, por lo que deberán de evitar el tratar de inventar o copiar información, ya que en lugar de ayudar perjudica al trabajo que se desarrollará durante del taller.

El cuestionario que se aplicará y que servirá como instrumento de evaluación, es el siguiente:

Instrucciones que darán los coordinadores del taller:

" Este cuestionario sólo es para tener un punto de donde podamos iniciar, por lo que sólo tiene utilidad para nosotros, no se preocupen, los resultados serán confidenciales y no se asignará calificación alguna".

El siguiente cuestionario lo deberás contestar de acuerdo a tu forma de comportarte diariamente con tu pareja o con los demás, por lo que deberas contestar lo más cercano a tu realidad.

En que posición de la escala te colocarías? Escribe el número en el lugar correspondiente.

de acuerdo _____ en desacuerdo

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- () Las mujeres deben tener la oportunidad de trabajar, pero no deberían tratar de competir con a su compañero por alcanzar el éxito profesional.
- () Me parece correcta la publicación de material pornográfico
- () Las mujeres deberían poder hacer uso de su derecho a someterse a un aborto.
- () La masturbación es una conducta sexual normal.
- () Las mujeres tienen por naturaleza la capacidad de ser más intuitivas y enérgicas que los hombres.
- () La práctica del sexo oral-genital es placentera.
- () Debido a que la ocupación natural de la mujer son las labores domésticas deberían dedicarse a ellas exclusivamente, sin ayuda de los hombres.
- () La ternura es una condición relevante para el sexo.
- () La mujer debe prepararse lo mejor posible para cuidar su hogar y no para desarrollarse profesionalmente.
- () Siempre debería de llevar la iniciativa sexual.
- () Debido a que los hombres actuales necesitan mujeres flexibles y capaces, ellas deberían tener la libertad de dedicarse a diferentes actividades.
- () No debería darse el sexo, si no hay amor en la pareja.
- () Los roles sexuales que predominan actualmente son obsoletos ya que acentúan la discriminación sexual.
- () Debería existir una mayor difusión de información sobre métodos anticonceptivos.
- () Al igual que los hombres, las mujeres deberían tener la libertad de invitar a salir a un hombre e igualmente proponerle relaciones sexuales.
- () Los besos y las caricias deberían seguirse dando hasta el momento del orgasmo.
- () El hombre como la mujer deberían de llegar vírgenes al matrimonio.
- () La capacidad del hombre y de la mujer son totalmente diferentes, por lo que tienden a complementarse.

() Los hombre como las mujeres tienen la misma capacidad tanto emocional como intelectual.

En el siguiente apartado, se presentan preguntas que deberás contestar, ya sea falso o verdadero, de acuerdo a la información que conozcas.

- 1-. Para que una mujer quede embarazada debe _____ alcanzar el orgasmo.
- 2-. Para que haya una interacción sexual satisfactoria debe haber orgasmos simultáneos _____
- 3-. Las mujeres por naturaleza son capaces de tener orgasmos múltiples. _____
- 4-. Cuando hay una penetración fácil es síntoma de que la mujer no es virgen. _____
- 5-. Una de las causas más comunes de la impotencia es el alcohol. _____
- 6-. Hay que evitar tener relaciones sexuales durante la masturbación. _____
- 7-. La presencia del juego sexual durante la infancia a la adolescencia indica perversión. _____
- 8-. La potencia y virilidad de un hombre está en estrecha relación con el tamaño del pene. _____
- 9-. El hombre por naturaleza tiene un impulso sexual más fuerte que el de la mujer. _____
- 10-. Los factores que más influyen en la aparición de las disfunciones sexuales son los trastornos psicológicos que los fisiológicos. _____
- 11.-La mujer puede retardar la eyacuación prematura si aprieta el pene cuando se intensifica la excitación. _____
- 12-. Los niños pueden tener orgasmos _____
- 13-. El impulso sexual puede ser igual de fuerte en el hombre como en la mujer. _____
- 14-. La masturbación puede causar un agotamiento casi total del fluido seminal. _____

15-.El niño debe estar expuesto a la educación _____ sexual durante los años preescolares.

16-.Normalmente en los casos de esterilidad, la _____ responsable es normalmente la mujer.

Utilizando la siguiente escala, coloca cualquiera de las opciones en el lugar correspondiente, dependiendo cual sea la que más se acerque a describir tú forma de comportarte.

1 SIEMPRE 2 ALGUNAS VECES 3 NUNCA

_____ Cuando intento resolver un problema con mi pareja suelo molestarte.

_____ Cuando hay algún evento que me desagrada, lo expreso abiertamente.

_____ Se me dificulta el expresarle a mi compañera/o lo mucho que significa para mí.

_____ En ocasiones suelo no prestar atención a lo que me dice mi pareja.

_____ Con el fin de que mi compañera/o no se moleste conmigo evito cualquier tipo de discusión

_____ No me agrada que me impongan ideas con las cuales no estoy de acuerdo.

_____ Me gusta imponer las ideas que me parecen correctas.

_____ En ocasiones suelo gritar para que mi pareja haga lo que a mí me gusta.

_____ En lo que se refiere a mis sentimientos me gusta ser franco y abierto.

_____ Cuando estoy conversando con otra persona suelo mirarlo a los ojos.

En las siguientes preguntas deberás colocar la opción que mas se acerca a tu forma de comportarte con tu compañera/o, en el espacio correspondiente

1-. Cuando hablo con mi pareja ()

- 1) me acerco a ella 2) evito acercarme 3) mantengo siempre una misma distancia

2-. Cuando discuto con mi pareja ()

- 1) mantengo constante contacto visual
2) no le miro en ningún instante
3) en ocasiones volto a ver al otro

3-. Cuando vengo molesto de mi trabajo y mi pareja quiere hablar conmigo ()

- 1) me aleja y no responde
2) respondo agresivamente para que no se moleste
3) espero otro momento en el que este más tranquilo

4-. Cuando discuto con mi pareja ()

- 1) me acerco a ella 2) evito acercarme 3) trato mantenerme alejado.

5-. Cuando estoy bailando con mi pareja una canción romántica

- 1) mantengo constantemente contacto visual
2) no la miró en ningún momento
3) en ocasiones la veo a los ojos

6-. Cuando discutí con mi pareja ()

- 1) con un volumen de voz alto
2) con un volumen bajo
3) con un volumen de voz normal

7-. Cuando discutí con mi pareja estoy tan molesto/a que

- 1) me cuesta trabajo coordinar sus ideas
2) hablo muy rápido y en voz alta
3) no puede hablar

8-.Cuando platico con su compañero/a

- 1) deajo que todo lo que esta haciendo y le pone atención
- 2) trato de seguir con sus actividades, poniendo atención
- 3) sigo con mis actividades, escuchando lo que le dice

9-.Cuando hablo con mi compañera/o

- 1) sigo con un orden en la platica
- 2) hablo de los temas que más les intereza
- 3) hablo de lo que en ese momento recuerdo

10-.Cuando hablo con mi compañero/a

- 1) hay momentos en que se queda callado
- 2) habla constantemente
- 3) normalmente suele escuchar solamente.

"Agradecemos su participación para la solución de este cuestionario".

GRACIAS.

SESION

1

Objetivo específico 1: Las parejas identificarán y describirán los objetivos del taller.

Actividades: Los coordinadores del taller darán una explicación de manera general de las razones la creación del taller. Una vez expuesto lo anterior se da paso a la solución de posibles dudas que puedan tener los participantes del taller.

Materiales: Para llevar acabo está actividad, los coordinadores harán uso de los siguientes acetatos, siguiendo además el orden en que se presentan:

COMPONENTES DE COMUNICACION	COMPONENTES DE SEXUALIDAD	EJERCICIO INTEGRACION DE LAS DOS AREAS	NOMBRE DEL TALLER. OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

Duración: 30 min.

Criterio de cambio: Para cambiar al siguiente objetivo, los participantes deberán expresar de manera verbal en que consiste y cual es el objetivo del taller.

Objetivo específico 1.2: Los participantes describirán e identificarán las características individuales de cada uno de de sus compañeros.

Actividades: Se distribuirá una hoja blanca y una pluma para cada uno de los participantes. Una vez que todos tengan su material se les dará la siguiente instrucción: " En la hoja que se les acaba de proporcionar deberán escribir 5 características que los describa. por ejemplo, si se enfadan rápida-

mente, si visitan frecuentemente a sus amigos, es decir que nos digan como son de caracter". Una vez dada la instrucción se les dará 10 min. para que realicen la tarea; cuando hayan concluido, se les pedirá que formen grupos de tres personas, evitando estar en el mismo grupo de su pareja. Ya que estén formados los grupos, se les pedirá que cada uno lea a su grupo las 5 características que escribieron en el papel explicando de manera general cada uno y, si es necesario, responder las dudas de sus compañeros en relación a su exposición.

Cuando hayan terminado los integrantes de los grupos se volverán a rotar una vez más con el fin de formar nuevos grupos. Las instrucciones en este momento son las mismas que la vez anterior.

Una vez concluida esta actividad, se desintegrarán los grupos para volver a formar uno sólo; hecho ésto, se pedirá a cada uno de los participantes que ahora nos den a conocer algunas referencias o datos de su persona, desde como se llaman, que les gusta y que no, a que se dedica, si estan casados o no, cuales son sus pasatiempos preferidos, etc. Concluidas las actividades anteriores, los coordinadores harán el cierre de la sesión, explicando la finalidad de las actividades anteriores, las cuales sirvieron para conocer un poco a las personas con las cuales vamos a trabajar durante las siguientes días.

Criterio de cambio para cambiar de un objetetivo a otro será que los participantes del taller realice el 100% de las actividades asignadas para esta objetivo.

Materiales: hojas blancas y bolígrafos

Duración: 1:30 horas.

SESION

2

Objetivo Específico 2.1.:

Los participantes del taller definirán el concepto de comunicación y la importancia que tiene en la relación de pareja.

Actividades:

Se utilizará la dinámica llamada "lluvia de ideas", la cual consiste en pedir a los integrantes del taller que expongan su definición de lo que es la comunicación y que relevancia tiene para la relación de pareja. Esta dinámica se realizará durante 25 min. Una vez terminada ésta, los coordinadores cerraran la dinámica explicando la definición que se utilizará a lo largo del taller sobre que se está entendiendo por comunicación, además de retomar las participaciones de los integrantes del grupo, esto con el fin de enfatizar la importancia que tiene esta variable en la relación de pareja.

El criterio para pasar al siguiente objetivo será que cada uno de los participantes expongan su definición de comunicación de manera verbal a los demás participantes.

Material: Una cartulina en donde esten especificadas las siguientes definiciones: de comunicación, modificación de la comunicación y elementos de la comunicación (hablante-mensaje-escucha).

Duración: 45 min.

Objetivo específico 2.2.: Las parejas identificarán los componentes verbales de la comunicación tales como volumen de voz, tono de voz, fluidez verbal y contenido verbal.

Los coordinadores darán una visión global de cada uno de los componentes (verbales y no verbales) que intervienen en el proceso de comunicación. Es importante hacer mención durante esta explicación que todos los elementos tienen la misma

importancia, por lo que hay que tratar de considerar y tener en cuidado con cada uno de ellos. Igualmente es importante mencionarles que el hecho de estudiar a cada uno por separado solo es debido a las necesidades y restricciones que tienen al elaborar el taller.

Materiales: los coordinadores deberán poner por separado, una cartulina para los componentes verbales y otra para los no verbales, cada uno de elementos que los forman.

Criterio de cambio: Los participantes del taller deberán poner en una hoja en blanco, que se les entregará al término de la sesión, por lo menos dos elementos de cada uno de estos componentes.

SESION 3

Objetivo específico: Las parejas utilizarán volumen de voz altos y bajos de acuerdo al contexto en el cual se encuentren.

Actividades:

Los coordinadores del taller, darán una explicación de los aspectos teóricos de la importancia del volumen de la voz. Esta explicación se hará con ayuda de ejemplos de eventos que se viven a diario, como sería el ir en camión, estar en una fiesta, estando dentro de un salón de clases, o cuando se les habla a los hijos. Es importante señalar a las parejas que este componente por sí solo no representa o expresa lo que queremos decir o dar a conocer, pero que sin duda es un elemento que debemos considerar.

Esta explicación tendrá una duración de aproximadamente 15 min.

Terminada esta actividad se procederá a realizar una dinámica que nos permita resaltar las ventajas y, en que momentos se debe o no representaciones se les pedirá a las parejas que intenten imaginarse la situación que van a actuar lo más real posible. Las representaciones que se harán serán las siguientes:

Ahora bien durante las representaciones se les pedirá a las parejas participantes, que por una parte, traten de imaginarse la situación que van a actuar y por otra parte, que no olviden que al momento de tratar de transmitir algún sentimiento o emoción, traten de utilizar otros recursos que ayuden y faciliten esto como el usar los brazos, gestos, en general movimientos con todo el cuerpo, los cuales sirven como auxiliares de los componentes verbales.

1: La pareja acaba de tener un altercado debido a que el hombre espero cerca de 50min. a su compañera en lugar previamente establecido. El se encuentra muy molesto y se lo dice a ella, utilizando ambos un volumen de voz alto, de tal modo que

se exprese enfado.

Es importante señalar que está actividad se representarán dos veces, una en donde el hombre utiliza un volumen de voz alto y ella uno bajo, y en la segunda, el hombre utilizará un volumen de voz bajo y la mujer, un volumen de voz alto.

2: La pareja discute debido a que han tenido poco tiempo para poder estar juntos, por lo que tampoco han tenido oportunidad de saber si el otro esta bien o no, haciendo reclamos y reproches mutuos.

Al igual que la actividad anterior, está se llevará acabo dos veces, en la primera, el hombre utiliza un volumen de voz alto y la mujer uno bajo, pero en la segunda, ambos utilizarán un volumen medio.

Se utilizarán 40 min. para realizar ambas representaciones y las parejas se elegirán de manera azarosa para realizarlas.

Una vez concluidas las representaciones, se permitirá que los demás participantes den su opinión acerca de cómo podrían mejorarse los resultados observados en las representaciones y a su vez, los coordinadores trataran de evitar emitir juicios de valor, de que es bueno y que no lo es, explicando solamente las ventajas y las desventajas de usar un volumen de voz alto o uno bajo en un determinado contexto.

El criterio de cambio de un objetivo a otro será que cada uno de los participantes tengan el 80% de respuestas correctas del siguiente cuestionario:

Marque con una "x" la opción que consideres es la correcta.

SITUACIONES	VOLUMEN ALTO	VOLUMEN BAJO
Al participar en una clase		
Al conversar con su pareja		
Al expresar un evento que nos desagrada		
Cuando estas en un lugar público y platicas con un amigo		

SESION 4

Objetivo específico: Las parejas describirán e identificarán los diferentes tonos de voz, agudos o graves, y utilizarlos de acuerdo al contexto en el cual se encuentren.

Actividades: Los coordinadores expondrán los aspectos teóricos en lo que se refiere al uso del tono de voz. Esta explicación se hará durante un tiempo aproximado de 15 min. Terminada ésta actividad, se pasará a realizar la siguiente dinámica: utilizando la clasificación hecha por Satir (1991) en la cual detecta 4 modos de emplear el tono de voz que son, aplacador, acusador, calculador y distractor, estos roles se les asignarán a cada uno de los integrantes del taller; se procederá a dividir al grupo en dos equipos, colocandolos en puntos opuestos del salón, al primer equipo se les dará las siguientes instrucciones: "Lo que tendrán que hacer ustedes será tratar de observar muy bien el tipo de tono de voz que utiliza cada uno de los integrantes del grupo equipo". Al otro equipo se les asignará un tema sobre el cual puedan discutir.

Se les dará 10min. para que terminen esta actividad, una vez transcurrido este tiempo se le pedirá al primer grupo que nos informen acerca de sus observaciones y que den su opinión en la forma en que se intentan comunicar con los demás. De igual forma, se le pedirá a los integrantes del otro grupo que nos digan como se sienten, como reaccionaban los otros cuando el hablaba y como le afectaba la forma en que los otros se dirigian hacia él.

La discusión de los problemas de los puntos anteriores se realizará durante unos 20min. aproximadamente y una vez que se de por terminada, los coordinadores volveran a señalar la importancia que tiene el tono de voz que utilizamos cuando le hablamos a nuestra pareja, pero que de igual forma no podemos dejar de considerar otros factores que en conjunto con el tono dan un matiz especial a el tipo de mensaje que intentamos comunicar.

El siguiente cuestionario contiene preguntas que deberas contestar falso o verdadero marcandola con "x", de acuerdo a la opción que más se acerque a tú forma de comportarte, cuando estas con otras personas.

1. Hay que tratar de utilizar un volumen de voz alto en todo momento para que seamos escuchados.

FALSO VERDADERO

2. Un volumen de voz alto indica molestia por parte de la persona que lo está utilizando.

FALSO VERDADERO

3. Cuando algún evento nos desagrada debemos utilizar un tono de voz acusador.

FALSO VERDADERO

4. Cuando algún evento nos desagrada debemos utilizar un volumen de voz alto.

FALSO VERDADERO

5. Al momento de discutir con nuestra pareja acerca de un problema que ocurrió durante el día debemos tratar de utilizar un volumen de voz moderado.

FALSO VERDADERO

6. Cuando nuestra pareja utiliza un volumen de voz alto, nosotros debemos utilizar igualmente un volumen de voz alto o aún más alto.

FALSO VERDADERO

7. El tono de la voz nos da una señal de como se encuentra nuestra pareja emocionalmente.

FALSO VERDADERO

8. Un volumen de voz bajo nos inidica sumisión por parte de la otra pareja.

FALSO VERDADERO

9. Cuando estamos en una reunion familiar debemos utilizar un volumen de voz bajo para tratar de no molestar a nadie.

FASLO VERDADERO

10. Si nos encontramos en un hospital utilizamos un volumen de voz bajo para no molestar a otras personas.

FALSO VERDADERO

Criterios de cambio: Los participantes deberán cubrir un mínimo del 80% de respuestas correctas en el examen final, para pasar de un objetivo a otro. El examen se muestra a continuación.

Duración: 2 horas.

Objetivo específico: Los participantes del taller informarán sobre la importancia de la describir objetivamente de los mensajes.

Actividades:

Los coordinadores explicarán los aspectos teóricos y la importancia de contar con un lenguaje que les sea funcional a ambos miembros de la pareja, sin dar oportunidad a que se den interpretaciones de tipo subjetivo. Para realizar esta explicación se utilizarán diálogos en los que se utilicen palabras con un significado poco claro e inespecífico, tal como "siempre", "nunca", "pero", "deberías", "todo eso", "eso", "aquello", etc.

Es importante que al dar estos ejemplos, se les indique que estos son un tipo de palabras en lugar de ayudar o esclarecer los posibles problemas, puede llevar a confusiones que pueden complicarlos aun más, ya que dan posibilidad a que su pareja interprete estos mensajes de acuerdo a lo que el acontecimientos anteriores, que pueden no ser lo que nosotros quisimos hacer alusión.

Ahora bien, es necesario indicarles que no sólo con este tipo de frases no se es claro, sino que hay muchas formas que utilizamos frecuentemente que resulten ambiguas para la persona que nos escuchen. Una vez explicado el porque no utilizar este tipo de frases o formas de hacer referencias hacia algún evento en particular, se les darán algunas posibles alternativas que podrían salvar esta situación.

Uno de estas alternativas es el ser muy preciso en lo que queremos y en lo que no, por lo que hay que tratar de referirnos a eventos específicos y concretos. Al momento de dar esta explicación es necesario que los coordinadores den algunos ejemplos, tales como: "no me gusta que bailes con otras personas si sales conmigo", "meg gusta que uses esa loción". Es importante que al utilizar estos ejemplo, hacer una compara-

ción con los anteriores, resaltando sobre todo que estos últimos señalan e indican eventos unicos, precisos y claros, es decir, que señalan formas de comportamiento específicos que no den la posibilidad de generar las confusiones que mencionamos anteriormente.

Es en este momento en donde se señala es que el utilizar esta forma particular de comunicar nuestros mensajes, no solo permite ser claro y preciso, sino que además tiene la función de indicarles a nuestra pareja en que creemos que está fallando o en que esta bien.

Al momento de terminar con esta explicación se le pedirá a todo el grupo, que en hoja escribirán algo de lo que hace nuestra pareja que nos agrada y otra que nos desagraden (Deberán escribir 5 eventos agradables y 5 desagradables). Se les dará 10min. para que terminen de escribir lo que se les pidió.

Es importante que al inicio de esta actividad, los coordinadores del taller mencionen que la dinámica que van a realizar tiene como finalidad primero, saber si cuando le damos a conocer a nuestra pareja nuestros sentimientos si estos son o no claros, y segundo, conocer algunas cosas en las que estamos fallando y en los cuales debemos tratar de cambiar así como conocer las cosas en las cuales estamos bien para tratar de seguir igual o tratar de que estas sean más frecuentes.

El criterio de cambio es el que los participantes describan 4 eventos de manera objetiva, de los cinco que se les dejó en la última actividad.

Objetivo específico: Las parejas participantes tramitarán mensajes utilizando pausas de 2 seg.* entre una idea y otra.

Actividades:

Al iniciar esta actividad, se les pedirá que formen parejas evitando estar con su compañero; una vez que ya estén divididos, se les indicará que deberán hacer dos representación de eventos que suelen pasar cotidianamente, cada uno de

los miembros de la pareja escogerán uno de los dos eventos que se les presentarán escritos en una lámina el cual le corresponderá interpretar al otro y que son:

a) la primera opción consistirá en que uno de los miembros de la pareja le dirá al otro lo que más le agrada de él/ella.

Al miembro de la pareja que le toque transmitir el mensaje se le pedirá que haga lo más rápido posible, evitando hacer pausas entre una idea y otra.

b) la segunda opción, será que el otro miembro de la pareja le dirá a su compañero que tipo de atenciones le gustaría que tuviera para con él o ella. Se le pedirá a la persona que le toque transmitir este mensaje que lo haga lentamente, haciendo pausas entre una idea y otra hasta de medio minuto.

Una vez terminada las dos representaciones, se les pedirá a los participantes del taller que den su opinión acerca de la forma en que fueron transmitidos los mensajes y cual sería desde su punto de vista la forma en cuanto a la velocidad del habla que ellos emplearían para transmitir los mensajes. Hecho esto se indicará que por turnos, cada una de las parejas pasará a enseñarnos como se debería transmitir cualquiera de los dos mensajes, de acuerdo con su punto de vista.

Terminada esta actividad, los coordinadores harán el cierre de la sesión haciendo un breve resumen de lo que se discutió en el grupo y de las observaciones que se hicieron durante la sesión.

El criterio para cambiar de un objetivo a otro será que durante la última representación cada uno de los miembros de la pareja haga pausas de por lo menos 2 seg*, entre una idea y otra, además de ser descriptivos y utilizar terminos objetivos al hacerlo.

* 1

¹ El tiempo que se eligió para la realización de las pausas es en promedio, ya que esta pueden fluctuar dependiendo del contexto y de lo que se quiera decir.

SESION 6

Objetivo Especifico: Los participantes identificarán y seleccionarán el momento preciso para interactuar con su pareja.

Actividades:

Al inicio de la sesión, los coordinadores empezaran está haciendo preguntas al grupo, como las siguiente: ¿Si estan en una fiesta y su compañero se enoja, se lo dicen se enojan, se gritan o que hacen?, ¿Cuando salen y se encuentran en la calle y por algún motivo se enojan, que hacen, le gritan, le reclaman en ese momento?

Hechas esta preguntas se da la oportunidad para que los integrantes del taller puedan dar su opinion, y que puedan decirnos que hacen normalmente en estas situaciones, pero también es conveniente que digan si esto les ha servido y de que manera. Se darán aproximadamente unos 15min. para que den sus puntos de vista.

Trascurrido este tiempo, se les harán otras preguntas como: ¿En que momento suelen comentar sus problemas?, ¿Cuando tienen un problema escolar con alguno de sus hijos, en que momento lo platican, cuando el esposo llega a casa, cuando ven t.v. o en que momento. Hechas esta preguntas se darán 15min. para que los integrantes del taller den sus opiniones.

Una vez que ahyan concluido con la actividad anterior, los coordinadores deberán dar una breve explicación acerca de como escoger o seleccionar el momento adecuado para tratar de abordar y darle solución a algún problema.

Durante está explicación es oportuno que los coordinadores señalen que las primeras preguntas que se le hicieron eran para indicarles que la elección del momento adecuado para solucionar un problema requiere que consideremos el lugar y momento para hacerlo. Aquí se puede utilizar el siguiente ejemplo, cuando la esposa le reclama a su compañero de que el hijo a salido mal en la escuela por lo él no se preocupa por revisarle la tarea; es claro que este no es un buen momento.

ya que el esposo tal vez no le haga caso, o si pone atención tal vez se levante gritando, lo que complica más la solución del problema.

Después de que se haya concluido con esta actividad se pasará a realizar la siguiente actividad: se dividirá al grupo en dos equipos y se darán las siguientes instrucciones; "de lo que se trata es de jugar "gato", para lo cual deberán contestar una pregunta entre todo el equipo y si su respuesta es correcta, tendrán derecho de hacer una jugada, de lo contrario esta pasará al otro equipo. Esto lo haremos hasta que alguno de los equipos gane.

Las preguntas que se utilizan para realizar esta actividad, son las siguientes:

- 1- ¿Es el momento adecuado de tratar un problema cuando se esta en una reunión familiar? ¿porque?
- 2- ¿Los problemas escolares de alguno de sus hijos los discute con su pareja cuando estan ellos presentes? Si, no, porque?
- 3- ¿Cuando se molesta con su pareja, le grita no importando el lugar en el que se encuentren? Si, no, porque?.
- 4- ¿Es muy frecuente que discutan sus diferencias con su pareja cuando esta llega de trabajar? Si, no porque?
- 5- ¿Suelen hacer que su pareja interrumpa alguna actividad en la cual estan trabajando, para aclarar sus problemas?, Si, no, porque?.
- 6- ¿Si al momento de discutir sobre algun problema con su pareja ya no le contesta o se comporta de una manera diferente, que hace?

Estas preguntas se harán a los equipos de manera azarosa. De igual forma se colocará como una opción más, una oportunidad de hacer una jugada sin necesidad de contestar una pregunta.

Por otra parte, los coordinadores decidirán si las respuestas que den los equipos a las preguntas son o no correctas y, en el caso de que consideren que esta es incorrecta deberán dar alternativas que serian viables en dichas situaciones.

Al termino de la dinámica, los coordinadores deberán hacer una breve reseña de todos los elementos que se han

considerado hasta este momento y, a los cuales hemos llamado como componentes verbales de la comunicación. Durante esta reseña, es necesario que todos estos componentes siempre están presentes, teniendo igual importancia en el momento en el que interactuamos con nuestra pareja.

Al hacer este cierre de la sesión, se les indicará que las siguientes sesiones se hará una revisión de los componentes no verbales de la comunicación, pero que al momento de abordarlos no debemos olvidar que lo hasta allí se ha revisado, pues todos estos elementos son componentes de un todo, del proceso de comunicación.

Material: Se utilizará el pizarrón del salón para dibujar el cuadro en donde se jugará el "gato".

Duración de la sesión: dos horas.

El criterio para cambiar de un objetivo a otro será que por lo menos cada uno de los equipos hay respondido correctamente a dos de las preguntas que se les hicieron durante la dinámica planeada para esta sesión.

SESION 7

Objetivo Específico: Las parejas identificarán la importancia de utilizar el lenguaje no verbal para tener una comunicación funcional.

Actividades:

Al inicio de la sesión, los coordinadores darán una breve introducción acerca de la importancia que tienen los elementos que llamamos no verbales; estos elementos generalmente los usamos sin percatarnos de ello y, entre los cuales podemos mencionar el contacto visual, la distancia física, movimientos faciales y gesticulaciones, movimientos de brazos y manos, etc..

Una vez que hayan terminado de dar esta introducción, los coordinadores organizarán al grupo para reafirmar la siguiente dinámica.

El grupo se dividirá en dos equipos y se les darán las siguientes instrucciones: "De lo que se trata es de descubrir el mensaje que nos intentará transmitir algunos de los integrantes del equipo que este en turno. Para lo cual hemos escogido el siguiente tema: títulos de películas. Cada uno de los participantes deberán pasar al frente a escoger uno de los papeles que tenemos en esta bolsa y deberán tratar de que su equipo descubra el título de la película que les tocó. Se puede utilizar cualquier parte del cuerpo, excepto la boca o hacer alguna articulación. Tendrán 1min. por cada turno.

Una vez especificadas las reglas del juego, se dará oportunidad a que cada uno de los integrantes de los equipos yengan la posibilidad de participar haciendo por lo menos una representación. Esta actividad deberá tener una duración aproximada de una hora.

Al término de esta actividad preguntarán al grupo acerca de la cual es su opinión después de lo que se les informó al inicio de la sesión y una vez concluida con la dinámica. Se dará un tiempo aproximado de 10min. para los comentarios que

podieran hacer las parejas y al final, los coordinadores deberán dar una conclusión general.

El criterio para cambiar a al siguiente objetivo es que los integrantes del taller, mencionen y escriban por lo menos tres de los elementos de tipo no verbal que tienen influencia en la comunicación. Se les entregará para tal fin, una hoja y un bolígrafo al final de las actividades planeadas para desarrollar el presente objetivo.

Objetivo específico: Las parejas identificarán la diferencia de utilizar diferentes distancias al interactuar con su compañero (a).

Actividades:

Una vez concluido con el tema anterior, se le pedirá al grupo que vuelvan ha hacer un solo equipo una vez esten todos de nuevo en su lugar original, se pedirá a tres parejas voluntarias. A cada una de las parejas se les asignará una de las situaciones siguientes:

- a) El esposo está molesto porque la comida se quemó o no está lista; El ha pasado un día pesado en la oficina y ella, salió cansada del trabajo por lo que quería descansar, olvidándose de hacer la comida.
- b) La mujer tiene ganas de ir a bailar para olvidarse un poco de la semana tan atareada que tuvo. Para pedirle a su esposo que salgan deberá acercarme y hasta tocarlo, pidiendoselo con una voz baja, tratando de convenserlo.
- c) Se encuentran con un viejo amigo (a) a la cual hace tiempo no ven, por lo que se queda a platicar con él, porque tienen interés en saber como le ha ido durante ese tiempo

Al grupo se le dará la siguiente instrucción: "Bueno, las siguientes parejas realizarán tres representaciones distintas pero lo que queremos que observar en que distancia hay entre cada una de las parejas; si están cerca, lejos, si están distancias cambian y en que momento fue." Al dar estas instrucciones las parejas que harán las representaciones no deberán

estar presentes.

Terminadas las representaciones se les pedirá tanto a las parejas que llevarón acabo la representación así, como al resto del grupo, que nos den su opinion acerca de lo que observamos en cuanto a lo que nos intereza en este momento, la distancia física.

El criterio para cambiar de un objetivo a otr, los integrnates del taller deberán contestar de 2 de las 3 siguientes preguntas.

- 1-¿En que situaciones mantienen distancias físicas grnades?
- 2-¿En que situaciones mantienen distancias físicas cortas?
- 3-¿Consideras que es importante el utilizar todas las partes del cuerpo al momento de comunicaciones con otr? Si, no, porque?.

SESION 8

Objetivo específico: Las parejas identificarán la importancia de mantener contacto visual durante la interacción con su pareja.

Actividades:

Se pondrá a los participantes con su pareja y se les pedirá que se separen de las demás parejas, por lo menos en un lugar en el cual no puedan interrumpir a las demás parejas,

Hecho lo anterior, se procederá a reunir a las mujeres en un extremo del salón y se les dará la siguiente instrucción: "La forma en que van a comportarse ante su compañero va a ser de indiferencia, es decir, no van a mirar a su compañero cuando este les hable, se dedicarán a hacer otras actividades como podría ser el arreglarse la ropa, buscar algún objeto que podría estar en su ropa y que no encuentran. Este tipo de actitudes les harán al principio, durante aproximadamente los primeros 5 minutos de iniciarse la conversación, pero después cambiarán, y ahora tratarán de mantener constantemente contacto visual con su compañero, dejando de realizar cualquier otra actividad que señale que no están poniendo atención, además los que no estén sentados de frente a su compañero lo deberán hacer ahora"

Ya que se les haya dado la instrucción, se les pedirá que regresen a su lugar, y se les dará la siguiente instrucción de manera general: " Ahora, deberán colocarse como cuando están en su casa y se dedican a platicar los acontecimientos que les pasaron durante el día. Una vez que estén listos su labor consistirá en platicar acerca de que opinión tienen del taller, y el que deberá llevar la dirección de la conversación será el hombre". Cuando se hayan dado las instrucciones se les darán 10 min para que la realicen.

Una vez que hayan pasado los 10 min. de la actividad anterior, se detendrá la dinámica para ahora cambiar las instrucciones, la que se les dio a las mujeres se les dará

ahora a los hombres, y en las instrucciones generales se le pedirá a las mujeres que sean ellas quienes lleven la dirección de la conversación.

Al terminar con la dinámica anterior, los coordinadores harán un breve resumen de los elementos que están involucrados en el proceso de la comunicación, tanto los verbales como los no verbales. Al momento de estar haciendo este resumen, es oportuno que los coordinadores hagan preguntas acerca de los elementos que se han revisado hasta este momento, además es importante señalarles que todos estos entran en juego durante la interacción que tenemos con nuestra pareja y que ninguno es más importante que los demás.

El criterio de cambio que se utilizará para cambiar de un objetivo a otro será que las parejas durante la última actividad mantengan en tres ocasiones contacto visual por un período de tiempo de 5 seg.

Materiales: pizarrón, gis.

Duración de la sesión: 2 horas.

SESION 9

Objetivo específico: Las parejas identificarán la importancia que tiene el manejar información acerca de la sexualidad humana.

Actividades:

Los coordinadores comenzarán la sesión exponiendo el objetivo de la sesión, aclarando y poniendo mucho énfasis en la relación que tiene el área de comunicación con el área de la sexualidad, es decir, explicar que el haberlos entrenado en habilidades para comunicarse con su pareja será de utilidad cuando traten de expresar sus necesidades, sentimientos y carencias en lo que se refiere a su actividad sexual. Para desarrollar esta actividad se permitirá la participación libre de cada uno de los integrantes del taller.

De igual manera se les explicará que el trabajar primero en el área de comunicación se debe a que hay parejas que no se encuentran satisfechas con su relación, pero que igualmente no saben de que manera poder decirlo a su compañero/a, por lo que resulta importante enseñarle a cada una de las parejas las habilidades necesarias para transmitir sus necesidades al otro.

Una vez tratado este tópico, los coordinadores hablarán acerca de como la falta de información de carácter científica han dado pie a que se generen ideas erróneas acerca del comportamiento sexual del hombre. Es en este momento en el cual se hablará de los tabúes y la importancia que toman cuando empiezan a tener una vida sexual activa y sus posibles consecuencias en ésta.

Entre los tabúes que se retomarán están los de la masturbación y sus posibles consecuencias y el orgasmo en la mujer como en el hombre.

Para el desarrollo del tema de los tabúes se permitirá que las parejas participen activamente, de manera conjunta con los coordinadores en el desarrollo de este tema. -

El criterio de cambio en objetivo será que cada uno de los participantes tenga como mínimo el 80% de respuesta correctas del siguiente cuestionario:

Deberas contestar colocando una "X" en la opción que creas conveniente, ya sea verdadero o falso, según sea el caso.

La virginidad no solo se pierde con la relación sexual	falso verdadero
La masturbación tiene efectos colaterales en la personalidad de quién la practica	
El hombre por naturaleza tiene más fuerte su impulso sexual	
La masturbación puede dejar estéril a la persona que la practique	
La conducta sexual es parecida tanto en el hombre como en la mujer.	

Duración de la sesión: 2 horas.

Objetivo específico: Las parejas describirán la función sistema reproductor masculino y la función del sistema reproductor de la mujer así como su función en las relaciones sexuales.

Actividades:

Los coordinadores con ayuda de láminas en las cuales se encuentren representados los aparatos reproductores femeninos y masculinos (ver anexo 1), darán una breve explicación de la función y ubicación de los órganos que forman el aparato reproductor femenino y masculino.

Una vez que los coordinadores hayan terminado de dar su explicación se realizará la siguiente dinámica:

Se les pedirá a los integrantes del grupo que se reúnan con su pareja y se les entregará una hoja en la cual habrá términos fisiológicos y por otro, habrá definiciones de órganos de los aparatos reproductores y se les dará la siguiente instrucción: "Deberán colocarse en un lugar del salón en el cual no puedan ser interrumpidos por las demás parejas. Lo que tienen que hacer es colocar la letra que tienen los términos fisiológicos en los espacios que se encuentren aun lado de las definiciones según correspondan.

CUESTIONARIO.

Este cuestionario es para poner una calificación, ni para algo similar, solamente es para que ustedes mismos se percaten de cuanta información manejan en lo que se refiere a la sexualidad.

1.¿ Especie de saco de piel en el que están contenidos los testículos?.

2.¿ Fluido blanquecino eyaculado por el hombre en el clímax, y que contiene células sexuales masculinos (en los varones que no son estériles)?.

- 3.¿ Conductos que van desde cada uno de los ovarios al útero, y por los cuales pasan los óvulos?.
- 4.¿ Glándulas reproductoras femeninas?.
- 5.¿ Glándulas sexuales masculinas?.
- 6.¿ Pequeño pero muy sensible órgano sexual femenino que se encuentra en el punto de unión de los pliegues interiores de la vulva?.
- 7.¿ Organos sexuales externos de la mujer?.
- 8.¿ Par externo de los labios de los genitales exteriores en la mujer?.

RESPUESTAS CORRECTAS:

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. ESCROTO | 6. TESTICULOS |
| 2. SEMEN | 7. CLITORIS |
| 3. TROMPAS | 8. VULVA |
| 4. OVARIO | 9. LABIOS MAYORES |
| 5. GONADA | |

Se les dará 20 min. para que terminen de contestar el cuestionario y una vez que hayan terminado, se les darán las respuestas correctas, con el fin de que hagan correcciones a sus cuestionarios.

Hecho lo anterior, los coordinadores harán el cierre de la sesión haciendo énfasis en que el taller no esta encaminado a que conozcan profundamente la fisiología de los aparatos reproductores femeninos y masculinos, sino que es solamente para tener herramientas que posteriormente no permita entender que no todos los problemas sexuales se deben a causa biológicas sino que la mayoría son de caracter psicológico, además de que el conocimiento de esta información también es para que las parejas se den cuenta de que el sexo no sólo tiene un fin reproductivo, sino que por medio de la estimulación de estas áreas se puede obtener placer.

El criterio para cambiar de un objetivo a otro será que todos los participantes del taller cumplan con el 80% de respuestas correctas del siguiente examen final .

CUESTIONARIO.

El siguiente cuestionario involucra aspectos acerca de sexualidad, por lo que se les pide contesten lo mas veras posible.

Debes colocar el número en el espacio correspondiente asociando un concepto con su definición.

- A. _____ Especie de saco de piel en el que están contenidos los testículos.
- B. _____ Organó en forma de pera en la mujer, donde crece el feto, está sujeto al recubrimiento interior del útero, y por medio del cual es alimentado y se eliminan sus residuos.
- C. _____ Membrana que forma una bolsa cerrada de fluido en el cual el feto está inmerso y que se encuentra dentro del útero.
- D. _____ Células reproductoras maduras del hombre que son capaces de fecundar al óvulo femenino.
- E. _____ Célula reproductora femenina, que después de fecundada se desarrolla en un embrión.
- F. _____ Extremo cónico del órgano sexual masculino.
- G. _____ Canal que se extiende desde los órganos sexuales externos de la mujer hasta el cuello del útero.
- H. _____ Incisión quirúrgica para quitar parte del prepucio o piel que recubre el extremo del pene.
- I. _____ Dos bolsitas en el varón que se abren a los conductos de espermatozoides.
- J. _____ Ductos por donde pasan los espermatozoides en el varón, que van desde el epidídimo a las vesículas seminales y a la uretra.

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. Vesículas seminales | 2. Utero |
| 3. Amnios | 4. Placenta |
| 5. Espermatozoide | 6. Corión |
| 7. Bolsa de las aguas | 8. Conductos deferentes |
| 9. Circuncisión | 10. Célula sexual femenina |
| 11. Glande | 12. Vagina |

RESPUESTAS CORRECTAS:

- | | |
|-------------|-------------|
| A.....2 | B.....4 Y 6 |
| C.....3 Y 7 | D.....5 |
| E.....1 | F.....11 |
| G.....12 | H.....9 |
| I.....1 | J.....8 |

Material: dibujos de los aparatos reproductores, femenino y masculino, cuestionarios y lápices.

Duración de la sesión: 2 horas.

SESION

11

Objetivo específico: Las parejas identificarán y nombrarán las variables que afectan para la aparición de las disfunciones sexuales como lo son las normas, expectativas y valores que se tiene acerca de la sexualidad, así como los factores biológicos más frecuentes.

Actividades:

Al inicio de la sesión se les entregará un cuestionario el cual deberán resolver por parejas. El cuestionario contendrá información acerca de las disfunciones sexuales, por lo que se les dará la siguiente instrucción: "este cuestionario tiene la finalidad de que ustedes mismos conozcan que tanta información manejan acerca de las disfunciones sexuales que suelen presentarse con mayor frecuencia, por lo que es importante que respondan todas las preguntas del cuestionario". Una vez que hayan terminado, se les dará las respuestas correctas con el fin de que hagan las correcciones pertinentes si es necesario. Para que contesten el cuestionario se les darán 15 min. y una vez que terminen de hacer sus correcciones se les recogerá el cuestionario.

Coloca el número correcto en el espacio correspondiente.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Eyaculación precoz | 2. Juegos preliminares |
| 3. Impotencia | 4. Erección |
| 5. Aborto | 6. Esterilidad |
| 7. Vaginismo | 8. Menarquia |
| 9. Malparto | 10. Gonorrea |
| 11. Monopausia | 12. Pubertad |
| 13. Eyaculación | 14. Chancro |

A _____ Incapacidad de obtener una erección en el varón.

B _____ Incapacidad para procrear.

C _____ Expulsión espontánea del feto, que se encontraba en el

útero, en cualquier momento entre el principio del cuarto mes hasta el final del sexto mes de embarazo.

D. _____ Desprendimiento prematuro del Utero de un óvulo fecundado, un embrión, o un feto que no puede sobrevivir.

E. _____ Comienzo de la menstruación en las mujeres, y sucede al final de la pubertad.

F. _____ Período en que cesan las menstruación en la mujer, generalmente tiene lugar entre los 45 y los 53 años.

G. _____ Endurecimiento y aumento del tamaño del pene o del clítoris a medida que la sangre llena el tejido esponjoso durante la excitación sexual.

H. _____ Fuertes contracciones musculares en la vagina que impide la penetración del pene durante el acto sexual.

I. _____ Enfermedad venérea contagiosa son síntomas mínimos en la mujer.

J. _____ Período de crecimiento físico en el cual los seres humanos adquieren la capacidad de procrear.

K. _____ Expulsión de fluido seminal, generalmente en el orgasmo.

L. _____ Llega o úlcera que constituye el primer síntoma de la sífilis.

M. _____ Eyaculación que se produce antes, en el mismo momento, o inmediatamente después de la intraducción del pene en la vagina.

N. _____ Caricias y otras actividades que provocan la excitación sexual del coito.

RESPUESTAS CORRECTAS:

A.....3

H.....7

B.....6

I.....10

C.....9

J.....12

D.....5

K.....13

E.....8

L.....14

F.....11

M.....1

G.....4

N.....2

Los coordinadores explicarán de manera breve en que consiste y cuales son las variables que más frecuentemente intervienen para el surgimiento de las siguientes disfunciones: impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, frigidez y coito doloroso (ver capítulo 4).

Al inicio de esta actividad, los coordinadores entregarán una hoja en la cual se encuentren expresado en porcentaje, que tanto influyen los factores fisiológicos y que tanto porcentaje los psicológicos en las disfunciones sexuales. En este momento, los coordinadores deberán poner énfasis en las variables de tipo psicológico que son las que mayor porcentaje tienen como causantes de las disfunciones sexuales. Esta actividad tendrá una duración de una hora.

La última actividad que se realizará será que resuelvan el cuestionario en relación a las variables que más porcentaje de influencia tienen en cuanto a la aparición de las disfunciones.

Para cambiar de un objetivo a otro, los participantes del taller deberán cubrir como mínimo un 80% de respuestas correctas de este último cuestionario:

CUESTIONARIO: Contestar lo mas veras posible.

Deberán marcar con una "X" la opción que ustedes consideren correcta, según sea el caso.

1) Que factores contribuyen en mayor porcentaje a la aparición de las disfunciones sexuales:

a) genéticos b) psicológicos c) psicológicos y fisiológicos

2) Mis valores con respecto de la virginidad pueden producir que mi primera experiencia sexual no sea gratificante:

a)cierto b) falso c) no interviene

3) Si la primera experiencia sexual es insatisfactoria, quiere indicar que biológicamente algo esta mal:

a)siempre b)algunas veces c)nunca

4) Una mala experiencia sexual puede producir alteraciones de tipo:

a) psicológico b) fisiológico c) ninguna

5) Cuando una mujer con valores conservadores con respecto a la sexualidad, pierde su virginidad puede haber alteraciones:

a) fisiológicas b) psicológicas c) disfunción sexual

Materiales: cuestionarios para resolver en pareja y para resolver de manera individual, lápices.

Duración de la sesión: 2 horas

Objetivo específico: Las parejas identificarán las normas bajo las cuales se rige su sexualidad.

Actividades:

Al inicio de la sesión, los coordinadores darán una explicación acerca de que estamos entendiendo como roles sexuales, es decir, que eventos y cuales no se les permite realizar tanto a un hombre como a una mujer.

Una vez que hayan terminado los coordinadores de dar la explicación de que son los roles sexuales, se pasará a desarrollar la siguiente dinámica:

Se formarán dos grupos, uno que va a estar integrado solamente por mujeres y otro, estará integrado solamente por hombres. Una vez que estén hechos los grupos, se colocarán dos láminas (ver anexo 8) una para cada grupo, en la cual deberán escribir las ventajas y desventajas acerca de los roles asignados al hombre y a la mujer. El grupo de mujeres escribirá acerca de los roles asignados al hombre y el grupo de hombres, escribirá acerca de los roles asignados a la mujer.

LAMINAS PARA ESCRIBIR LAS VENTAJAS DE SER HOMBRE O DE SER MUJER.

DESVENTAJAS DE SER _____	VENTAJAS DE SER _____

Las instrucciones que se les darán a los dos grupos son las siguientes: "Vamos a explorar algunas de las ventajas y desventajas de ser un hombre a una mujer. El grupo de mujeres deberá pensar en qué se sentirá ser hombre y el grupo de hombres, deberá pensar en qué se sentirá ser mujer".

Después de darles la instrucción anterior, se les dará un período de 15 min. a cada grupo para discutir y señalar cuales son las ventajas y desventajas del rol que les toco analizar. Cuando ambos grupos han terminado, se les pedirá que escriban en las láminas que estarán pegadas en el frente del salón, sus conclusiones acerca de los que les toco analizar; una vez que terminaron de escribir sus resultados en las láminas se pasará a realizar un análisis de manera grupal acerca de ambos tipos de roles. Una vez que se haya terminado la discusión grupal, se entregará una hoja blanca con un bolígrafo para cada participante y se les pedirá que escriban de manera individual cuales serían según ellos las ventajas y desventajas de los

diferentes roles asignados tanto al hombre como a la mujer.

Al termino de la sesión, los coordinadores harán un resumen tratando de abarcar de manera general los tópicos más relevantes que se hayan tratado durante la sesión.

Para cambiar de un objetivo a otro se les pedirá a cada uno de los participantes que escriben en una hoja blanca por lo menos tres cambios en los roles asignados a su sexo.

Material: hojas blancas

Duración de la sesión: 2 horas

SESION 13

Objetivo específico: Las parejas identificarán que valores y expectativas tienen acerca de su sexualidad y como es que estos influyen en su práctica sexual.

Actividades:

Los coordinadores darán una breve introducción acerca del tema que se va a abordar en la sesión, explicando y poniendo mucho énfasis en la importancia que tienen los valores y las expectativas que se tengan acerca de la sexualidad y sus posibles repercusiones en la relación de pareja y como es que estos influyen en la forma de asumir su propia sexualidad.

Una vez que hayan terminado de dar la introducción a la sesión, los coordinadores dividirán al grupo en subgrupos; una vez que estén formados los subgrupos se les entregará un juego de 11 cartas para cada uno, cada carta contendrá un enunciado (ver anexo 10) por lo que se les dará la siguiente instrucción: "Lean las 11 cartas cuidadosamente y una vez que lo hayan hecho deberán clasificarse en tres filas; en la fila 1, se deberá colocar solamente una carta, la cual deberá ser la que mejor caracteriza para ustedes lo que debe ser un acto sexual"

"En la fila número 3 deberán colocar solamente una carta y debe ser la que mejor represente para ustedes lo que debe ser un acto sexual".

"Las cartas restantes se deberán colocar en la fila número dos". "Hay que aclarar que por acto sexual nos estamos refiriendo a la actividad sexual tanto heterosexual, como homosexual o bien, solitaria".

"La clasificación la harán primero de manera individual, por lo que deberán hacerlo por escrito en la hoja que se les va a proporcionar". "Una vez que hayan terminado cada uno de ustedes, pasarán a analizar de manera grupal, la clasificación hecha por sus integrantes para hacer una clasificación final".

"Es posible hacer esta última clasificación evitando hacer juicios o contradecir las opiniones de los demás, es por esto que deben escuchar con mucha atención a aquellas personas cuyas selecciones difieren de las suyas y, pregunten los motivos de dicha elección".

CONTENIDO DE LAS CARTAS.

1. El acto sexual debe aumentar la capacidad de confiar en uno mismo y en los demás.
2. El acto sexual debe ser divertido y placentero
3. El acto sexual debe aumentar la posibilidad de ser honesto y abierto.
4. El acto sexual debe proporcionar una liberación física.
5. El acto sexual debe permitir una libertad completa para el individuo.
6. El acto sexual debe aumentar las posibilidades de intimidad y comunicación en una relación.
7. El acto sexual debe liberar a una persona de las presiones de la sociedad, de la familia, de la tradición.
8. El acto sexual debe exaltar el respeto por si mismo para los que toman parte en él.
9. El acto sexual debe permitir a las personas que hagan "las cosas a su manera".
10. El acto sexual debe basarse, expresarse y/o acrecentar el compromiso mutuo de los que toman parte en él.
11. El acto sexual debe ser acorde con las convicciones religiosas personales.

La lista final será para los coordinadores, quienes leerán ambas listas para que los demás puedan identificar cuales son las características que distinguen al grupo en cuanto a sus valores sexuales.

Una vez que se haya terminado de leer las listas, se les pedirá que se reúnan en parejas, evitando que sea su compañe-

ro/a. Ya que estén hechas las parejas, se les presentará en una lámina con la siguiente lista de categorías"

- a. La sociedad
- b. Los padres
- c. Los amigos y compañeros
- d. Los hombres
- e. Las mujeres

Cuando hayan visto la lista anterior, se les dará la siguiente instrucción: " Cada uno de ustedes deberá escoger 3 categorías en las cuales les gustaría observar cambios importantes en relación con las actitudes hacia la sexualidad. Una vez que las hayan elegido deberán explicar a su compañero cuales cambios desearían y por qué".

Se les darán 30 min. para que terminen ambos integrantes de la pareja de exponer sus ideas. concluida esta actividad, los coordinadores cerraran la sesión resaltando la importancia que tiene este tipo de valores y expectativas hacia la sexualidad cuando se trata de evaluar nuestra propia conducta y la forma en que la asumimos.

Terminada la actividad anterior, se les entregará una hoja blanca con un lápiz a cada uno de los integrantes y se les pedirá que de manera individual, escriban las conclusiones que obtuvieron a partir de la actividad anterior. Se les dará uno 10 min. para que terminen con lo que se dará por terminada la sesión.

La condición para cambiar de un objetivo a otro, será que cada uno de los participantes escriban en la última hoja que se les entregue 5 normas que rijan su sexualidad.

Material: un juego de cartas para cada grupo (22 cartas) hojas blancas .

Duración de la sesión: 2 horas.

SESION 14

Objetivo específico: Las parejas integrarán los componentes de la comunicación (verbales y no verbales) con los elementos de sexualidad, hasta el momento revisados y como es que estos interactúan.

Actividades:

En esta sesión se dará la oportunidad a los integrantes del taller a que comenten acerca de como se han sentido durante el taller, que les ha parecido hasta el momento y si lo que se ha visto les ha servido de algo. Para esta actividad se darán unos 45 min.

Una vez que ya no haya más comentarios, se les preguntará de manera directa a algunos de los integrantes del taller, acerca de la relación que tiene el área de comunicación con el área de sexualidad, si es que la hay. Para esta actividad se les dará 30min.

Una vez concluidas las actividades anteriores, los coordinadores harán una integración de lo que se ha visto hasta el momento y que relación tiene ambas áreas.

Para finalizar esta sesión, se les indicará a los participantes del taller, que las siguientes sesiones no se podrán realizar dentro del salón, por lo que cada pareja deberá realizarlas en su casa. El motivo de esto, se debe a que se requiere de intimidad para poder realizarlas adecuadamente.

Es importante señalarles que en estas actividades, deben de considerar los aspectos tanto del área de comunicación como la de sexualidad, ya que se necesita que se manejen ambas, por lo que se les recomienda que hagan un repaso en su casa de lo visto hasta el momento o si es que tienen dudas comentarlas y solucionarlas antes de iniciar con las actividades de las siguientes sesiones.

El criterio de cambio de un objetivo a otro, es que los integrantes del taller, participen de el 100% de las actividades planeadas para esta sesión.

SESION 15

Objetivo específico: Las parejas transmitirán mensajes de manera no verbal.

Actividades:

Al inicio de la sesión se les pedirá que se mantengan con su pareja y que se ubiquen en algún lugar del salón en el cual no sean interrumpidos por las demás parejas y se les pedirá que se coloquen frente a frente.

Una vez que todos estén ubicados se les indicará:

"Cada una de las parejas va a realizar una exploración de la mano de su compañero/a. Yo voy a dar las instrucciones desde el centro del salón. Cierren los ojos y son hablar, tomen la mano de su pareja. Comiencen a explorarla, sientan la textura, la forma, toquen los dedos".

Se les darán tres minutos entre cada uno de los siguientes pasos:

- a. "Expresen impaciencia con su pareja; peleense"
- b. "Hagan las paces; sean cariñosos, afectuosos"
- c. "Comuniquen su fuerza a su pareja; prueben su poder y fuerza. Compitan".
- d. "Jueguen con su pareja. ¿de qué manera se puede jugar con la mano del compañero/a".
- e. "Ahora expresen titubeo; muéstrense inquietos; traten de comunicar que no se encuentran seguros de la relación".
- f. "Deberán cambiar ahora del titubeo al alejamiento, retírense, muéstrense incómodos. No deberán soltar sus manos".
- g. "Bueno, ahora regresen y permanezcan allí, ausentes, como si no estuviera su pareja".

El criterio para pasar de un objetivo a otro será que contesten en por lo menos 7 ítems al nivel 7 de la escala que se observa al final de la sesión 12.

Cuando se haya terminado de dar todas las indicaciones mencionadas anteriormente se les pedirá que escriban en una hoja en blanco que se les entregará su opinión acerca de cómo

se sintieron durante la dinámica. ¿En que parte del ejercicio se sintieron mejor. ¿En que parte se sintieron más incómodos. ¿Que aprendieron acerca de ustedes mismos en este ejercicio. ¿Qué implicaciones tiene lo que aprendieron en su vida diaria.

Objetivo específico 10.2. Las parejas expresarán a su compañero/a que eventos le son desagradables y cuales le resultan agradables.

Actividades:

Se les pedirá que se coloquen como estaban en la dinámica anterior y una vez que estén listos se les dará la siguiente instrucción:

-"Vamos a dar un masaje al pie de nuestra pareja. Tienen que decidir quién va a ser el primero que dé el masaje y quién el primero en recibirlo. Pónganse cómodos y quítense los zapatos y los calcetines (o medias).

Una vez que se hayan preparado las parejas se les darán las siguientes instrucciones dejando entre una y otra, un lapso de tiempo de 2 min.

- A. "Tomen un pie entre sus manos. Todos cierren sus ojos. El que va a recibir, debe sentir el peso de ese 'pie, sosteniéndolo".
- B. "Opriman firmemente el pie con sus manos".
- C. "El que da el masaje va a abrir los ojos y comenzará a dar palmaditas. Empezamos por el tobillo, deben dar palmaditas firmes, cerciorarse de cubrir todo el pie".
- D. "Ahora, recorran nuevamente todo el pie dando palmaditas más ligeras. No olvides los dedos".
- E. "Masajeen el pie, al principio con firmeza y luego más suavemente".
- F. "Demuestren en interés por ese pie, en la forma que deseen, Cuando decidan que han terminado, coloquen suavemente el pie en el suelo".
- G. "El que recibió el masaje decidirá los ojos cuando el

ejercicio haya terminado. Ambos comentarán que les pareció el ejercicio".

Les daremos unos minutos para que lo hagan y luego se les dice:

"Para muchos de nosotros es difícil decirle a nuestra pareja lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Por lo general pensamos que él o ella deberían simplemente saberlo; tal vez leyendonos el pensamiento. Desafortunadamente no siempre es así".

"Antes de que sus compañeros comiencen con el masaje del otro pie, los que tienen el rol pasivo deben expresar que es lo que en particular les gusta, qué fue lo que más disfrutaron; si hubo algo que no les gusto, ahora es el momento de decirlo".

Se les dan 3 min. para que acerca de ello y se les da la siguiente instrucción:

"Los que tienen el rol activo van a tomar el otro pie de su pareja. Sosténgalo con las dos manos. Obsérvenlo, perciban su forma, la textura de la piel, sus características peculiares".
"Ahora le darán masaje a ese pie de acuerdo a lo que les dijo su pareja acerca de que si le agrado y que no".

A esta actividad se les darán 3 min. para que se realce. Después se intercambiarán los roles y se repetirá el mismo procedimiento. Una vez concluida la actividad, se hará una breve discusión de manera general, basándose en las siguientes preguntas.

¿ Les resultó difícil decirle a pareja lo que más les había gustado.

¿ Que implicaciones para la interacción sexual observan en este ejercicio.

El criterio para pasar de un objetivo a otro será que contesten en por lo menos 7 ítems al nivel 7 de la escala que se observa al final de la sesión 13.

Duración de la sesión: 2 horas.

Objetivo específico: Cada uno de los miembros de la pareja estimulará todo el cuerpo (exceptuando los genitales de manera táctil).

Actividades:

Al inicio de la sesión los coordinadores explicaran a las parejas que debido al tipo de actividad que toca realizar ahora, es necesario que la realicen como una tarea para la casa. Las instrucciones que se les darán serán las siguientes:

"Para iniciar, les vamos a pedir que por lo menos durante lo que resta del taller eviten tener relaciones sexuales, ni orgasmos".

"Sin embargo, la tarea que les van a pedir que realicen, les permitirá tener contacto físico muy especial. Lo que tendrá que hacer será que después de que hayan terminado con todas las actividades que hayan tenido que realizar durante el día, que se vayan al lugar que consideren más apropiado para poder realizar la actividad. La forma en que se desnudarán la decidirán ustedes".

Después ustedes deberán elegir quién empiece a dar y quién empieza recibiendo caricias. Una vez que lo hayan decidido, el que vaya a ser el primero en recibir caricias deberá acostarse boca abajo y luego a quién le toco iniciar empezará dando caricias tan suave y tiernamente como puedan. Empezarán por de la manera que les sea más gratificante a ambos miembros de la pareja, además, mientras el que esta recibiendo las caricias debe solamente concentrarse en sus sensaciones, sin preocuparse si el otro se cansa o se aburre. Hay que estar constantemente diciéndole a su pareja si algo les desagrada o si quieren que continúe con cierto tipo de caricias.

Ahora, cuando ambos consideran que es suficiente, él que esta recibiendo deberá voltearse boca arriba, quedando frente a frente. El que está dando la estimulación deberá hacerlo de

nuevo, de la manera que más le agrade a su pareja, pero deberá evitar tocar según sea el caso, el pene se es el hombre al que se esta estimulando, y los pezones, el clítoris y la entrada de la vagina se es la mujer. Hay que concentrarse en acariciar las demás partes del cuerpo.

¿Alguna duda, pregunta o inquietud que tengan al respeto".

En este momento se da un tiempo para responder las posibles dudas y, una vez hecho esto, se dará por terminada la sesión.

El criterio para pasar de un objetivo a otro será que contesten en por lo menos 7 ítems al nivel 7 de la escala que se observa al final de la sesión 17.

SESION 17

Objetivo específico: Cada uno de los miembros de la pareja estimulará todo el cuerpo de su compañero/a, incluyendo los genitales.

Actividades:

Al inicio de la sesión se les pedirá que coloquen sus sillas de tal manera que formen un círculo; una vez que estén listos, se les explicará que esta sesión puede resultar sumamente enriquecedora, ya que al compartir las experiencias vividas durante la tarea que se les dejó en la sesión anterior, podría ayudar a otras parejas a generar más alternativas en lo que se refiere a su vida sexual.

Esta actividad durará aproximadamente una hora, después de la cual se dará por terminada para pasar después a dar las siguientes instrucciones: "Realizaremos la misma actividad que se les dejó en la vez sesión, sólo que ahora, podrán estimular los genitales de su pareja de la forma y manera que ha ustedes les resulte más gratificante".

El criterio para pasar de un objetivo a otro será que contesten en por lo menos 7 ítems al nivel 7 de la escala que se observa al final.

ESCALA PARA EVALUAR LA SESION:

INCOMODO	COMODO								
----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Deberas colocar el número que represente lo más que se acerque a tú respuesta, según el continuo que te presentamos arriba, en el espacio de la derecha de la pregunta.

CUANDO SOMOS ESTIMULADOS:

- cuando estabas cerca del otro
- cuando me toco
- cuando el otro me hablaba
- cuando el otro emitia sonidos
- cuando teníamos contacto visual
- cuando no teníamos contacto visual
- cuando el otro llevaba la iniciativa

CUANDO NOS TOCA ESTIMULAR:

- cuando llevaba la iniciativa
- cuando teníamos contacto visual
- cuando lo/la tocaba

Objetivo específico 13. Evaluar los alcances del taller..

Actividades:

Se les pedirá que formen un círculo para poder intercambiar experiencias de igual forma que se hizo en la sesión anterior. Se dará una hora para el intercambio de experiencias. Una vez concluida esta actividad, se les entregará un examen, el cual de se les dio al inicio del taller y se les dará la siguiente instrucción: "Deben contestar todo el cuestionario de manera individual, ya que la información que obtengamos de él, será para nosotros de mucha importancia".

Una vez que hayan contestado el cuestionario, se dará un tiempo para realizar un convivio como parte de la finalización del taller.

Para evaluar el taller y saber que efectos tuvo de acuerdo al objetivo planteado al inicio del trabajo, será aplicando una vez mas el cuestionario que se uso al inicio del taller, comparandose los resultados obtenidos al inicio con los resultados obtenidos al final.

De igual manera, se evaluarán sesión por sesión de acuerdo a los resultados obtenidos por medio de los cuestionarios que se aplicaron a lo largo del taller, ya sea como parte de las actividades de la sesión o como instrumento de evaluación para cambiar de un objetivo a otro, o como instrumento para cambiar de sesión a sesión.

REFERENCIAS

- Aguilar, E. (1985). Como escoger a tú pareja.
Ed. Pax. Madrid, España.
- Ackerman (1988). Diagnostico y Tratamiento de relaciones familiares. Ed. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Andolfi, C. (1985). Sociología.
Ed. Siglo XXI. México, D.F.
- Barrientos M. (1990). Taller pre-matrimonial.
Tesis. UNAM, ENEP IZTACALA.
- Bender y Zachans en: Hoffamn (1991). Fundamentos de la terapia conductual. Ed. Fondo de Cultura Económica. México, D.F.
- Barrios L. y Martínez, Y. (1991) Elaboración de un manual de repertorios básicos en parejas jóvenes. TESIS. UNAM ENEP Iztacala.
- Broom, L. y Selzineck, D. (1980). Sociología: Un texto con lecturas adaptadas. Ed. CECSA. México, D.F.
- Cadena (1990). La sociología y la teoría de los sistemas.
Ed. Motarata. México, D.F.
- Carrasco (1987). Psicodinámica de las relaciones familiares.
Ed. Villanueva. México, D.F.
- Carrobles y Ballesteros (1985). La práctica de la terapia de la conducta. Ed. Debate. Madrid, España.
- Chinoy, E. (1966). La sociedad: Una introducción a la sociología. Ed. Fondo de cultura económica. México D.F.
- Costa M. y Serrat C. (1991). Terapia de pareja.
Ed. Alianza. Madrid, España.
- Elis, A. (1991). Arte y técnica del amor.
Ed. Grijalbo. México, D.F.
- Engels, F. (1976). Dialectica de la Naturaleza.
Ed. Grijalbo. México, D.F.
- Escardo, F. (1974). Anatomía de la familia.
Ed. Península. Barcelona, España.

- Esteva, (1991). Relación de pareja.
TESIS. UNAM. ENEP Izaracala.
- Fetser, C. y Perrot, M (1975). Principios de la conducta.
Ed. Trillas. México, D.F.
- Ford, A. (1978). Sexual behavior in the human female.
Philadelphia Saunder.
- García y González (1986). Tratamiento de problemas maritales.
TESIS. UNAM, ENEP Izatacala.
- Gatwald y Golden (1983). Patterns of sexual and personality
characteristic. Ed. M.F. De Martino New York
- Gatwald, H.W. y Holtz G.G. (1987). Sexualidad. Experiencia
humana. Ed. Trillas. México. D.F.
- Gilbert, T. (1976). Las enfermedades cónyugales.
Ed. A.T.E. Madrid, España.
- Hall, S. (1990). Compendio de psicología freudiana.
Ed. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Harry, L.S. (1975). Hombre, cultura y sociedad.
Ed. Fondo de cultura económica. México, D.F.
- Hernandez, A., Narro, M. y cols. (1987). Como somos los mexi
canos. Ed. Cececrea. México, D.F.
- Jones, Shamberg y Byer (1976) cit. en: Gatwald, H.W. y Holtz
G.G. (1987). Sexualidad. Experiencia humana. Ed. Trillas.
México. D.F.
- Kaplan, S. (1975). Manual ilustrado de terapia sexual.
Ed. Grijalbo. México, D.F.
- Kactchaduriam y Lunde (1983). La Sexualidad humana.
Ed. Trillas. México, D.F.
- Klemer (1977). cit. en: Sanchez, A. (1980). Familia y sociedad.
Ed. Joaquín Martínez. México, D.F.
- Kinsey, Permeroy y Martin (cit. en: Ford, A. (1978). Sexual
behavior in the human female. Philadelphia Saunder.
- Lemaire, J. (1983). La pareja humana, su vida, su muerte, y su
estructura. Ed. Fondo de Cultura Económica. México. D.F.
- Master, W. y Johnson, V. (1980). El vinculo del placer. Un
nuevo compromiso sexual. Ed. Grijalbo. México, D.F.

- Master, W. y Johnson, V. (1980). La respuesta sexual humana.
Ed. Grijalbo. México, D.F.
- Minuchin, S. y Fishman, H. (1992). Técnicas de Terapia Familiar.
Ed. Paidós. México, D.F.
- Ortega, S. (1986). Evolución de la familia.
Anuario Jurídico. UNAM. México.
- Rattner (1987). New sex therapy. Active treatment of premarital sex adjunct. Philadelphia Saunder.
- Ribes, E. y López. (1990). Teoría de la conducta.
Ed. Trillas. México, D.F.
- Riera, J. (1991). Introducción a la psicología.
Ed. Roca. México, D.F.
- Robinson y Robinson cit en: Ross (1978). La pareja humana.
Ed. Morata. España, Madrid.
- Rogers, C. (1991). El proceso de convertirse en persona.
Ed. Paidós. México, D.F.
- Ross (1978). La pareja humana.
Ed. Morata. España, Madrid.
- Sanchez, A. (1980). Familia y sociedad.
Ed. Joaquín Martínez. México, D.F.
- Sandoval, D. (1985). Mexicano. Psicodinámica de sus relaciones familiares. Ed. Villanueva. México, D.F.
- Salustino del Campo (1982). La evolución de la familia
Ed. Alianza. Madrid, España.
- Safir, V. (1991). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Ed. Pax. México, D.F.
- Tallarrero, A. (1983). Curso básico de psicoanálisis.
Ed. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Thompson (1987). Terapia marital.
Ed. Bruner. New Yor.
- Willi (1985). La pareja humana: relación y conflicto.
Ed. Morata. Madrid, España.

ANEXOS

APARATOS REPRODUCTORES

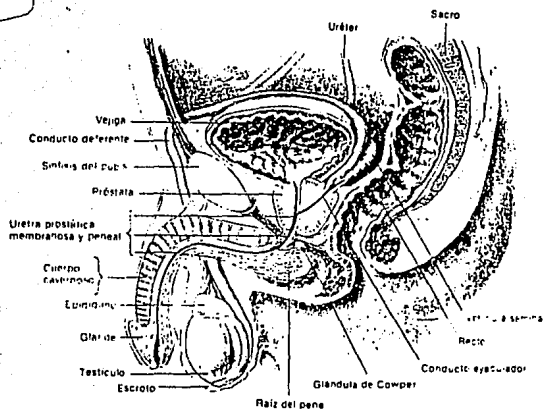
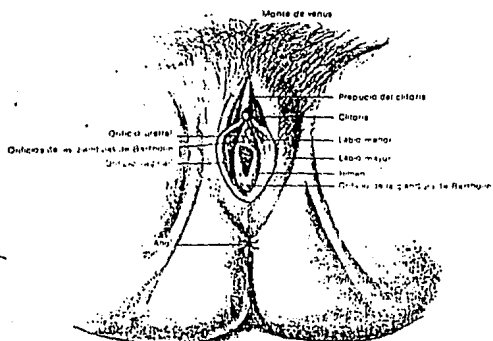


Fig. 11-1. Pelvis masculina (corte sagital)

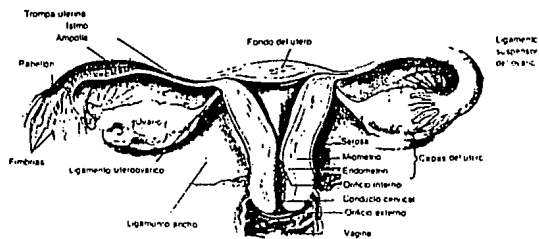
APARATOS REPRODUCTORES



*El perineo carnoso se encuentra entre estos dos orificios

Fig. 11-12. Genitales femeninos externos

APARATOS REPRODUCTORES



APARATOS REPRODUCTORES

