



24  
201

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

---

---

CAMPUS  
IZTACALA

CURSO - TALLER:  
COMUNICACION Y SOLUCION DE  
PROBLEMAS EN LA PAREJA

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A N

CHAVEZ LOPEZ | EDGAR  
MENDEZ ARTEAGA EDUARDO  
REYES GOMEZ GUILLERMO

ASESORA: MTRA. EN PSICOLOGIA  
AMPARO CABALLERO BORJA

LOS REYES IZTACALA; EDO. DE MEXICO JUNIO DE 1994

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



## **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.

**A mis compañeros de tesis  
porque pese a los diversos  
obstáculos hemos cumplido  
nuestro objetivo**

**A la Mtra. y asesora Amparo  
Caballero Borja, por su  
profesionalismo y constancia  
incondicional vemos la  
culminación de este trabajo.**

**A la Mtra. Ofelia Desatnik  
y a la Lic. Sandra Anguiano  
por su contribución y  
enriquecimiento para la  
elaboración de esta Tesis**

**Así como al Lic. Edy Ávila,  
por su valiosa colaboración  
en el desarrollo estadístico  
de este trabajo.**

A mi madre Lourdes por su apoyo  
y paciencia, pues como madre ha  
sabido perdonar y comprender

A mi padre Zacarias, y mis hermanos  
Ricardo y Mario, que aun cuando no  
estan aqui para ver terminada esta  
tesis, mis pensamientos estan con  
ellos

A mis hermanos Silvestre, Rafael,  
Adriana y Elizabeth por su cariño  
y por la convivencia diaria,  
Asi como a mis hermanos Jesus,  
Carlos, Alejandro y Angeles, a  
quienes dedico este esfuerzo y  
logro.

A mis sobrinas Citlali y Adriana  
que son una nueva generaci3n y la  
promesa de la continuidad de la  
vida.

A todas las personas que por  
olvido u otras causas he omitido,  
pero que tienen un lugar en esta  
dedicatoria

A mi hermano Juan Carlos  
por su apoyo y confianza

A mi esposa y a mi hija;  
Catalina por su paciencia  
y cariño. Así como a  
Aleida por todo lo que  
representa en mi vida

Especialmente a mi Mamá  
la Sra. Catalina Arteaga M.  
quien gracias a su cariño,  
apoyo, confianza y  
comprension incondicional ha  
sido posible llegar, hasta  
donde hoy he llegado

A la memoria de mi abuelita  
Carmen Manrique Villalpando

A la Sra. Miraya Laine, por su  
asistad y por su colaboracion  
en la transcripcion de este  
trabajo

A la Sra. Ana Luisa Zavala,  
por su confianza

Al Sr. Juan Manuel Navarro  
por su apoyo, confianza y  
facilidades otorgadas

Y a todos aquellos, familiares  
y amigos que de alguna manera  
contribuyeron para la  
realizacion de esta tesis

A mis padres; Jose Luis y  
Guillermina porque con su amor  
y su apoyo me han impulsado en  
la dura y larga carrera de ser  
hombre

A mis hermanos; Jose Luis,  
Delia, Isaac, Jorge y Gerardo,  
porque a lo largo de mi vida  
he aprendido mucho de cada uno  
de ellos.

A mi esposa; Alejandra por su  
colaboración en la realización  
de este trabajo y por que me  
ha dado la dicha de ser padre.

A mi hija; Andrea porque este  
trabajo y mi profesionalismo  
seran su herencia.

**A mis suegros; Gilberto y Eva  
por su apoyo y nobleza de sus  
corazones, porque tambien de  
ellos he aprendido**

**A mis sobrinos; Luis Ch.,  
Erick Jr., Alan G. y  
Alejandra I. por que son  
la esperanza del mañana**

**A mis Tios, cuñados, concuños y  
a todos aquellos que de alguna  
han aportado algo tanto en mi  
vida como en la realizacion de  
este trabajo**





	PAG.
CAPITULO III COMUNICACION	
3.- Concepto de comunicación verbal y su Modelo ..	91
3.1.- Comunicación pasiva, agresiva y asertiva .. . . .	98
3.2.- <b>ASERTIVIDAD: Entrenamiento</b> .. . . .	105
3.3.- Solución de Problemas .. . . .	110
3.4.- Terapia Racional Emotiva .. . . .	116
CAPITULO IV SEXUALIDAD .. . . .	119
4.- Conceptos y aspectos biológicos, psicológicos y sociales .. . . .	122
4.1.- Disfunciones sexuales .. . . .	125
4.2.- Factores Causales de las Disfunciones .. . . .	130
4.3.- Juego Sexual .. . . .	137
CAPITULO V TALLER PARA LA PAREJA .. . . .	155
5.- Metodología Cognitiva - Conductual .. . . .	161
5.1.- Técnicas; Conferencias, Dinámicas de grupo y Técnicas de video .. . . .	165
CAPITULO VI METODO .. . . .	171
CAPITULO VII RESULTADOS .. . . .	174
DISCUSION .. . . .	200
ANEXOS :	
1.- Taller para la pareja .. . . .	218
2.- ESCALA DE COMUNICACION .. . . . Sandra A. Anguiano	222
3.- INVENTARIO P I R (TERAPIA RACIONAL EMOTIVA) .. Ellis Albert	227
4.- INVENTARIO DE ASERTIVIDAD .. . . . Gambrell y Richey	231
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .. . . .	234

## R E S U M E N

El presente trabajo tiene como finalidad elaborar y evaluar la eficacia de un taller dirigido a la pareja para la solución de conflictos y el uso adecuado de la comunicación, desde el modelo Cognitivo - Conductual. Para ello se presenta una primera sección teórica con el propósito de fundamentar los antecedentes culturales y la influencia de éstos en la pareja del México de hoy, así como una revisión de los principales modelos teóricos que han estudiado la relación de pareja. En seguida se mencionan la importancia de la comunicación y de la Sexualidad en la interacción diádica.

Finalmente con la participación de dos grupos uno control ( sin intervención ) y el otro experimental, se desarrolló el curso - taller, y se conformó de tres fases; En la primera se aplicó una pre evaluación de ambos grupos mediante tres diferentes instrumentos; Comunicación, Ideas Irracionales y Aser-tividad. En la segunda fase denominada intervención, se expuso al grupo experimental un breve análisis dividido en cuatro partes: sobre el Vínculo conyugal y familiar, La pareja en México, la Comunicación en la relación y la Sexualidad en la pareja. En la tercera fase se aplicó la pos evaluación con los mismos instrumentos a ambos grupos. Y mediante un análisis cuantitativo y otro estadístico no paramétrico de los resultados de la primera en relación con la última fase, se demostró la eficacia del curso - taller.

## INTRODUCCION

En general todos, los psicólogos, sociólogos y demás estudiosos de la materia, valoran la importancia de la familia ó grupo social primario para el desarrollo de la personalidad; así como algún tipo de disfunción, por lo que se puede señalar que la institución familiar ha tenido un papel relevante en la historia de cualquier sociedad ( Ares, 1999 ).:

Fielding ( 1965 ) ha argumentado que el matrimonio ha desarrollado principalmente un hábito, el hábito de que hombre y mujer vivan juntos, sostengan relaciones sexuales entre sí y eduquen a sus hijos. El hombre se convierte en sosten y protección de la familia, la mujer en compañera, ayuda y niñera de sus hijos. Con el tiempo tal hábito fue reconocido por la ley e incluso posteriormente llegó a convertirse en una institución social.

En nuestra cultura occidental, parecería ser que las personas se casan por amor y con la esperanza de que sus vidas se enriquezcan con todo aquello que les puede brindar dicha relación como la atención, la satisfacción sexual, los hijos, el nivel social, la pertenencia, el ser necesario, los bienes materiales etc...

Sin embargo de acuerdo a Fielding ( 1965 ) en un principio, el matrimonio llegó a ser como una especie de institución económica, que afectaba a las pertenencias de cada una de las partes..

Por otro lado, de acuerdo con las diversas opiniones populares, el amor heterosexual es el que proporciona los mayores sentimientos y satisfacciones que el ser humano puede experimentar no obstante, para entender el que dos personas de sexos opuestos se relacionen, se debe tener en cuenta también elementos como la inteligencia, la información, la conciencia y la competencia social..

Gamboa y Canales ( 1988 ) señalan que hablar del amor desde un enfoque científico es extraordinariamente difícil por las diferentes concepciones que se tienen. Sin embargo, se pueden encontrar trabajos realizados desde el punto de vista social que han intentado explicar el amor como un fenómeno ligado a la relación de pareja, por ejemplo Stenberg ( 1986 ), al hacer una revisión de los trabajos realizados sobre este aspecto, concluyó que cualquier definición de amor debería incluir los siguientes aspectos;

- A. Intimidad, que se refiere a los sentimientos de cercanía y calidez.
- B. Pasión que se refiere al romance, atracción física y consumación sexual en una relación.
- C. Compromiso, que es el deseo e interés por mantener la relación a largo plazo.

El mismo Stenberg ( 1986 ) indica que la presencia o ausencia de estas características produce lo que es conocido como amor romántico amor pasional, amor de compañía, etc... Estas características pueden dar en la relación de pareja uno de los aspectos de mayor relevancia al momento de hacer un análisis dentro de la satisfacción marital, cuya varianza tiene repercusiones en la situación emocional y afectiva durante el ciclo vital.

La relación de pareja como un aspecto de la convivencia humana no sólo se debe considerar en términos de su relevancia social, sino en las dimensiones individuales que dentro de la psicología son de gran valor, puesto que son un punto de apoyo al considerar a la pareja como un subsistema, donde no únicamente se integran una serie de conductas o sentimientos, sino que existen interacciones entre las primeras y los segundos.

Analizar la relación de pareja desde un punto de vista psicológico, implica buscar el sentido a esta forma de relación, el " para qué " de esta interrelación orientada a establecer nexos estables y duraderos entre un hombre y una mujer.

El inicio de la vida en pareja siempre o en la mayoría de los casos está poblada de expectativas ideales que no siempre se cumplen. Evidentemente la relación de pareja no es un diseño que tiene como fin inmediato alcanzar un estado de placer y felicidad, más bien, cumple una función relacionada con cuestionamientos y con eventuales transformaciones de los sistemas de creencias, convicciones particulares y sociales.

La cadena de cambios promovidos por la pareja con frecuencia se inicia con incomodas presiones para formular nuevas consideraciones, siendo esta dinámica activada por las grandes oposiciones resultantes de las características individuales de cada miembro de la pareja; donde es indudable, que estos resultados son de un modelo familiar y conyugal de los padres de cada miembro de la diada ( Belloch, 1985 ).

El modelo de la relación conyugal contiene una gran potencialidad para permitir el desarrollo y crecimiento del o de individuos. La pareja como vehículo de desarrollo implica reconocer y afrontar los conflictos reales enubiertos, con frecuencia, por conductas aparentes. En la pareja no todo es color de rosa, también coexisten las discusiones y los acuerdos.

El hecho de dar un mayor énfasis a los aspectos individuales de cada miembro de la pareja, no implica una excusa para desligarla de una base histórica y social, sobre todo en México, teniendo en cuenta la posibilidad de que la relación de pareja sea el resultado de históricas y dramáticas relaciones interpersonales que giraron alrededor del siglo XVI, en el momento de la conquista donde podemos referirnos a la unión del conquistador considerado el poderoso, el macho y la conquistada, la hembra, la subyugada, la indogema ( Díaz Guerrero, Díaz Lovíng, 1988 ). A partir de este momento, el desarrollo o la evolución de la relación de pareja se ha dado en torno de la supremacía del poder y muy pocas veces en el amor, indicando de alguna manera que el poder quedaría en manos del hombre y el amor en la mujer. El inicio de la relación de pareja presenta aspectos que parecen tener relación con lo anteriormente suscrito, puesto que el individuo desarrolla una serie de conductas tendientes a enfatizar los rasgos de amor o de poder co

no cualidades para establecer el contacto con el individuo del sexo opuesto, aún cuando estos sean negativos como la relación de pareja ( Serrat, 1987 ).

Recordemos que una de las características de la limeranza ( enamoramiento ), es la capacidad que tiene el estado emocional para desarrollar o enfatizar todo lo positivo del sujeto limerado y encubrir los rasgos negativos que pudiera tener. En otras palabras, " el amor es ciego ", como se diría popularmente. Es decir, por un lado sólo se ven las cualidades de la persona " amada " y por otro lado, se es capaz de convertir los defectos en rasgos positivos, cuando se está enamorado, el individuo trata por todos los medios posibles de mejorar su imagen ante el otro, con el fin de aumentar las posibilidades de reciprocidad, es decir, de ser correspondidos (Serrat,1987).

Así cada vez que uno de los miembros de la pareja ve al sujeto limerado este tiende a poner su mejor cara, tanto en el aspecto físico como en la personalidad en general. Estos aspectos hacen que muchas parejas inicien su convivencia prácticamente sin conocer a la pareja elegida, y a su vez sin que sea persona sepa en realidad quien y como sea dicho sujeto limerado.

Dentro de la relación de pareja existe un factor que interviene directamente, tanto en su desarrollo funcional como, aspectos disfuncionales. Este factor de relevante importancia en dicha relación diádica es la "comunicación". Tal vez el siguiente término parezca trillado, ya que en la actualidad se " ha puesto de moda " hablar de la importancia de la comunicación a todos los niveles; sin embargo, en la relación permanente entre dos personas éste es uno de los factores de mayor importancia, puesto que de ser inadecuada puede minar o corroer la atracción afectiva, estos problemas no sólo se dan a nivel verbal, existen otros medios de comunicarse en la pareja que en ocasiones significan muchos más que el verbal, por ejemplo; a expresión corporal, a través de posiciones y actitudes, y la expresión facial, a través de gestos, muecas, miradas, e incluso la falta de estos ( Alvarez, 1985 ).

Una de las formas de análisis para apoyar a la pareja a solucionar y a discriminar los problemas que la afecten, es la definición y tratamiento de dichos conflictos que se dan por las características de cada uno de los miembros, o las de tipo interaccional en las áreas sexual y de comunicación. Es así como en la diada se pueden encontrar elementos que son susceptibles de estudio por parte de las diferentes orientaciones psicológicas ( Serrat, 1987 ).

Aún las investigaciones diseñadas para los estudios que se han hecho de la relación de pareja, han estado limitados en cantidad y calidad, y que de los pocos estudios, la mayoría presentan una orientación terapéutica, por medio de la cual se elaboran diversos métodos para la evaluación de los elementos de la relación de pareja ( Patterson, Weiss, Hops, 1976 ), así como los de ajuste conductual, que permiten hacer funcional dicha relación ( Margolin y Weiss, 1978 ).

Los psicólogos clínicos pueden prepararse a diseñar y monitorear programas simultáneamente aún dentro de ambientes de tensión y desconfianza ( Kern, 1982 ; Baucom, 1982; Jacobson , 1979; Vincent, Weiss y Birchler, 1975 ) sobre todo requiriendo cambios simultáneos en contingencias y habilidades para ambos miembros de la pareja. La psicología clínica ofrece como marco teórico diferentes modelos de intervención terapéutico como los siguientes; el modelo psicodinámico o psicoanalítico, el modelo psicosocial o cognitivo, el modelo interaccional o sistémico y el cognitivo conductual ( Belloch, 1985 ).

Estos distintos enfoques teóricos ofrecen estrategias o alternativas para abordar los problemas existentes en la relación de pareja retomando para este trabajo básicamente el enfoque cognitivo-conductual.

Con lo anterior podemos decir que la intervención clínica en los conflictos de pareja ha tenido varias formas de tratamiento, no obstante, muchos terapeutas conductuales ( por mencionar el que se utilizará ) reconocen que el entrenamiento en habilidad de comunicación por sí sólo no es suficiente para algún conflicto de la pareja o para hacer funcionales los cambios en la conducta.



Margolin y Weiss, 1978 ), consideran tres dimensiones en la diferenciación de intercambios o ajustes conductuales de la pareja que presenten diferentes problemas:

- a) Bajas frecuencias de conductas adecuadas hacia el otro miembro de la pareja y altas tasas de conductas inadecuadas.
- b) Una gran reciprocidad de conductas negativas.
- c) Relaciones bastantes fuertes entre conductas inadecuadas y la satisfacción diaria.

Vincen, J. P., Weiss, R.L., Birchler ( 1975 ), señalan que existen diferencias en el proceso de la comunicación, en patrones de dominancia y en destrezas funcionales, por lo que la solución de los problemas de la pareja es un proceso que depende de las contingencias que operen sobre éstas.

En la evaluación de los elementos de la relación de pareja se han empleado métodos que proveen información sobre los aspectos específicos mediante inventarios, cuyas categorías destructivas se desarrollaron a través de las observaciones a la pareja en la resolución de sus problemas ( Patterson, Weiss y Hops, 1976 ).

Royce S.W., Weiss, R.L. ( 1975 ) señalan mediante un trabajo experimental que la descripción de conductas específicas en una relación heterosexual es de gran importancia, puesto que puede permitir la elección de una forma de actuar por parte de los miembros de la pareja.

Jacobson ( 1981 ) en un estudio con parejas que presentaban problemas serios en la relación, hizo consideraciones teóricas para efectuar un cambio o ajuste en la pareja, para proveer una información mas amplia sobre el proceso y las conductas específicas de la díada que se requieran modificar.

Uno de los aspectos dentro del estudio de pareja es la sexualidad, así una de las técnicas mas utilizadas en la terapia de pareja, es la terapia sexual (conductual), que intenta comprender las condiciones de comportamiento que han conformado y

perpetuado la comunicación en la relación de pareja ( Kaplan, 1978 ). Mediante ésta se trata de mejorar el funcionamiento sexual modificando las contingencias que refuerzan la inadaptación y, que han causado ansiedades sexualmente destructivas y pautas de conducta antierótica. Para este fin se emplean técnicas complementarias, como la desensibilización sistemática ( por mencionar una ), para reducir la ansiedad; el fortalecimiento de conductas eróticas deseables y un condicionamiento negativo para eliminar las pautas sexualmente destructivas.

Bajo el marco cognitivo-conductual, cabe reiterar que la pareja es ante todo relación, interacción e intercambios, y es en estos aspectos dinámicos donde se encuentra la raíz del amor como unión de dos personas, y posiblemente donde se han de buscar las causas de armonía y deterioro de una pareja (Serrat 1987).

En la relación de pareja se considera como una interrelación personal la conducta de cada uno de los elementos, por efectos, mutuamente controladores ocurridos por la presencia o ausencia sistemática de conductas gratificantes o aversivas, estableciéndose un proceso de influencia y control mutuo, reciproco y circular de conductas y consecuencias ( Serrat y Costa 1987 ).

Después de las consideraciones teóricas anteriores, es preciso señalar algunos cuestionamientos, sobre los que girará el trabajo de investigación. Estos cuestionamientos son:

- Cuáles son las determinantes psico-sociales y cómo repercuten en la comunicación y en la satisfacción de los miembros de la pareja ?
- Qué elementos intervienen dentro de la comunicación para la satisfacción plena en las relaciones sexuales que la pareja haya vivido ?
- Como puede el psicólogo generar espacios para que la pareja desarrolle sus potencialidades como un subsistema ?
- Qué elementos son necesarios para el desarrollo de un taller dirigido a mejorar las habilidades de comunicación de la pareja ?

Con base en los aspectos teóricos y en los cuestionamientos anteriores, el presente trabajo tiene como propósito presentar un programa de intervención para atender parejas con problemas en su relación para lo cual se plantean los objetivos siguientes:

- Objetivo de tesis.
- Elaborar y evaluar la eficacia de un taller dirigido a la pareja para la solución de conflictos y el uso adecuado de la comunicación, desde un modelo teórico cognitivo - conductual.
- Objetivo del taller.
- Las parejas aprenderán y desarrollarán habilidades para ser; asertivos, manejar el lenguaje no verbal; y solucionar conflictos por medio de la conciliación, para con ello mejorar la relación de pareja.
- Del objetivo del taller se desprenden objetivos más específicos y son:
  - a).- Las parejas discutirán y analizarán el vínculo existente en las relaciones familiares con la pareja.
  - b).- Las parejas descubrirán y relacionarán los aspectos principales (afectividad, interacción, etc.) de la relación de pareja ideal con su propia relación.
  - c).- Las parejas analizarán las características de la comunicación en la relación de pareja y practicarán mediante diversas técnicas.
  - d).- Las parejas relacionarán los aspectos de sexualidad a la vida en pareja y el vínculo con los aspectos de comunicación.

# CAPITULO I

19

## LA PAREJA EN MEXICO

La familia asume una función biológica y social; en la primera, su importancia radica en la reproducción, crecimiento y desarrollo de individuos llamados hijos dentro de algún grupo humano; en la segunda, la familia es la base de toda sociedad y su control normativo está determinado por la autoridad del padre, además de que las relaciones sociales están compuestas por lasos interfamiliares de parentesco y alianza, sin olvidar también su función cultural dentro del aprendizaje de los comportamientos sociales y de los valores morales e ideológicos ( Giraud, 1982 ).

Fielding ( 1965 ) determina que el matrimonio se fundamenta en la familia, mas que la familia en el matrimonio.

Puesto que el matrimonio supone un cambio radical para sus protagonistas, Significa el abandono del hogar y protección paterna, y el comienzo de una nueva experiencia como progenitores en potencia de una nueva generación.

Su estudio esclarece toda realidad social en la que está inmersa la familia, dando la pauta para entender las circunstancias que acompañan a la pareja en su incesante interés por la vida conyugal. Es decir, que para poder entender los problemas en la relación de las parejas en el México actual ( familia de procedencia, elección del cónyuge y la sexualidad misma ), es indispensable remitirnos a la época prehispánica y por supuesto al período colonial, del cual surge la cultura mestiza que inicia su existencia generando nuevas tradiciones, valores, y actitudes entre estas nace el modo familiar mexicano con resabios de los pueblos prehispánicos y, de los europeos conquistadores ( Seed, 1991 ).

### 1.1.- Época Prehispánica.

La forma de organización familiar no era la misma para los diferentes pueblos prehispánicos, en su mayoría, existían las comunidades agrícolas patriarcales ocupando gran extensión del territorio nacional. Esta forma de organización, estaba basada en el cultivo en común de determinada extensión de tierra por la familia bajo la autoridad del padre; además, de contar con un grado de desarrollo económico y social donde estos pueblos eran ya sedentarios ( Jiménez, 1977 ). La decisión de formar una pareja no era una determinación por interés personal o de los novios, ya que ésta decisión la tomaban las familias de ambos.

Fielding ( 1965 ) afirma que el noviazgo o elección de pareja no a sido siempre así. El hombre ha galanteado a la muchacha de su elección y el método de galanteo o de elección ha variado, de acuerdo con las circunstancias que le rodeaban. Épocas diferentes, diferentes razas, grados de civilización, todo ello ha dado origen a un sinfin de costumbres que han presidido las relaciones entre hombre y mujer.

El matrimonio estaba permitido siempre y cuando estuviera acorde con los intereses políticos, económicos y sociales de las familias, donde el afecto y la compatibilidad eran elementos poco relevantes. Además de que la virginidad tanto femenina como masculina eran atributos muy naturales, pero había una enorme diferencia en cuanto a la libertad sexual, pues era mucho peor para la mujer, si no llegaba virgen al matrimonio ( Anguiano, 1998 ).

Cabe mencionar que el matrimonio ha progresado a través de tres etapas evolutivas; el matrimonio por la fuerza o rapto el matrimonio mediante compra - venta y la otra gran etapa, es aquella del matrimonio por amor, lo cual ha constituido una fuente de inspiración inagotable para poetas y cantantes románticos a través de los siglos ( Fielding, 1965 ).

Las relaciones monogámicas eran practicadas por la mayoría de la población, pero entre los jefes y los nobles se practicaba la poligamia ( Jiménez, 1977 y Giraud, 1982 ). Se entiende que al ser de tipo patriarcal estas sociedades, la mujer no podía ejercer la poliandria ( relación de una mujer con varios hombres ), ni tampoco se le daba la oportunidad de destacar en el área política o religiosa ( Anguiano, 1998 ). Con respecto a los roles sociales el hombre era quien se dedicaba a las actividades de tipo agrícola, político, religiosas y militares; en cambio, a la mujer le correspondía el cuidado de los hijos, las labores domésticas, así como los trabajos de hilado y tejido ( Anguiano, 1998 ). Posteriormente las labores del hombre y de la mujer sufrieron un proceso de diferenciación, en el que las labores domésticas habían perdido parte de su importancia para la reproducción social, y el trabajo agrícola - realizado de manera preponderante por el hombre - se había convertido en la labor más importante, y donde la participación de la mujer fué cada vez más activa ya que empezaba a ser considerada, por tanto, como un factor relevante en la producción de los elementos necesarios para el consumo y reproducción tanto de la sociedad como del grupo familiar. Es decir, que años anteriores a la conquista española las mujeres mostraban una gran influencia en tareas similares a las del hombre ( Jiménez, 1977 ).

## 1.2.- Época Colonial

Este proceso independiente de desarrollo económico, social y familiar de los pueblos prehispánicos fue interrumpido por la conquista y posteriormente por la colonización española.

En este periodo, las formas de organización familiar indígenas, la comunidad antigua y la comunidad agrícola patriarcal fueron exterminadas y cambiadas por la familia monogámica, que era la estructura social imperante en España. Al llevarse a cabo la conquista de los pueblos americanos, llegaron a estos junto con los conquistadores materiales, los conquistadores ideológicos, los religiosos, que venían a evangelizar a los indígenas, pero sobre todo, a implantar su poder económico político y social en el Nuevo Mundo ( Jiménez, 1977 ). También es importante señalar, que Díaz-Guerrero y Díaz-Loving ( 1988 ) consideran que el aspecto crucial de la cultura mexicana y en especial de la pareja se debe, al resultado de las primeras relaciones interpersonales en los albores del siglo XVI, en el instante mismo de la conquista, con la unión del conquistador español ( El Poder ) y la indígena conquistada ( El Amor ); además, de que se creía que el indígena carecía de alma ( esto como un concepto religioso ), pero el hijo del español y la indígena sí tenían alma.

Cuando los españoles emigraron al Nuevo Mundo trajeron consigo su bagaje cultural, caracterizado por el liderazgo en el comercio, la religión y el gobierno colonial; por tanto, estuvieron en la posición de imponer sus valores culturales ( Seed, 1991 ). Se dieron cambios radicales en la organización familiar de la población indígena; al matrimonio sin diásmico, la actividad poligámica entre los jefes y los nobles de algunos pueblos, fueron suprimidas y cambiadas por la familia monogámica, y junto con ésta se implantó la moral familiar cristiana ( Jiménez, 1977 ). Al respecto López y Guillén ( 1992 ), mencionan que al iniciarse la hispanización se eliminaron costumbres, ritos y fiestas que se consideraban incongruentes con el cristianismo.

Por otro lado, en la Nueva España la población estaba lejos de ser racialmente homogénea, donde la presencia de grandes cantidades de indígenas y pequeñas cantidades de esclavos negros, hicieron que los españoles fijaran las distinciones de estatus con claros y abiertos tintes raciales. Los negros, por su parte, eran el grupo menos privilegiados, ya que llegaron al Nuevo Mundo como esclavos y por lo mismo, ocuparon un espacio social inferior al de los indígenas ( Seed, 1991 ).

Con esto se entiende que las relaciones familiares de la sociedad colonial novohispana, presentara características étnicas y de clases sociales bien definidas. En primer lugar, las familias nobles españolas, criollas y mestizas; en segundo lugar, las familias indígenas o castas<sup>2</sup> del pueblo que fueron adoptando las formas de relación familiar que les imponían las clases dominantes ( Jiménez, 1977 y Seed, 1991 ). A este respecto es necesario agregar que la familia indígena sufrió un proceso importante de desintegración, pues la explotación a la que fue sometida, obligaron a ésta a preferir eximirse de tener familia para no ver a sus hijos convertidos en esclavos al igual que ellos. Otra causa que participó en la desintegración y transformación de las relaciones familiares como en las relaciones de pareja, fueron las enfermedades propias de los españoles, situación que dejó como resultado hogares desintegrados, promesas matrimoniales sin cumplirse ( entre indígenas ) y un gran número de huérfanos.

A pesar de lo anterior el Estado y el Clero obligaban al indígena a formar familias monogámicas, basado en la concepción cristiana a lo largo del periodo colonial ( Jiménez, 1977; López y Guillén, 1992 ).

1 MATRIMONIO SINDIASHICÓ....

2 A LAS RAZAS MEZCLADAS SE LES DENOMINABA CASTAS; INCLUIA HIJOS DE PADRES BLANCOS E INDÍGENAS ( MESTISOS ); DE PADRES NEGROS Y BLANCOS ( MULATOS ) Y DE PADRES NEGROS E INDÍGENAS ( LOBOS O ZAMBOS ) ( SEED, 1991; LÓPEZ Y GUILLÉN 1992 ).



Es importante señalar que el matrimonio en el México Colonial no era solo un vínculo privado entre un hombre y una mujer ante todo, era un vínculo regulado por instituciones de control social. De manera que el matrimonio como los conflictos antes del mismo, estaban sujetos a la intervención de una institución llamada Iglesia, que durante la mayor parte del período colonial registraba, legitimaba matrimonios, intervenía y regulaba los conflictos prenupciales ( Seed, 1991 ). Los motivos para oponerse a un matrimonio, el de mayor incidencia era por interés; es decir, que cuando los padres no consentían la unión matrimonial usaban la amenaza de desheredar a sus hijos y cuando basaban sus objeciones en las diferencias económicas entre la pareja, y para ambos casos, estas actitudes eran consideradas deshonorosas y condenadas por la moral del clero español. La censura moral de estos motivos contribuyó al apoyo ( de la Iglesia ) hacia los deseos de los hijos por encima de la oposición de los padres y otros familiares. Hay que señalar que los registros de los funcionarios eclesiásticos del México Colonial, documentaban principalmente los conflictos prenupciales entre españoles, en segundo lugar entre negros y castas hispanizadas que conocían y aspiraban al ideal español del matrimonio. También es importante señalar, que existen escasos datos acerca de conflictos prenupciales entre indígenas. Esto debido a que los indígenas al no estar establecidos en zonas urbanas ( como españoles y negros ), estaban más lejos de conocer las costumbres españolas ( Seed, 1991 ).

3. CONFLICTOS PRENUPCIALES. SE REFIERE A LAS INTERVENCIONES Y OPOSICIONES POR FAMILIARES. CUANDO UNA PAREJA DECIDIA CASARSE. ( SEED, 1991 ).

### 1.3.- Cambios en el Desarrollo Social de la Pareja en el Mé- xico Independiente.

Para finales de los años sesenta del siglo XVI y como resultado de la liquidación desalmada de los indígenas, de los métodos inhumanos de su explotación en las plantaciones y en las minas, así como a consecuencia de las hambre y enfermedades, el número de la población nativa de México se redujo de una forma significativa. Entonces, la falta de fuerza de trabajo provocada por la disminución de la población nativa de México en los siglos XVI y XVII, quiso ser cubierta por los españoles con la importación de esclavos negros, cuya cantidad alcanzó a los 35,000 a mediados del siglo XVII. Pero posteriormente, y a causa de que comenzara a crecer la población indígena, la importación de negros a México comenzó a disminuir, y para 1742 su número bajó hasta los 20 mil, y a finales del período colonial ( 1810 ) no pasaba de los 10 mil. También es importante mencionar, que durante todo el período colonial la población de la nueva España sostuvo una dura lucha contra la dominación española, y en los movimientos de liberación participaron no solamente el campesinado indígena y los pobres de la ciudad, sino también representantes de las clases privilegiadas. Las rebeliones populares de los siglos XVII y XVIII, fueron derrotadas pero no apagadas y eran una clara muestra de que crecía el descontento contra el régimen colonial.

Este descontento se canalizó a principios del siglo XIX en un poderoso movimiento liberador de carácter nacional, cuyo auge estuvo determinado por la influencia de una serie de factores económico-sociales y políticos muy importantes. Dado que la estructura económica-social de México no sufrió alteraciones sustanciales como resultado de la Independencia de México, los terratenientes latifundistas y las posesiones de la Iglesia Católica se conservaron inmutables. Los indígenas si quisieron siendo explotados y vivían prácticamente sin derechos.

Pero la liberación de México de la opresión española y la formación de un Estado Nacional fueron de enorme significación para el destino histórico de los mexicanos. Se promulgó la igualdad de todos los ciudadanos ante la ley, se eliminó el servicio laboral indígena obligatorio, y posteriormente se eliminó la esclavitud, quedando fuera de contexto la división de la población en grupos raciales, impuesta u practicada por los colonizadores ( Alperovich, 1983 ).

Dentro del período reformista se enmarcó un proceso de fuertes luchas entre conservadores y liberales u entre ellos la Iglesia que deseaba perpetuar su poder económico, político y social. Este proceso revistió fundamental importancia para la familia, puesto que uno de los principales poderes de la Iglesia que los reformadores liberales suprimieron, fue el absoluto dominio que ésta ejercía en la población civil. En efecto, los reformadores liberales vieron en el poder civil del Clero una fuente de despojo u una coacción de la libertad del individuo en la determinación de sus relaciones familiares.

Para minar los poderes económicos u sociales de la Iglesia, los reformadores utilizaron una serie de leyes, como las de amortización u Nacionalización de los bienes eclesiásticos u también las que se referían a la creación del registro civil.

De esta manera, con las leyes de Reforma promulgadas en 1859 se quitó a la Iglesia gran parte de sus bienes terrenales así como, de interferir en los asuntos civiles de la familia y del matrimonio con reglamentaciones eclesiásticas. Es decir, la Iglesia perdió todo poder legal ante los asuntos matrimoniales u de la familia, pero el matrimonio como sacramento adquirió un poder ideológico que regularía las condiciones de vida de la pareja u la cual se manifestó como la tradición familiar más importante.

Después de quitarle todo poder civil a la Iglesia, los reformadores liberales sentaron las bases jurídicas que normarían las relaciones familiares, donde, a través de una legislación se originó el registro civil u el contrato civil matrimonial, el cual fue considerado como el único medio legal u moral de fundar una familia para el Estado.

El matrimonio ya no era por tanto, una unión basada en los designios divinos como lo consideraba la Iglesia, u la familia dejó de ser un ente " puro u santo " para convertirse en una organización social primaria, como base de la sociedad mexicana. Sin embargo, ésta concepción de la familia expuesta por los reformadores no se opuso a su estructura existente, es decir, a la familia tal u como se presentaba desde la Época Colonial. Por otro lado, según las reformas, el contrato civil matrimonial garantizó la libertad de decisión entre ambos conyuges en la realización de la unión marital. El móvil de dicho matrimonio sería únicamente el amor recíproco, haciendo caso omiso de diferencias de culto, de raza u de posición social

El matrimonio era visto, como el resultado del ejercicio de la libertad que hacían un hombre u una mujer. Si bien, la realización del matrimonio civil se concebía como la libertad de unión de ambas personas, ya en el seno de la familia como reflejo de la desigualdad social se proclamaba la desigualdad de sexos, estableciéndose la ley de protección del fuerte, del hombre sobre la mujer, la débil.

Por consiguiente, la mujer seguía conservando su situación de inferioridad social u familiar ( como en la Colonia ) , u seguía teniendo como labor fundamental u exclusiva la realización de las tareas domésticas ( Jiménez, 1977 ). Estas características se ven claramente expuestas en la epistola de Melchior Ocampo.

En resumen, la familia pasa a ser en la etapa reformista una institución social regida u normada por el Estado.

Poco después del período reformista, el movimiento revolucionario acarrea consigo un nuevo desequilibrio u nuevas alteraciones en la estructura u en los roles familiares, acentuados por las relaciones socioeconómicas u políticas con la cultura nortamericana ( Primera Guerra Mundial ), marcando el inicio de toda una época tecnológica subsecuente, y en consecuencia de transformaciones constantes en la vida familiar que llegaran nuevamente, por 1930 a una formación moralmente cambiante pero igualmente sujeta a modificaciones en las relaciones de pareja que son derivadas de la concepción científica, religiosa u cultural moderna ( López u Guillén, 1992 ).

#### 1.4.- La pareja actual.

Siendo el matrimonio la consecuencia de las interacciones entre un hombre y una mujer, que decidieron en algún momento de sus vidas conformar una pareja, Bueno ( 1985 ) menciona, que el tema de relación de pareja es uno de los más cuestionados porque a partir de la adolescencia, la relación hombre-mujer es una de las más fuertes, vinculantes y trascendente en la vida de las personas. También menciona que debido a las fuertes presiones y cambios sociales de nuestra época, el tema de pareja ha tomado nuevo auge. Se habla de crisis en la pareja, el matrimonio y de la familia. Es indudable que se ha producido un desajuste entre el modelo tradicional conyugal-familiar y las exigencias del entorno tecnificado en el que éste se inserta, lo que está provocando graves problemas en su estructura funcional. Con respecto a esta crisis, Careaga ( 1974 ) hizo un análisis de la condición por la que atraviesa la familia mexicana de clase media. Afirmando que el tipo conyugal de familia<sup>4</sup> surgió como resultado de la sociedad rural y como expresión de las nuevas sociedades industriales hasta el siglo XIX; pero que son el desarrollo de las sociedades urbana industriales la familia nuclear formada por los padres y los hijos, se ha acabado. Afirma también que el matrimonio tradicional, como punto de apoyo de esa estructura familiar está dejando de funcionar. En estos tiempos la mujer trabaja y se niega a ser sólo un objeto erótico, lo que ha provocado la inestabilidad y malestar en el matrimonio; además de que el desarrollo de las técnicas anticonceptivas y la libertad creciente de la mujer, hace innecesario el matrimonio para satisfacer las necesidades primarias sexuales de la pareja. Camacho ( 1977 ) menciona que la mujer ha sentido la necesidad de trascender los límites de la vida doméstica y ser participe de la vida económica, política y social del medio que la rodea

<sup>4</sup> EL TIPO CONYUGAL DE FAMILIA FUE EL PRIMERO EN LA HISTORIA HUMANA. ESTA FORMADA POR EL PADRE, LA MADRE Y LOS HIJOS, CUYAS

Pero en realidad la salida de la mujer del hogar y el abandono de las actividades necesarias para satisfacer las necesidades de la familia, no se vieron compensadas ni por el salario ni por el desarrollo de las asistencias sociales y de los servicios que ella ha requerido.

Las mujeres de clase obrera y campesinas son las que demandaron empleos en forma predominante. En los demás sectores la mujer no necesitaba salir al mercado de trabajo y se podía dedicar totalmente a la atención de sus hijos y del hogar.

La incorporación de la mujer al trabajo productivo se debió más que nada a la insuficiencia del salario para la manutención familiar. Se puede hablar de que ha existido un mercado de trabajo exclusivamente masculino, y otro femenino..

No obstante, la mujer ha comenzado a disputarle el empleo al hombre en algunas ramas importantes, incluso en aquellas que eran exclusivamente para el hombre. Sin embargo, los motivos primordiales por los que no se llegaba a emplear a una mujer, eran porque su contratación implicaba mayores costos, debido a la existencia de las leyes laborales que protegen a la mujer en estado de gravidez y durante los primeros meses de vida del hijo; así mismo el estado civil influía determinante en la oferta de mano de obra femenina sin considerar la fecundidad.

FUNCIÓNES PRIMORDIALES SON: LA RELACION SEXUAL SOCIALMENTE APROPIADA, LA REPRODUCCION Y LA SOCIALIZACION DE LA ESPECIE; LA SOLIDARIDAD Y PROTECCION, EL SOSTENIMIENTO ECONOMICO Y LA TRANSMISION CULTURAL. CARRERA, 1974.

Además, Careaga ( 1974 ) menciona que el matrimonio de ahora tampoco tiende a durar como antes, toda la vida; puesto que el matrimonio se puede romper legalmente a través del divorcio. Pero hoy las personas se casan para encontrar seguridad, y no se divorcian por temor a la inseguridad. De manera que el triunfo de las sociedades industriales hizo que la familia tradicional sucumbiera, que en lugar de crear estabilidad, origina graves crisis de personalidad tanto en los cónyuges como en los hijos.

Señala que algunas parejas de clase media ven al matrimonio como principio y fin de su vida, sobre todo las mujeres, que no tendrán más aspiraciones que servir a sus hijos y al esposo. " La tradición de las mujeres mexicanas de clase media es alcanzar el matrimonio como principio y fin de su vida... " ( Careaga, 1974 ).

Señala también, que hoy las personas se casan no necesariamente por amor, sino por el afán de encontrar un mínimo de estabilidad en un mundo cada vez más inestable e imprevisible, como el de las grandes ciudades.

Además de que las parejas de clase media ( sobre todo las madres ) educan a sus hijos en términos de miedo y chantaje sentimental. Por ejemplo, cuando la pareja ve en sus hijos el mínimo acto de libertad personal o intelectual, surgen los chantajes sentimentales para frenar ese acto. No toleran que su hijo se salga de su esquema, y entonces el chantaje puede convertirse en una enfermedad real de la madre, o harán que los otros miembros de la familia estigmaticen al que se ha rebelado. Para Careaga este amor chantajista no educa, sino de forma; no da confianza, sino inseguridad; no infunde respeto, sino miedo. Con esto, los hijos difícilmente lograrán ser adultos autónomos y seguirán repitiendo los roles de sus padres

" El resultado es que desde la infancia el hombre de la clase media se ve envuelto en la inseguridad y frustración, lo que le va a provocar un carácter profundamente neurótico " ( Careaga, 1974 ).

Las madres no permiten a sus hijos más seguridad emocional que la que ellas toleren; y así el niño se convierte en un adolescente inseguro, con ansiedad y, posteriormente en un adulto infantil-adolescente con una carga de agresión.

Vista así, la familia no es solamente un núcleo social que organiza las relaciones sexuales, que protege a los hijos y que da pautas de conducta; sino que también es fuente de desequilibrio psicosocial. La crisis de la estructura familiar de la clase media en México, se expresa por medio de relaciones violentas, físicas y morales, entre padre y madre, hermanos y hermanas, a través de chantajes sentimentales, histerias neurosis gritos y golpes físicos.

En un estudio realizado sobre familias mexicanas de clase media, la cotidianidad de las familias son los gritos, los pleitos, donde el padre abusa de una autoridad irracional y las madres son excesivamente chantajistas y manipuladoras; se vive en un ambiente de frustración, neurosis y depresión, donde los hijos tienden a verse afectados en su personalidad básica. Sin embargo, los matrimonios tienden a seguir viviendo juntos porque les da miedo la separación; y el divorcio es visto como una forma de fracaso sentimental.

Es entonces que la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja y la educación recibida por su familia también inciden en la forma en que éstos se comunican. Si nunca les enseñaron a expresar sus sentimientos y pensamientos no es posible esperar que lo hagan con su pareja. Su diálogo siempre será incongruente, es decir, por temor a herir o a desencadenar mayores problemas expresa verbalmente una idea pero su diálogo interior dista mucho de lo que el otro escucha, con una comunicación así, uno y otro van guardando sus rencores hasta que llega el día que no resisten más y entonces, los conflictos graves aparecen.



En la época de la Colonia se manifestó una constante represión de los impulsos efectivos y sexuales entre los miembros de la familia, limitando la expresión y satisfacción de todas sus necesidades. Es decir, que la capacidad que tenía una familia para permitir a sus miembros el desarrollo y la expresión de todo ese cúmulo de emociones humanas, eran reguladas por instituciones de poder como: la Iglesia y el Estado. El poder que la Iglesia tenía al menos en lo referente a conflictos prenupciales, prevaleció hasta mediados del siglo XVIII; incluso el Estado, no en raras ocasiones fue puesto al servicio de la Iglesia, cuando era necesaria la intervención de la policía real en algún conflicto de pareja. Es a partir del siglo XVIII cuando el Estado empieza a tener un mayor control en los asuntos eclesiásticos; para consolidarse en el siglo XIX como la institución más importante que legitimaba matrimonios con la aparición del registro civil. Si bien en la actualidad, no podemos equiparar el poder que la Iglesia tenía en ese entonces, sabemos que aún prevalecen manifestaciones de represión típicas de la ideología religiosa.

Por lo anterior, es importante señalar que el conocimiento histórico de la pareja en México, aporta características psicológicas sobre la estructura emocional de la vida conyugal en la actualidad. Entendemos que no ha sido fácil describir dicha estructura, sabemos que las emociones se han ido adaptando a los constantes cambios en su relación con el medio social y que a los individuos dentro de una familia sólo se les ha permitido expresar una parte de ellas. Por eso se dice, que los individuos como pareja no están preparados para demandar sus necesidades afectivas, sexuales, económicas, etc. Porque para muchos individuos, no es fácil enfrentarse a una nueva vida al lado de la persona que se ha elegido como pareja, para compartir un espacio y un tiempo por el resto de sus días, es decir que la vida en pareja implica obligaciones, ajuste de caracteres diferentes, conflictos y hasta el descubrimiento de ciertas facetas del cónyuge que no se conocían y que pueden resultar desagradables. Por eso es importante señalar que la pareja es más que el estudio del hombre en su estructura psíquica, además de esto, tiene la capacidad de interrelacionarse

con su mundo exterior, y entre sí.

Es decir, que por lo que se ha expuesto anteriormente entendemos la importancia de mencionar algunos modelos teóricos que han incidido en el estudio de la problemática que sufre la pareja o, en términos generales los que sufre la familia. Los estudiosos de la materia, se han preocupado por dar alternativas que conduzcan a los individuos a solucionar o a prevenir los ya mencionados conflictos conyugales, haciendo más satisfactoria su relación.

Existen varios enfoques teóricos que han influido en el desarrollo de conocimientos acerca de la pareja. Las teorías que han incidido sobre el estudio de las relaciones de pareja, son : 1) La Teoría Psicoanalítica, 2) La Teoría General de los Sistemas, y 3) La Teoría Cognitivo - Conductual, entre otros.

nos ocuparemos de estas tres ( en el Capítulo 2 ) por ser las más congruentes y las que más se utilizan en el estudio de pareja. Se explicaran los conceptos más relevantes para entender la teoría y cómo es que están dirigidas hacia el estudio de la pareja.

## CAPITULO II

### ALGUNOS MODELOS TEORICOS QUE HAN INCIDIDO SOBRE EL ESTUDIO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

En el estudio de la relación de pareja han incidido diversos enfoques psicológicos, los cuales a través de sus marcos teóricos han proporcionado modelos en los cuales se ha tratado de explicar los factores y características, que tienen influencia sobre ambos miembros de la pareja, y para analizar la comunicación y la manera de interactuar de ambos miembros de esta.

La teoría psicoanalítica ha tenido diversas modificaciones y ramas las cuales han influido en los conceptos sobre la sexualidad en la pareja, aportando el primer análisis sobre los aspectos que influyen en la vida de ambos miembros de la díada. El aspecto importante desde esta perspectiva es la búsqueda de la identidad y la adopción de un rol por parte de los miembros de la pareja así como el análisis de la afectividad en la relación.

Por su parte la teoría sistémica parte de observaciones a personas con comportamientos sintomáticos en su habitat familiar, fue aquí donde se concentraron estudios basados en sus propiedades para poder denominarlas " sistema " y por sistema habitualmente se quiere decir que toda entidad cuyas partes co-varian entre sí y que mantienen equilibrio en una forma activada por errores; y resaltan la función que tienen los comportamientos sintomáticos al ayudar a equilibrar o desequilibrar el sistema ( Hoffman 1987 ).

En lo que respecta a la pareja, esta se entiende como un sistema la cual esta determinada por los subsistemas ( hombre-mujer ) y suprasistemas ( el familiar, la comunidad, grupo social, etc. ) y su relación entre sí ha sido denominada " red familiar " ( Bueno, 1985 ).

Y por último la que nos ocupa, la teoría cognitivo - conductual, es un enfoque que integra el marco conductual y cognitivo, tiene un modelo en el que se consideran 5 variables de los eventos psíquicos.

Estas variables son; competencia, estrategia de tratamiento de información, expectativas, valor subjetivo de los estímulos, sistemas de planificación y autoregulación ( Anguiano, 1990 ). En este enfoque se consideran el estudio de la asertividad, las ideas irracionales y la solución de problemas, que son elementos que integran la comunicación entre los cónyuges. En las situaciones concretas, muchas formas de intervención se han creado dando a esta teoría un carácter de básico en el entrenamiento asertivo, en la terapia racional emotiva y el entrenamiento de solución de problemas en el estudio de la relación de pareja.:

## 2. TEORÍA PSICOANALÍTICA

Postula que las causas que provocan los problemas de pareja, se deben a conflictos que en la infancia de uno o ambos miembros de diada no se pudieron resolver, provocados por el complejo de Edipo o por situaciones neuróticas presentadas por los padres de dichos cónyuges, es decir, como lo afirma Bueno ( 1985 ) la Teoría Psicoanalítica " explica las condiciones que, en el nivel intrapsíquico del individuo, posibilitan la estructuración del campo intersubjetivo ", esto es como lo menciona Anguiano ( 1998 ) " existe una correlación entre los traumas tempranos y los síntomas actuales, porque evocan antiguos conflictos que habían sido reprimidos por el individuo.

La teoría Freudiana en especial se basa en los procesos psíquicos internos únicamente, no así otros analistas como From, Ackerman, Tervel y Gear ( 1974 ), quienes agregan elementos al psicoanálisis, el primero y segundo toman en consideración el contexto social y cultural Ackerman ( 1974 ) propone reevaluar los elementos sociales e instintivos en las relaciones familiares y dar a lo social su verdadera importancia.

Mientras los dos últimos consideran que el tratamiento debe ser simultáneo y no en aislado, como lo venía o siguen haciendolo los analistas ortodoxos.

### 2.1.- DESARROLLO, FACTORES DETERMINANTES Y CARACTERÍSTICAS DE LA RELACION.

En teoría, a pesar de hablar de la relación de un sujeto con un " otro significativo " a través de conceptos como " COMPLEJO de EDIPO " " proyección ", " identificación ", etc,... se trabaja con los elementos intrapsíquicos de cada miembro de la pareja por separado.

Pero a través del tiempo y de la práctica misma se han da

do cambios por un lado los psicoanalistas intentan ampliar el objeto de estudio integrando aspectos sociales del entorno del sujeto, inician nuevos desarrollos, comenzando tratamientos conjuntos, con técnicas no apoyadas por la ortodoxia freudiana

Es decir los terapeutas comenzaron a pensar en la unidad como una diada, y no, ya, como dos personas..

De hecho Tervel, ( 1974 ) ya menciona las modificaciones que han sufrido tanto los conceptos como la práctica misma la obra de Freud y dice: El tratamiento de las neurosis inventado y elaborado por Freud y sus discípulos y continuadores en 1898. Los conceptos claves que lo definen son;

a) la asociación libre, que reemplazó la hipnosis; b) la interpretación, que reemplazó la sugestión, y c) la transferencia..

La técnica psicoanalítica consiste esencialmente en instruir y ayudar al paciente a asociar libremente, a interpretar tanto sus asociaciones como los obstáculos que encuentra en su intento de asociar, y a interpretar sus sentimientos y actitudes hacia el analista..

Las formas de psicoterapia que utilizan la teoría freudiana en combinación con otras técnicas son: hablando desde un punto de vista estricto psicoterapia de orientación psicoanalítica y no psicoanálisis.

Por otro lado se hablaría de conceptos fundamentales o de determinantes para la explicación de los problemas de la relación de pareja y uno de esos conceptos son La elección del objeto, siendo clave como lo menciona Bueno ( 1985 ), el que la teoría psicoanalítica explicaría las relaciones de pareja, su condicionamiento previo en la historia del individuo y sus marcos de actuación dentro de la relación.

Elección de objeto es elección de objeto de amor, la posibilidad de establecer esta elección y su desarrollo en la relación es la condición de posibilidad psíquica de la pareja exista o no.

Sin esta elección no se superaría el narcisismo, en cuya fijación la relación de pareja queda bloqueada desde su inicio o está condenada a su involución en el desarrollo.

Conceptos fundamentales como; Narcisismo, Castración y Elección de Objetos, integrados todos ellos en el llamado Complejo de Edipo, nos explican la causa psíquica de los problemas conyugales.

Narcisismo; para el psicoanálisis alude al amor a la imagen de sí mismo. En este primer tiempo como lo afirma Bueño ( 1985 ), se produce la relación idílica madre - hijo, en esta relación todo es pleno, total donde se colman todos los deseos a esta culminación de deseos es a lo que la Teoría Psicoanalítica llama " Falo ", Falo por tanto sería el lugar de encuentro de dos deseos satisfechos; el de la madre y el del hijo.

La descripción de la etapa narcisista como momento de la evolución humana, tiene especial sentido en nuestro trabajo por dos motivos:

- 1.- La elección de objeto amoroso posterior, cuya vivencia subjetiva se estudia como atracción, estará marcada por las huellas dejadas en el psiquismo durante esta relación
- 2.- El mantenimiento de la relación de la pareja estará determinado por las buenas defensas que se establezcan para que la relación de amor reproducción de la relación narcisista y sus epifenómenos ( omnipotencia de las ideas, del deseo, manipulación mágica de los objetos ) las tensiones no consigan llevar al conflicto o ruptura de la relación.

Castración: marca el momento en que el sujeto queda separado de su ligazón " incestuosa " con la madre. Esta separación se produce por el " corte " que realiza la " función padre " . La castración funciona como fantasía y esta fantasía va unida a un doble movimiento afectivo negativo

- 1.- La agresividad contra el progenitor frente al cual su deseo sexual se ubica en postura rival, y.
- 2.- Un temor secundario ante la posibilidad de retorno de una agresión similar. Desde el lado de la separación, provoca lo que podría llamarse " la socialización del deseo ".

Podemos concebir la castración como la condición de posibilidad, el presupuesto básico de toda elección y formación de pareja.

Relación de Objeto; una persona es calificada de objeto en la medida en que hacia ella apuntan las pulsiones. En la relación de pareja interesaría la relación de objeto propiciada por la identificación con el padre, como consecuencia del temor a la castración y como posibilidad de socialización del deseo.

No se puede establecer una relación de pareja sin haber pasado por el Edipo. momento triangular que posibilita el acceso a la relación de objeto, a la relación de amor. El corte que separa la unidad de dos, dejaría al sujeto ligado al destino de la búsqueda de la primitiva completud y por lo tanto a la constante búsqueda de objetos sustitutivos, tan fundamental para las relaciones de pareja.

Por su parte Tervel ( 1974 ) considera que es importante considerar conceptos como el " yo - ideal " cuando se trabaja con parejas. Se puede decir que cumple un rol importantísimo en el proceso del enamoramiento sin el cual estaríamos un poco perdidos.

Se puede definir como uno quiere ser, como uno desea ser. Es un patrón ideal con el cual uno se mide de manera constante para acercarse a él. Si todo esta de acuerdo, uno se siente tranquilo y satisfecho consigo mismo, si no se ha alcanzado puede sentirse angustia y decepción de sí mismo.



" como todo enamorado busca en aquél la realización de su fantasía, encarnación de su ideal. El desengaño sobreviene cuando el objeto demuestra con harta claridad que no es, ni mucho menos la anhelada materialización de la fantasía, sino que lleva una vida independiente y propia ".

Para llegar a la estructura yo-ideal, es necesario tener en cuenta un proceso muy importante llamado de identificación, el cual una persona; a) extiende su identidad dentro de alguien, b) toma prestada su identidad de alguien, o c) funde o confunde su identidad con alguien.

Existen cuatro tipos de identificación:

- 1.- Identificación primaria : cuando el individuo tiene que distinguir su identidad de la de sus objetos.
- 2.- Identificación secundaria : un objeto cuya existencia separada del yo ha sido descubierta. Esto es parte del desarrollo normal.
- 3.- Identificación proyectiva : proceso por el cual una persona se imagina como si estuviera dentro de algún objeto externo a si mismo. Crea la ilusión de controlar el objeto.
- 4.- Identificación introyectiva : proceso de identificarse con un objeto interno o el proceso por el cual una persona se imagina que otra está dentro de si mismo y es parte de él.

Hay que recordar que la estructura del ideal del yo es narcisista, pues que está cargada de amor por sí mismo.

Otros términos utilizados por el Psicoanálisis son, también de acuerdo a Ferrel ( 1974 ) el Super yo, Proyección-introyección, Ambivalencia y Complejo de Edipo.

Superyó: En síntesis, corresponde a esa parte original

del yo en la cual la observación de uno mismo, la auto-crítica y otras actividades reflejas tienen su asiento.

Proyección-introyección junto con el concepto de la Introyección forman parte de un proceso fundamental en el comercio con el mundo exterior. Se puede resumir este proceso diciendo que lo que no se quiere se proyecta y lo que se quiere se introyecta, es decir, lo que no se quiere se escupe; lo que se incorpora y se intenta conservar.

En el tratamiento de parejas, el reconocimiento de la manera en que se lleva a cabo este intercambio constante entre los cónyuges es la base de la psicoterapia y el factor más importante para la recuperación.

Ambivalencia: permite utilizado con mucha frecuencia en el trabajo con parejas. describe la coexistencia de emociones-impulsos contradictorios dirigidos hacia la misma persona, amor y odio.

Complejo de Edipo: esta teoría es importante porque aquellas personas que permanecen fijadas en su madre o en su padre tratan de repetir estas mismas relaciones cuando seleccionan a sus parejas.

### 2.1.1.- EVALUACION Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCION

Vamos a ocuparnos ahora del proceso diagnóstico de la pareja, o sea de aquellos pasos que damos para alcanzar una comprensión de su dinámica y funcionamiento.

Ahora bien, el proceso de recolección de datos toma muchas formas, para Gear y Cebar ( 1974 ) es importante para efectuar el análisis estructural, primero; el coordinador recoge textualmente la versión libre que cada miembro de la pareja expresa como su queja fundamental respecto de la marcha de la misma.

En segundo lugar, se puede solicitar a cada miembro la versión de la interacción que él percibía en las respectivas parejas de sus padres y de la posición que cada uno de ellos ocupaba en dicha interacción. En el caso de no haber conocido al padre o la madre, rastreadremos las figuras sustitutivas que ocuparon dicho lugar.

En tercer lugar, el coordinador debería requerir un sueño, particularmente si es repetitivo, y una anécdota infantil que le haya quedado especialmente grabada a cada uno de los miembros de la pareja, donde se detectará, como en una radiografía, tanto las características de la pareja parental infantil del sujeto como la manipulación narcisista o no que él haga de la misma.

En otros términos, el sueño indica pronóticamente las características más importantes de su elección de pareja y el vínculo que mantendrá. Lo que interesa fundamentalmente destacar son los objetos (padre, hermanos, tíos, mucamas, etc.) generadores del código familiar y productores de conducta complementarios. Es sobre este eje que transcurrirá la valoración que el paciente actual haga de la realidad.

Una vez que el coordinador ha tomado los datos, se halla en posesión de dos fichas clínicas psicoanalíticas individuales que, al ser superpuestas como dos radiografías, le permitirá ver con claridad el trasfondo narcisista e infantil de esta pareja en consulta. Habrá determinado también una ficha clínica operativa de pareja.

Por su parte Juri I. ( 1979 ) diagnóstica en base a dos momentos: a) entrevistas conjuntas, b) aplicación de técnicas psicodiagnósticas.

En lo referente a la entrevista sucede igual que como lo mencionó Gear y Cobar ( 1974 ), es decir la primera entrevista es libre y la segunda solicita a cada uno de los miembros de la diada de su versión, por separado.

Se les pregunta en las entrevistas por las circunstancias en que se conocieron, y también lo que atrajo o agradó a cada uno en el otro, se indaga también acerca de sus respectivos grupos familiares. Resulta necesario recoger datos sobre acontecimientos de relevancia que hubieran tenido lugar en la historia del vínculo ( separaciones, abortos, etc...), otro aspecto a indagar es el grado de motivación de cada uno de ellos para la terapia.

Luego de las entrevistas el autor aplica técnicas proyectivas como parte del proceso diagnóstico; aplica tres técnicas proyectivas, dos para el diagnóstico individual y la tercera para el diagnóstico de la interacción.

- 1.- Test de los Circulos ( T.C. )
- 2.- Test de la pareja ( T.P. )
- 3.- Test de la pareja en Interacción ( T.P.I. )

El Test de los Circulos y el Test de la Pareja se aplican en forma individual. Examina a cada persona por separado, administrándole primero el Test de los Circulos y luego el Test

de la Pareja, concluida la aplicación de ambos Tests, reúne a los dos miembros de la pareja y les aplica el Test de la Pareja en Interacción ( T.P.I. ) que requiere la presencia de ambos.

El Test de los Circulos y el Test de la Pareja apuntan a obtener un diagrama de la " Pareja interna " de cada examinado, de la estructura diádica primordial y de los vínculos y relaciones internas, en tanto que el T.P.I. intenta recoger una muestra proyectiva del funcionamiento interaccional de la pareja, de la relación con el " otro " externo.

Ackerman ( 1974 ) por su parte incluye las entrevistas exploratorias iniciales de costumbre y la historia del paciente. Del mismo modo, la observación directa de la interacción conyugal durante la entrevista de consulta proporciona una útil información sobre la situación inmediata.

En casos muy específicos, la visita al hogar se torna un instrumento valioso para explorar los problemas de salud mental de la vida conyugal con el propósito de relacionar la conducta de la familia como grupo con la conducta de los cónyuges como miembros de ella. En este aspecto, es importante señalar lo siguiente; la visita a la casa es inestructurada, informal y en ella no se toman notas. La atención principal debe concentrarse en las pautas de interacción de la pareja y en la adaptación a los roles. Se debe tener en cuenta el clima emocional del hogar, la identidad psicosocial de la pareja y su expresión específica en un ambiente definido.

La meta en la observación de la vida conyugal será realizar un certero retrato de las relaciones entre ambos cónyuges. Se registran los aspectos positivos y negativos de estas relaciones. En cuanto al informe (que deberá ser por escrito) este se divide en 5 partes :

- 1) Un resumen de los acontecimientos de la visita ordenados cronológicamente ;

- 2) La familia como grupo, lo que abarca la impresión del visitante sobre las pautas de interacción y la conducta en los roles de la pareja específicamente;
- 3) Una breve descripción de cada cónyuge;
- 4) El vecindario físico y humano;
- 5) Información variada;

El mismo Ackerman, en un apartado dice que para llevar a cabo la terapia de pareja, se deben tener en cuenta no sólo los elementos patológicos del comportamiento, sino también los aspectos maleables de la personalidad de ambos cónyuges, su capacidad para ser realistas para nuevos aprendizajes y para la integración emocional, los aspectos positivos de la interacción matrimonial y de la vida familiar y sobre todo la motivación de ambos cónyuges para cambiar; con este fin es necesario hacer una apreciación sistemática de todos los aspectos de la relación matrimonial: su historia, la trayectoria de sus motivaciones, y las pautas pasadas y presentes de la interacción matrimonial.

Así mismo da los siguientes criterios para realizar una evaluación detallada de la interacción matrimonial y paterna:

1.- Interacción en el pasado.

- A. Origen de la relación y desarrollo durante el noviazgo.
- B. Después del casamiento, pero antes de los hijos.
- C. Después de los hijos.

Para cada período histórico:

1. Identidad compartida; esfuerzos, valores, expectativas
2. Estabilidad, realismo, madurez.
3. Adaptación recíproca a los roles.

a) Niveles de complementariedad.

1) Aspectos no sexuales de la complementariedad.

Afectivos:

Capacidad de afecto, empatía, intimidad, comunicación, y apoyo mutuo.

Social y económico:

Compañerismo, equilibrio de la autoridad, participación de ambos en actividades, recursos, división del trabajo y problemas

2) Aspectos sexuales de la complementariedad.

Satisfacción y frustración.

3) Aspectos de complementariedad en la familia: interdependencia y reciprocidad de las funciones en los roles matrimoniales y paternos.

b) Niveles de conflictos y pautas de recuperación.

Áreas de funcionamiento compartido más implicadas en el conflicto: pautas de conflicto, intensidad, grado de extensión controlado o manifiesto; pautas de recuperación. Reciprocidad del apoyo como marido y mujer, padre y madre.

4.- Interacción de los cónyuges y padres como pareja, con medio externo.

5.- Tendencias específicas hacia el aislamiento, regresión o desintegración.

11.- Interacción habitual ( usar los criterios señalados bajo la interacción en el pasado ).

- III.- Realizaciones. ( superadas según las expectativas de la familia y también según el ideal de interacción matrimonial y paterna sana de nuestra cultura ).
- A. Relación entre los esfuerzos, valores y la actuación real.
  - B. Realización de las metas para la relación, y de cada cónyuge como individuo..
- IV.- Interacciones entre la personalidad individual y los roles matrimoniales y paternos.
- A. Estructura de la personalidad individual.
    1. Síntomas y estructuras de carácter del marido ( diagnóstico psiquiátrico )..
    2. Síntomas y estructura de carácter de la esposa ( diagnóstico psiquiátrico )..
  - B. Integración de la personalidad a los roles familiares ( marido y mujer, padre y madre )..
    1. Metas para la relación..
    2. Imagen de la relación.
    3. Imagen de sí mismo proyectada en la relación.
    4. Necesidades y conflictos proyectadas en la relación..
    5. Control emocional de la relación..
    6. Control de la ansiedad; defensas específicas..
  - C. Interdependencia y reciprocidad de roles familiares.
  - D. Efectos de roles subordinados, en la propia familia, como hijos de los propios padres, empleados, amigo, miembro de la comunidad..
- V.- Componente neurótico de la relación..



- A. Pauta específica de interacción neurótica.
- B. Intensidad y profundidad.
- C. Alcances.
- D. Grados de desviación de la interacción matrimonial y paterna sana.
- E. Defectos en la personalidad de cada cónyuge que impide su integración al rol en la familia.
- F. Grado de simbiosis en la patología de la relación.
- G. Especificar la patología de la relación en función de:
  1. La falta de realismo y adecuación de las ambiciones y expectativas para la relación.
  2. Las distorsiones de percepción de la relación.
  3. Las imágenes de sí mismo confusas y conflictivas proyectadas en la relación.
  4. Las necesidades y conflictos neuróticos específicos involucrados.
  5. Las técnicas patológicas de control de la relación.
  6. Los mecanismos patológicos de control de la ansiedad.

VI.- Las consecuencias del conflicto neurótico ( evaluada la perturbación de la adaptación al rol matrimonial y paterno )..

- A. Distorsiones de las ambiciones, valores, expectativas.
- B. Derrumbe en la complementariedad en áreas especiales de funcionamiento compartido.
- C. Intensificación del conflicto, defensas patológicas contra la ansiedad.

D. Tendencia hacia el aislamiento, desintegración.

VII.- Pauta de restablecimiento.

- A. Aumento en la tolerancia o apoyo de necesidades afectivas inmaduras o regresivas del cónyuge.
- B. Aumento en la tolerancia de percepciones distorsionadas de la relación, tolerancia a las proyecciones irracionales de un cónyuge sobre otro.
- C. Tolerancia de pautas de control inadecuadas ( irracionales ) de la relación.
- D. Tolerancia y refuerzo de defensas patológicas contra la ansiedad.
- E. O, en cada una de las categorías arriba mencionadas, control eficaz de las tendencias neuróticas de un cónyuge sobre el otro, o facilitación de formas de defensa más sanas.

A partir de aquí, se puede apreciar el modo activo y el pasivo de lo concerniente a la salud mental en una relación matrimonial, y empieza a ser posible según el autor, establecer un programa realista para la terapia.

Dentro de la estrategia de Intervención, podemos mencionar la utilizada por Juri L. ( 1979 ) quien señala que el papel de las técnicas proyectivas se circunscribía a la etapa del diagnóstico clínico, dentro de la cual se lograba una visión del paciente que podía ser utilizada posteriormente en la psicoterapia. El I.P.I., puede resultar de valor si es utilizado dentro del marco de una psicoterapia de pareja, para mostrar a los miembros de la diada determinados aspectos de la relación entre ellos que se evidencian en el Test. Esto adquiere mayor importancia en el trabajo con parejas, donde suele ser difícil para los pacientes visualizarse como una unidad funcional.

La hoja de cartulina del I.P.I. puede funcionar como una pantalla o espejo donde ellos pueden verse y apreciar sus relaciones, y lo mismo ocurre con la historia.:

Por su parte Feruel J. ( 1974 ) afirma que el método psicoanalítico en sí, que considera al individuo en " situación ", es decir en constante interacción con la sociedad que integra. Investiga al individuo en el punto de unión de las coordenadas de su pasado - conflictos primitivos y forma de resolverlos - y de su presente - el " aquí y ahora " de la situación transferencial - que permite una comprensión profunda de sus problemas.:

El tratamiento de las neurosis se da a través de: a) la asociación libre, b) la interpretación y la c) transferencia.

Además junto con la invención y elaboración el tratamiento psicoanalítico, los conceptos claves son a) el inconsciente, la idea de que existe una actividad mental que el sujeto ignora; b) la resistencia, es decir la idea de que lo consciente resiste la emergencia de tendencias inconscientes por medio del uso de las defensas; c) la transferencia, la idea de que las relaciones del sujeto con sus objetos presentes estén inconscientemente influidas por su relación con objetos en el pasado y que en particular, la relación del paciente con su analista recapitula su relación infantil con sus padres.:

Berenstein I. ( 1968 ), menciona que el tratamiento de la pareja conyugal es de larga duración y tiene como condición necesaria la presencia de ambos integrantes simultáneamente.

La pareja recurre al tratamiento con cierta frecuencia cuando aquellos elementos propios de la pareja están dañados o alterados. Un síntoma frecuente es la inminencia de la separación. Este fenómeno ya nos habla de una alteración de la pareja, la cual viene acompañada a su vez de actuaciones, o es campo propio para su aparición, lo que a su vez trae nuevas alteraciones en la relación matrimonial.

El proceso terapéutico consiste en dos momentos sucesivos:

Primero: tomar conciencia de las características comunes de la pareja, Después a partir de lo que tiene de común, Jerarquizar lo diferente e individual.

Esta manera de trabajar crea una situación casi experimental, siempre son los mismos tres integrantes: la pareja y el terapeuta, esta situación triangular posibilita una pronta estabilización de la interacción y, conduce a la reactualización de la situación triangular infantil que aparece con toda su intensidad en el curso del tratamiento.

Es pues que el psicoanálisis ha empleado diferentes técnicas para tratar de solucionar los problemas maritales entre ellos se encuentran: la psicoterapia, la cual puede ser de manera individual y la atención se centra en el aparato psíquico del individuo primeramente y las relaciones de pareja ocupan el segundo lugar. Otra técnica empleada es la terapia de grupo, misma que puede estar integrada por personas que no están relacionadas por algún problema similar, como los grupos de psicoterapia tradicionales, pudiendo también estar formados estos grupos por personas relacionadas por algún problema similar, como el de terapia grupal de padres o el grupo de terapia marital.

Es pues que se han ido dando algunos cambios, específicamente del uso del diván ó terapia individual al uso de otras técnicas como las grupales.

Al respecto Moreno ( 1987 ) señala que el formato del diván es la plataforma para el tratamiento de un individuo aislado, por un sólo terapeuta. Cuando hay que tratar a más de un individuo, el problema del cambio de lugar se hace urgente, la interacción de los miembros, sus relaciones reciprocas llegan a tener más importancia que la interacción con el terapeuta. Por lo que para aproximarse a las necesidades de cada uno de los pacientes el formato del diván resultó insuficiente.

Fue un progreso ya, el permitir a los pacientes sentarse en una serie de sillas, y más tarde, alrededor de una mesa con el terapeuta a la cabecera, después se les permitió moverse libremente en el lugar, de tal manera que pudieran entrar en relación unos con otros sin estorbarse, como en un escenario.

Este proceso es uno de los rasgos esenciales del Psicodrama. Por lo que es imposible tratar a un individuo y a su correspondiente mundo social en su totalidad, en el diván, mediante un Psicoanálisis.

El paciente se ve confrontado con personas y situaciones reales, no solo con los suyos, sino con los de los otros individuos. Mientras el escenario en la terapia individual no es de especial importancia, en la Psicoterapia de grupo debe ser cuidadosamente configurado.

El paso decisivo en el desarrollo de Psicoterapia de grupo fue el Psicodrama. El fundamento del Psicodrama es el principio de la espontaneidad creadora, la participación libre de todos los miembros del grupo en la producción dramática y la catarsis activa.

En el curso de sesiones de grupo típicas, verbales e in-

teractivas, sucede con frecuencia que un miembro del grupo vive su problema con tal intensidad que las palabras resultan insuficientes. Este miembro siente la necesidad de vivir la situación, construir un episodio y a menudo estructurarlo cuidadosamente, más de lo que permitiría el mundo externo real fuera de la sesión. El problema que tiene un individuo es compartido frecuentemente por los otros miembros del grupo.

El individuo se convierte así en un representante en acción, uno u otro de los miembros del grupo se sentirá complicado como antagonista y entrará en escena para interpretar a su vez un papel.

Esta es la transformación natural y espontánea de una sesión de Psicoterapia de grupo en un Psicodrama.

El método Psicodramático se sirve principalmente de cinco distintos medios; el escenario, el protagonista, el director terapéutico, el equipo de las fuerzas terapéuticas auxiliares o " egos auxiliares " y el público.

Es entonces que el Psicodrama les muestra su propia identidad, su " yo " como un espejo.

Por lo que el objetivo del Psicodrama es el equiparar al paciente con los conocimientos y habilidades necesarias para llevar una vida apropiada y productiva.

Para Minuchin y Fishman ( 1981 ) La escenificación es la técnica por la cual el terapeuta pide a la familia que dance en su presencia.

Así construye una secuencia interpersonal en la sesión, en que se ponen en escena interacciones disfuncionales entre los miembros de la familia.

Esta escenificación se produce en el contexto de la sesión, en el presente y en relación con el terapeuta.

Cuando la familia acude a la terapia, suele haber acuerdo sobre quién es el paciente, cuál es el problema y cómo éste afecta a los demás.

Por lo que la técnica de la escenificación ofrece ventajas terapéuticas. En primer lugar, facilita la formación del sistema terapéutico, puesto que produce compromisos sólidos entre los miembros de la familia y el terapeuta. En segundo lugar, en el momento mismo en que la familia escenifica su realidad dentro del contexto terapéutico, se produce un cuestionamiento de esta realidad determinada. Otra ventaja es que en lugar de escucharse solamente unos a otros, aquélla les ofrece un contexto para experimentar en situaciones concretas.

Por otro lado cabe reiterar que entre las principales técnicas para el tratamiento, se cuentan entre otras, además de la mencionada; la terapia catártica, la asociación de ideas e interpretación de los sueños con el fin de clarificar los factores intrapsíquicos inconscientes.

Es entonces que la teoría psicoanalítica proporciona una explicación muy amplia de los principales factores que influyen en el mecanismo de elección de pareja. En general, nos propone que la primera estructuración de una pareja, se apoya en fuerzas profundas inconscientes de un sujeto, que clínicamente se traducen en la existencia de necesidades, tendencias, presiones y expectativas para toda la vida.

Es decir que desde la perspectiva de la teoría psicoanalítica, se explica el proceso de elección de pareja, haciendo referencia básicamente a las figuras parentales por sí mismas, o al tipo de relación mantenida por las figuras parentales.

Sin embargo, esta teoría pese a su fundamento sexual y el planteamiento de la importancia de este aspecto, en la actividad psíquica del individuo, ha mantenido un carácter puramente clínico por lo que es un medio de análisis poco accesible a otras áreas en las que es necesario realizar estudios como el área social donde se encuentra inmersa la relación de pareja, por el énfasis terapéutico que presentan los conceptos psicoanalíticos, que son complejos y poco prácticos. El estudio de aspectos como la comunicación se hacen difíciles, pues no existen los parámetros para un estudio sobre estrategias para el entrenamiento con parejas en diversos aspectos de la misma.

Por otro lado esta teoría es considerada al seguir una secuencia cronológica, de acuerdo a su momento de aparición y de esta manera visualizar los diferentes enfoques que han intentado hacer un análisis cuidadoso de las relaciones de pareja, para así poder rescatar lo necesario y replantear lo limitante de la misma.

Por ejemplo los psicoanalistas se enfrentan a las patologías (neurosis, histeria, etc...) por lo general con el siguiente procedimiento; en base a la información recopilada por el analista, se procede a la ubicación de la problemática del paciente dentro de la clasificación estipulada por la postura en cuestión. Después de la detección de la patología



manifiesta, se intenta localizar la etapa y el o los sucesos que pudieron originar el problema. Esto puede ser logrado a través de diferentes métodos, entre los cuales se encuentran la interpretación de los sueños y la catarsis, procedimientos en donde el usuario se encarga de relatar todo acontecimiento aunque sea considerado carente de importancia y el analista trata de encontrar una vinculación entre los hechos narrados y la patología mediante la libre asociación.

Frecuentemente estos tratamientos suelen ser muy prolongados ( de 5 a 10 años o más ), y regularmente no se logran cubrir las expectativas del paciente - concerniente a la superación del problema, sino que en vez de ello, el analista considera por concluida la terapia cuando el paciente logra estar " conciente " de su condición patológica.

Estas limitantes que en clínica se practican, son consideradas para sólo retomar lo adecuado para el curso-taller, es decir, que dentro de lo rescatable podríamos hablar de las experiencias grupales ( Psicodrama ), donde se comparten problemas similares y donde a su vez se logra una experiencia que ayuda tanto a la práctica clínica, como al objetivo de este trabajo, y se refiere a la catarsis, ambas dinámicas proporcionan una retroalimentación a cada uno de los miembros de la diada.

También es importante hacer notar la importancia que dan los psicoanalistas a los problemas que se dieron en la infancia y que ahora en la adultez se reflejan en conflictos, sólo por mencionar algunos, de índole sexual.

Más adelante en el capítulo de Sexualidad, se mencionan algunos antecedentes desde el enfoque psicoanalítico, donde Kaplan y Masters y Johnson lo hacen, al darle una explicación desde esta perspectiva.

Además es necesario considerar otras alternativas para el estudio de las relaciones de pareja como la propuesta por la Teoría General de los Sistemas y la Teoría Cognitiva - Conductual.

Es decir que consideramos valido, el retomar elementos de cada una de estas, para desde un punto de vista ecléctico se cubra el objetivo de este trabajo.:

## 2.2. Teoría General de los Sistemas.

### 2.2.1. Primeras Investigaciones de Grupos Familiares.

En la década de 1950 se iniciaron observaciones a personas con comportamientos sintomáticos en su habitat familiar; en la familia, no en el consultorio médico. En este tiempo, el psicoanálisis prohibía la participación de los parientes en la terapia.

A pesar de esto, fueron los clínicos quienes por primera vez hicieron visible el marco familiar de los desordenes psiquiátricos. Fue así, como un grupo de investigadores en Estados Unidos, llegaron a ser los precursores del "movimiento familiar". Por mencionar algunos: Ackerman, Beateson, Matzlamick, Jackson, Halsey, Bertalanffy, entre otros. La mayoría de éstos, se concentraron en el estudio de las propiedades de la familia como "sistema".

El movimiento familiar es algo más que una terapia, es una forma de considerar el comportamiento, como una clase de investigación de comunicaciones que enfoca las relaciones de familia cara a cara (Hoffman, 1987). Algunos investigadores que trabajaron con familias esquizofrénicas notaron que cuando el paciente mejoraba, otro miembro de la familia empeoraba; como si la familia necesitara la presencia de una persona con un síntoma. Es decir, que la familia fomentaba y exigía que uno de sus miembros mostrara un comportamiento irracional (Umbarger, 1983 ; Hoffman, 1987).

### 2.2.2. Concepto y Paradigma Sistémico:

En 1956 se entendía como sistema a "todo conjunto de objetos, así como de las relaciones entre los objetos y sus atributos, en el que los objetos son componentes o partes del siste-

ma, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones son las que mantienen unido al sistema " ( Bueno, 1985 )..

Otro concepto de sistema, es el siguiente: " Un sistema es un conjunto organizado e interdependiente de unidades que se mantienen en interacción. Es un conjunto de elementos interrelacionados con capacidad de ejecución ( performance ), en particular en su adaptación al ambiente ". Un sistema se trate de una célula única, de un órgano, de un cuerpo, de un grupo familiar es siempre un sistema vivo. Es decir, que se mantiene en un estado de continuo intercambio con el ambiente; y ésta actividad de intercambio, está inmersa en el contexto en la cuál la vida se organiza, se desarrolla, cambia y muere. En la familia en especial, el contexto de intercambio incluye su clase social, su etnicidad y la cultura que la enmarca en su escenario geográfico ( Umbarger, 1983 ).

A partir de la elaboración del paradigma de la teoría general de sistemas fue fácil pasar del interés individual a un enfoque de interacción, ya que era necesario recurrir a un modo de lo que explicara la conducta desde su circularidad y no causalidad lineal, premisa que ésta contemplada en el paradigma " sistémico " u " orgánico " donde existe una diversidad de conceptos sobre la interrelación de los individuos con su contexto conductual. Es decir, que el paradigma orgánico parte de los principios de la teoría general de sistemas, y a su vez la terapia familiar estructural es derivado pragmático de este paradigma orgánico ( Umbarger, 1983 ). También es importante mencionar, que el modelo interaccional o sistémico está basado fundamentalmente en la teoría de la comunicación, además de que este modelo parte de la conceptualización de la pareja como un sistema ( Bueno, 1985 )..

Un medio fundamental para determinar la identidad de un sistema es su límite. El límite de un sistema está caracterizado tanto por un medio externo (suprasistema), como por miembros individuales ( subsistemas ) y que circunscribe su identi

dad en el espacio y en el tiempo. Si no se tiene claro el límite del sistema una de las tareas fundamentales en una terapia sistémica no se puede abordar a la pareja como un sistema, sino como la suma de sus componentes ( Umbarger, 1983; Buno, 1985 ). Las características fundamentales del sistema pareja, al igual que de otros sistemas sociales, son:

- a) **Totalidad;** El sistema pareja es una organización interdependiente en donde la conducta y su expresión de cada uno influye y es influida por el otro. Lo anterior, implica la no sumatividad; así, la pareja puede explicarse desde los miembros que la componen exclusivamente: La modificación de uno implica la del otro.
- b) **Homeostasis:** ( término propuesto por Bateson para ser aplicado a la familia ). En los sistemas circulares es llamado retroalimentación: el sistema pareja tiene mecanismos para mantener el estado de equilibrio pero puede incrementarse el desequilibrio en el sentido del desarrollo o de la patología. Por un lado, se habla de propiedades morfostáticas: las que aseguran la permanencia de las reglas del sistema y, y por tanto, su estabilidad, también llamadas de retroacción negativa, ya que restan desviación. Por otro lado se habla de propiedades morfogenéticas; las cuales permiten el cambio, el desarrollo, la innovación, también llamadas procesos de retroacción positivos. Es decir, que una relación apropiada entre las propiedades morfogenéticas, y morfostáticas permite una adaptación óptima en función de los cambios que aparecen en el transcurso del desarrollo y en las interacciones con los otros sistemas: en una situación óptima las reglas del individuo, pareja, familia, sociedad, etc., deben dirigirse hacia una adaptación favorable entre ellas. Tienen que permitir situaciones de equilibrio pero también " crisis " y cambios a nuevas situaciones en función de la evolución con capacidad poder modificar las reglas de la relación.

- c) **Equifinalidad:** Propiedad según la cual el estado del sistema está determinado por la naturaleza de la relación, y no por sus condiciones iniciales. Así, según su organización el funcionamiento del sistema, una pareja podrá llegar a un estado u otro ( Bueno, 1985 ).
- d) **Frontera:** Son las interacciones que se rigen por reglas, que se producen entre los miembros de la familia durante periodos largos. Estas fronteras ayudan a los miembros a consumir y a definir su separación de la familia. Las propiedades de la frontera pueden variar tanto en las familias, como en la subunidad según su participación y su tarea adaptativa. La manera más fácil de encontrar fronteras dentro de una familia, es examinando las conductas verbales y no verbales que permiten y que prohíben la transferencia de información sobre asuntos de vital importancia para la familia. Si no existieran fronteras, no habría diferenciación de funciones en los individuos ni en las distintas subunidades, y por lo tanto, tampoco complejidad sistémica. Y en ausencia de la complejidad sistémica se decrecienta demasiado la capacidad de crear y de mantener una postura adaptativa frente al ambiente. Y sin adaptación, sus partes individuales empiezan a mostrar tensión sintomática y pronto prevalecerán las fuerzas de la decadencia.
- e) **Estructura:** El término denota pautas de interacción relativamente duraderas que ocurren al ordenar u organizar subunidades componentes de una familia, en relaciones más o menos constantes. Estas alianzas y coaliciones pautadas entre miembros de la familia son las estructuras que regulan su cotidiano flujo de información y de energía. En este sentido una estructura no es el contenedor estático de un intercambio interpersonal, sino una metáfora de intercambio de conducta que ocurren con regularidad. Ahora bien, en su connotación más popular la estructura es algo que

to o estático, algo fijado en el tiempo, como si se pudiera detener en un momento dado la vida interactiva de la familia y crear de ese modo una estructura.

- f) **Proceso:** Designa una secuencia discreta y limitada en el tiempo, de conductas que constituyen una transacción. Si se toma en cuenta una dimensión temporal, se puede hacer una diferenciación entre estructura y proceso. La expresión de un proceso en el tiempo le confiere estatuto de estructura. Las estructuras son procesos lentos de larga duración. O a la inversa, donde los procesos son ordenamientos estructurales de duración muy breve.
- g) **Contenido:** Denota los temas particulares y los concretos atributos de la vida, que enhebrados, proporcionan sustancia temática a los conceptos de información y de energía. Esperanzas y sueños; recuerdos, apetencias, amores y aspiraciones de la vida cotidiana, estos constituyen el contenido de la experiencia individual fenoménica.

Es importante señalar, que las operaciones de la familia son normales si se adaptan a las inevitables presiones de la vida por medio de mantener su continuidad y de facilitar estructuraciones. En cambio, si reacciona produciendo rigidez sobrevienen conductas disfuncionales dando como resultado una patología de la familia, donde afecta a esta como un todo, y no a un miembro individual. Además de que existen cuatro categorías principales de patología familiar: patología de frontera de alianza, de triángulo y de jerarquía.

**De fronteras:** Las perturbaciones se generan cuando las conductas de frontera de quienes participan en los subsistemas se vuelven inadecuadamente rígidas o débiles, y de este modo estorban para un intercambio adaptativo de informaciones con los subsistemas circundantes. La patología de fronteras se

puede fundamentar claramente en la teoría de sistemas. La dimensión de frontera va de lo desacoplado a lo enmarañado, extremos entre los cuales se extiende un dominio normal.

En la familia enmarañada, la frontera que la circunda suele ser rígida y cerrada, con tendencia a dejar fuera el mundo externo y aprisionar a sus miembros. Manteniéndolos cautivos en los subsistemas que, inversamente tienen fronteras que por ser difusas no promueven la autonomía individual. En los casos en que no existen fronteras apropiadas y claras entre miembros de la familia, y en los que se desmiente la posibilidad de contactos correctivos con el mundo externo, las alianzas entre los miembros de la familia son demasiado estrechas. Esto proporciona un exagerado sentimiento de pertenencia al grupo familiar, con un bajo sentimiento de autonomía, de ser uno mismo. Por otro lado, la frontera que circunda a la familia desacoplada es muy difusa, y por eso no ofrece una regulación acorde con las instrucciones de la sociedad ni del ir y venir de los miembros de la familia. La facilidad con que se crusa esta frontera general se sitúa en marcado contraste con la rigidez de las fronteras internas entre subsistemas, que impiden a sus miembros mantener entre sí contactos significativos o predecibles. En este ordenamiento son escasas las señales referidas a la identidad y la conducta, y esto ocasiona que sus miembros busquen definiciones más aceptables en grupo ajenos ( otras familias )..

De alianzas: La perspectiva estructural pone de manifiesto que existen divisiones y alineamientos entre miembros de la familia, y así nos orienta sobre las afiliaciones. La estructura de la familia consiste en las alianzas y los antagonismos entre sus miembros. Hemos visto que se pueden producir patología de fronteras, y del mismo modo existen patología de alianzas. Estas son de dos tipos principales: desviación de conflictos o designación de chivo emisario, y coaliciones intergeneracionales inadecuadas.



En las alianzas que consuman una desviación del conflicto observamos la pauta, común en la clínica, de dos padres que manifiestan una total ausencia de conflicto entre ellos, pero es tan sólidamente unidos contra un hijo individual o una subunidad de hijos. La desviación del conflicto reduce significativamente la presión sobre el subsistema de los cónyuges, pero que impone tensión a los hijos. Las coaliciones intergeneracionales encubiertas o manifiestas, comienzan con una estrecha alianza antagonica de un progenitor y un hijo contra el otro progenitor. Estas coaliciones pueden incluir a más miembros y aún a todos los restantes. Cuando la coalición incluye una alianza intergeneracional, el resultado es por lo general patológico.

**De triángulos:** Las coaliciones desviadoras e intergeneracionales son formas específicas de triangulación. Cada ordenamiento tiende a enfrentar a dos miembros de la familia con un tercero, si bien otros miembros se pueden sumar a cualquiera de los dos bandos. Los estructuralistas han sostenido que por naturaleza los triángulos tienden a ser inestables, a resolverse periódicamente en ordenamientos de dos contra uno. Si esos dos son los padres, estamos hablando de un caso desviación; si es un progenitor con un hijo, tendremos el caso de alianza intergeneracional. Desde luego se puede afirmar que también las díadas son por naturaleza inestables, y que sólo se vuelven estables en un estado de triangulación, a saber, sólo si su frontera de subunidad está definida claramente por la presencia de una tercera persona excluida. Pero esta estructura de alianza, si perdura lo suficiente. Resultará muy grave para los dos bandos, y se producirá una conducta sistemática.

Las triadas desviadoras son de dos tipos: 1) En la triada desviadora - atacadora lo común es que, los padres tomen al hijo como chivo emisario. Este presenta una conducta perturbada, y los progenitores se asocian para gobernarlo, y es frecuente que uno de ellos esté en desacuerdo con el otro acerca del modo de cuidarlo, y es posible que los dos se muestren

inconsistentes en ese cuidado. Y 2) en la triada desviadora asistidora, los progenitores disfrazan sus diferencias tomando como foco a un hijo definido como enfermo, y muestran gran disimulada y sobreprotectora aflicción por él. Esto los une mucho, y es un rasgo frecuente en familias en que la tensión se expresa en trastornos psicósomáticos.

**De Jerarquías:** La inversión de las jerarquías de poder se considera a menudo la más destructora fuerza para la estructura de la familia. En cierto sentido, las dificultades jerárquicas son una forma especial de patología de alianzas, por ejemplo es el caso de una madre y su hijo que forman una subunidad parental con la exclusión del padre. Pero estas inversiones no se pueden producir en la alianza diádica, sino en situaciones en las que participa una sola persona. Por ejemplo, el padre pierde su empleo y la madre se ve obligada a trabajar fuera del hogar; esto genera diversos desequilibrios jerárquicos, porque el padre se queda en el hogar y se dedica más a la crianza de los hijos, mientras que la madre permanece fuera, luchando con las presiones de un trabajo de tiempo completo. Se entiende que este estado de cosas crea una diferencia, pero que determine o no una patología dependerá de la fuerza con que la cultura tradicional de clase media haya marcado a la familia.

Estas apreciaciones valorativas intervienen en menor medida en el caso de familias dirigidas por los niños. Si el poder ejecutivo se ha conferido, como se observa a menudo en familias con hijos afectados en el plano médico o en el psicológico, en casi todas las subunidades del sistema familiar aparecerá una conducta disfuncional. Una situación así no puede durar mucho en la familia, y con seguridad no le permitirá satisfacer las demandas que desde afuera se le hacen: los niños no pagan las cuentas, ni negocian cuestiones educacionales ni toman decisiones médicas. Son los padres quienes hacen todo eso, al menos en nuestra cultura.

### 2.3. TEORIA COGNITIVO - CONDUCTUAL

El desarrollo de la perspectiva conductual ha tenido una influencia importante en la comprensión de algunos procesos de la relación de pareja, pues en esta aproximación se han dado las bases para sustentar un modelo de enfoque experimental y clínico, sobre el cual se han establecido consideraciones prácticas o empíricas que proveen datos consistentes y firmes sobre las interacciones de los miembros de la pareja, aún cuando, como lo mencionan autores como Jacobson ( 1977, 1978 ) y Patterson, Weiss y Hops ( 1976 ), se presentan algunas limitantes para la aplicación de la metodología conductual pura, como lo es la modificación de conducta.

Así, tenemos una diversidad de modelos como el enfoque de aprendizaje social, el enfoque clínico y el enfoque de aplicación de metodología cognitivo - conductuales en la explicación del proceso de integración e interacción de pareja.

Los teóricos del aprendizaje social conceptualizan la relación de pareja en términos de ajuste, resultado de la función de la topografía del cambio conductual de la pareja ( Margolin, 1981 ) y predicen que la indiferencia de los antecedentes específicos de la infelicidad marital son distinciones entre los cambios de parejas " felices " e " infelices " como una primera aproximación a la definición de ajuste en la pareja.

Margolin ( 1981 ) señala que con base en la visión que se tiene de la relación de pareja, que comprende una secuencia sin fin de conductas recíprocas y circulares, se puede hipotetizar que las parejas " felices " e " infelices " difieren a lo largo de tres dimensiones, que son:

- 1) la naturaleza y frecuencia de la o las conductas que se intercambian.:
- 2) el grado de reciprocidad mostrado por las conductas de los miembros de la pareja.

- 3) los tipos de conductas que tienen gran impacto sobre la relación e incrementan la satisfacción de la pareja ( es decir, sobre los dos miembros de la pareja ).

Los datos obtenidos por el estudio de Margolin ( 1978 ), y una replica posterior ( 1981 ) aportan evidencia para apoyar las consideraciones de esta aproximación.

En 1976, Patterson, Weiss y Hops señalan que por la complejidad de la investigación en el área de la relación de pareja se hacen inferencias sobre aspectos particulares de ésta, como lo son los antecedentes y aspectos concomitantes que se presentan, siendo mínimos los estudios y reportes sobre tales aspectos, no obstante, señalan una serie de propuestas para el estudio de las relaciones maritales, que son:

- a) Evaluar la relevancia de la alteración de la interacción marital.
- b) Delinear el sentido en el cual la interacción marital plantea problemas complejos para la investigación.
- c) Bosquejar la formulación conductual de los antecedentes y concomitantes de la interacción marital.
- d) Discutir pros y contras de los proyectos realmente disponibles para evaluar los cambios de la interacción conductual, y ;
- e) Revisar los estudios empíricos ( Patterson, Weiss, y Hops, 1976 ).

Las propuestas anteriores plantean que la información obtenida a través de los estudios no es en ningún momento evidencia de que los valores son absolutos, no obstante, parecería ser que son invariables de un estudio a otro, esto por considerar que son medidas de " satisfacción " o de " felicidad " marital, siendo ambos conceptos confundidos con el fin

de la relación, que es el desarrollo de ambos miembros de la pareja, que conviven e intercambian sentimientos a lo largo de la relación.

En esta línea, los datos estudiados sugieren que el concepto de "pareja feliz" es un mito, y que aunque sea presentada como una unidad social viable, los diversos estudios muestran que existen índices crecientes de divorcios ( en EU e Inglaterra ), así como datos que indican que las parejas "normales" son confrontadas por conflictos una vez por semana y las parejas "infelices" al menos una vez por día.

En este contexto se asume que la falla de muchas parejas para adquirir habilidades en la solución de conflictos tiende hacia la disolución de la familia como sistema social.

Con la asunción de la carencia de habilidades entramos a una dimensión diferente a la de Margolin, donde el ajuste está en función de la competencia social de los miembros de la pareja y la explicación de la relación radica en el análisis de las conductas adaptativas, cuyo mantenimiento está en relación con el control positivo o negativo, que en los conflictos se manifiesta con el reemplazo de las conductas adaptativas por control coercitivo y/o conductas de escape.

Conflicto se define como un intercambio en el cual uno o ambos miembros de la diada demandan inmediatamente un cambio en la conducta de la otra persona y la otra no puede complacerla. Tal demanda es probablemente expresada como un "requisimiento" o "queja" y es seguido de una discusión de alguna clase, que de producir el efecto deseado, el conflicto puede no suceder. Sin embargo, dos o tres discusiones no reforzadas son seguidas de un estímulo aversivo de cualquier índole, que introducido en el intercambio lo transforma en un "proceso de coerción" ( Patterson, Weiss y Hops, 1976 ).

Margolin ( Op. Cit. ) indica que la reciprocidad del cambio de conductas en la interacción marital en cuanto a las recompensas y castigos de uno a otro en tasas aproximadamente iguales. La característica que define una relación recíproca es una contingencia entre esposos, que es una conducta por uno de ellos que incrementa la probabilidad de que el otro emita una conducta similar, refiriéndose a la proporción equitativa de refuerzo positivos intercambiados entre los cónyuges que se caracteriza por su sensibilidad a las peticiones del otro y su mutuo refuerzo de las conductas del otro.

El reforzamiento de las conductas de ambos cónyuges, de acuerdo con las consideraciones anteriores, se presenta como uno de los aspectos invariables de la relación, que junto con la coerción están presentes.

La coerción define a las interacciones en las que ambos miembros de la pareja se involucran en acciones aversivas que controlan la conducta del otro, adoptada en forma de demandas exigentes ( Liberman, Wheeler, De Visser, Kuhnel y Kuhnel, 1987 ), que de no ser cumplidas da lugar a un aumento de conductas aversivas, como la crítica, la retirada o la humillación, como conductas displacenteras, que como estímulo aversivo puede ser presentada de dos maneras, puede ser dado contingencialmente o puede presentarse antes que la conducta y ser en sí misma factor de cambio cuando la otra persona conciente.

El consenso de los miembros de la diada es un factor de cambio sobre el que descansa el incremento de las conductas de las conductas de la diada, y en la cual se desarrolla el repertorio de respuestas verbales y no verbales con el que los miembros cuentan. El análisis de este aspecto en los estudios ha aportado los datos en los que se basan todas las afirmaciones sobre el intercambio conductual en la pareja.

Si la perspectiva conductual es muy limitada la conceptualización de los cambios de la relación de pareja, la perspec-

tiva del modelo cognitivo - conductual, de desarrollo mas reciente, se han realizado aún menos estudios, por estar diseñado para la aplicación de las estrategias en ambientes clínicos y estar centrados en el cliente, en este caso, uno de los miembros de la pareja, sin embargo, dadas las posibilidades de estudio sobre los intercambios cognitivos de los miembros de la pareja en relación a los intercambios positivos o negativos y a la manipulación de las habilidades de comunicación de una forma asertiva y el manejo de las creencias y ansiedades que estan en relación directa a los conflictos que suceden frecuentemente, sin que medie una conducta o serie de conductas ( como la coerción o la reciprocidad de contingencias ).

En esta línea de investigación se ha trabajado en la intervención clínica de la frigidez e impotencia, esto es, se ha tratado con problemas producidos por la ansiedad, que inhibe el proceso fisiológico ( Wolpe, 1978 ). La acción del modelo de la aproximación cognitivo - conductual en los conflictos de pareja está en relación con los aspectos " encubiertos " de la conducta, que son factores ligados al entrenamiento en habilidades de comunicación y asertividad.

La vida cotidiana de la pareja tiene elementos que son analizables por los modelos conductuales, sin embargo, no hay una definición y conceptualización exacta de los aspectos sociales y familiares que influyen la elección y aspectos como la imagen que se tiene de uno y otro miembro de la pareja, sobre todo si se busca la coherencia entre el modelo teórico y la estrategia para intervenir sobre los problemas y conflictos que producen la insatisfacción e infelicidad de la pareja.

### 2.3.1. Sistemas de evaluación.

La evaluación conductual de cualquier problema descansa sobre un sistema de principios y suposiciones de particular importancia, y es dependiente sobre el análisis de secuencias antecedente - conducta - consecuente para identificar el estímulo involucrado en relaciones funcionales con la conducta bajo consideración y entonces por alteración sistemática en regularidades estímulo - respuesta modificar la conducta en cualquier dirección deseada.

Así, la evaluación conductual es más seguramente definida en términos de función, análisis de secuencias conductuales repetidas y las interacciones alternativas satisfactorias, involucrando necesariamente la identificación, descripción y medición sistemática de :

1. Conductas problema y alternativas deseadas.
2. Eventos y conductas, las cuales son funcionalmente relativas al problema y a las interacciones problemáticas, y ,
3. Estrategias para reorganizar secuencias conductuales, tanto para incrementar la frecuencia como la magnitud con la cual tales conductas ocurren ( Jacob, 1976 ).

Para Jacobson y Moore ( 1981 ) el sello distintivo de la evaluación conductual es la observación directa de conductas relevantes en el ambiente de interés, concordando con estudios en otras áreas, como la experimental, y como estrategia general. Dado que el proceso terapéutico se da en el consultorio o en un área de seminarios, las medidas objetivas de conducta obtenidas cambian dentro de lo que en principio puede ser obtenido, pues diversos medios de medición se han desarrollado para codificar tales interacciones.

Los datos son muestras de muchos aspectos diferentes de.



las conductas de la pareja, tales como la utilización de consecuencias de apoyo y aversivas, habilidades de solución de problemas, etc. Dadas las medidas de cambio en el entrenamiento, también puede parecer necesario demostrar la generalización de las interacciones en el hogar.

Los investigadores lo hacen con medidas de autorreporte para este propósito, sin embargo los datos son de diferente calidad. Un número de medidas indirectas han sido desarrolladas para evaluar las habilidades de negociación o solución de problemas y recientemente el inicio del desarrollo de procedimientos con el propósito de medir directamente estos intercambios.

El primero fué la presentación de 27 categorías describiendo interrupciones en los intercambios. El inventario de conflictos maritales (mencionado por Patterson et al., 1976) emplea viñetas, que son dadas a los esposos, que las colocarán en un principio de conflicto potencial, ya que cada una de estas tiene una explicación de las conductas ligeramente variadas. Este inventario constituye una tarea relativamente estandarizada, en la que las parejas son invitadas a resolver las diferencias, mostrando conductas las que son codificadas dentro de las categorías, teniendo para esto información, opiniones, sugerencias, apoyo positivo y negativo, y categorías conductuales.

El sistema de codificación de interacción marital (MICS) desarrollado por Patterson, Weiss y Hops en 1975 (Patterson et al., 1976) permite establecer una línea base, durante la cual las parejas son cuestionadas para resolver sus conflictos, que son indentificados en la entrevista inicial, conteniendo 30 categorías, las que inicialmente fueron para usar se como un sistema codificado apropiado para niños agresivos.

Para el uso de este sistema, los codificadores requieren un entrenamiento intensivo para usar el sistema efectivamente.

Los hallazgos mediante este sistema ( Patterson et al. op cit; Royce y Weiss, 1975 ) sugieren que los cambios en las parejas antes, durante y después del entrenamiento puede ser un hecho.

Al contrario de la estrategia de autorreporte, muchos investigadores han usado datos colectados de observaciones dentro del hogar para evaluar la generalización de los efectos del entrenamiento, sin embargo, la observación directa no parece ser una técnica para evaluar los cambios, debido a que muchos de los fenómenos que se desea alterar ( conflictos, consecuencias positivas y negativas claras ) son eventos de tasas de ocurrencia bajas.

Para la investigación, el autorreporte sistemático constituye un criterio necesario, más no suficiente para la medición de cambios en la interacción. El problema gira alrededor de la medida ( tamaño ) de las unidades involucradas, pues la muestra puede llegar a ser el juicio más global y el intercambio más largo, sin que tienda a covariar en el autorreporte de la pareja con otras medidas del criterio.

En otra escala, el MAITAI ( en español inventario de actividad marital individuales y conjuntamente ) presenta una lista de 84 actividades recreacionales. La significación de las diferencias entre parejas felices e infelices es la muestra del porcentaje de eventos de interés conjuntos o individuales del esposo o esposa.

El cuestionario de " áreas de cambio " se diseñó para dar una muestra de conductas específicas que los esposos buscan cambiar uno del otro, también como para indicar si las mismas conductas pueden cambiar en él.

Margolin, en su estudio de 1981 sobre el intercambio conductual de parejas empleó medidas de tres instrumentos: el SOC

( lista de observaciones de los esposos, en español ), que es una lista comprensiva para conductas afectivas, placenteras y displacenteras, y conductas instrumentales de la relación. Las otras medidas fueron tomadas de la escala de ajuste marital ( marital adjustment scale, MAS ) y de la escala de ajuste diádico ( dyadic adjustment scale, DAS ), los valores significativos de las medidas indican las diferencias en el ajuste de las parejas sobre las conductas placenteras que tienen impacto sobre la satisfacción marital ( Margolin no indica si los valores son absolutos ), que es la dimensión donde se reflejan los esfuerzos de la pareja por lograr un ajuste recíproco.

Por otra parte, el objetivo de evaluar a través de escalas de conducta enocubierta es el de dar coherencia a la pareja. Así, tenemos que para dar claridad a el estudio de la relación de pareja el empleo de escalas como la escala de comunicación marital ( Anguiano, 1998 ) que a través de 42 reactivos clasificados en cuatro categorías ( interacción, sexualidad, aceptación y afectividad ) señala la diferencia entre la interacción que se da por cada una de las categorías o áreas.

En un sentido estricto de la línea cognitiva - conductual el análisis de aspectos como la asertividad y las ideas irracionales cumplen con el propósito de hallar aspectos que apoyan o refuerzan la conducta de los miembros de la pareja, así como el efecto que estas tienen en el mantenimiento de la relación.

El inventario de ideas irracionales ( PIR, en inglés ) consta de 98 reactivos, los cuales tienen como base las 12 ideas irracionales que menciona Ellis ( 1958 ). El empleo de este inventario permite identificar las principales ideas que tienen ambos miembros de la pareja.

El inventario de asertividad de Gambrill y Richey (1978) en sus 40 reactivos considera la probabilidad de que el o los miembros de la pareja se muestren asertivos en diferentes situaciones y el grado de incomodidad que representa el serlo. Con este instrumento es posible hacer la evaluación de comunicación asertiva y en que situaciones es conveniente que se realice un entrenamiento para ambos miembros.

En el estudio de la relación de pareja es conveniente que haya una serie de instrumentos que proporcionen posibilidades de análisis y datos claros sobre los aspectos más importantes de la relación de pareja, y así tener una base sólida para el trabajo dentro de la situación que se propone, como lo es un taller para la pareja.

### 2.3.2. Estrategias de intervención.

La investigación experimental con el entrenamiento de habilidades y manejo de contingencias ha permitido desarrollar diversas estrategias para intervenir de una manera más aproximada a los fenómenos en ambientes diferentes. El empleo de los diseños experimentales en la investigación ha sido reiterada por diversos autores ( Patterson, Weiss y Hops, 1976 ) sobre todo por el manejo que se puede realizar de las condiciones en las que se lleva a cabo la intervención, aunque limitada por las características de las parejas y las limitantes de los diseños en sí mismos.

En diferentes estudios se hace énfasis en procedimientos de entrenamiento sobre el aspecto ( conducta ) que presenta tasas mínimas ( deficiencias ) de respuesta en ocurrencia y frecuencia ( Jacobson, 1979; Margolin y Weiss, 1978; Jacobson, 1978, 1977 ). La intervención en conflictos maritales ha tenido dos formas, una aproximación hace énfasis en el entrenamiento a un solo miembro de la diada, siendo el que presenta las deficiencias conductuales más marcadas manteniendo los procedimientos " tradicionales ", basados en la modificación de conducta.

Una tendencia actual, mencionada por Liberman y colaboradores ( 1987 ) es la estrategia de entrenamiento a ambos miembros de la diada con procedimientos que integren todos los aspectos importantes de la relación. Aún cuando variados procedimientos conductuales han sido utilizados con parejas " infelices ", los estudios principales se ha enfocado sobre el entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas, además del empleo del contrato conductual.

La efectividad de la intervención conductual marital es mostrada en diversos estudios, así como la adaptabilidad del entrenamiento a las necesidades de la pareja. Aunque estos hallazgos son consistentes en relación a las mediciones de observaciones de los cambios, hallazgos de otros estudios controlados muestran un significativo progreso o mejoría en las medidas de autorreporte, pero no sobre medidas de solución de problemas; además no hay diferencias totales en la efectividad

de las dos condiciones de tratamiento en las estrategias conductuales comparado con la condición control ( o de lista de espera; Baucom, 1982 ).

Margolin y Weiss ( 1978 ) señalan que el empleo de auxiliares en la observación de las conductas de la pareja puede dar lugar a mediciones exactas de las conductas que intervienen en el proceso de interacción sobre la comunicación y solución de problemas. Otros aspectos importantes señalados en el estudio de Patterson, Weiss y Hops ( op. cit ) es el impulso al uso de lenguaje de reforzamiento en el entrenamiento a parejas, por medio del cual los cambios conductuales son promovidos y elicitán una respuesta inmediata, no obstante, hay poca información sobre acercamientos sistemáticos a este aspecto..

El mayor énfasis puesto en la enseñanza de parejas, apuntando o usando términos operacionales simples cuando se describen conductas que son sujetas a cambios, como incrementos para uno o ambos miembros. Como un concomitante, muchos acentúan la importancia del uso de etiquetas no aversivas cuando se establecen intercambios de quejas y peticiones de cambio ( Liberman et. al, 1987 ; Scott, 1989 ).

Los terapeutas conductualmente orientados reconocen que en la investigación, el entrenamiento en un solo aspecto es probablemente insuficiente para cambiar la conducta en conflictos maritales, por lo cual surge un aspecto más en el entrenamiento de solución de problemas, que es el contrato conductual y el importante concepto de que los cambios son negociables, dando un entrenamiento específico en negociación de cambios en la conducta de uno y otro.

Muchos de los contratos negociados son correspondidos por los intercambios, en un modelo donde la esposa hace un contrato para cambiar una o más de sus conductas por el cambio en la conducta de su esposo y viceversa. Baucom ( 1982 ) realiza un estudio en el que analiza los elementos comunes efectivos de cada una de las técnicas, indica que la efectividad

de cada una es relativa, pues es limitada respecto de otra, aún cuando los resultados son significativos respecto a los obtenidos sin intervención alguna.

La práctica de las estrategias conductuales tiene un auge sobre todo por la consistencia de los datos que resultan de su aplicación en ambientes controlados, y su similitud con el counseling ( consulta o consejo ) matrimonial, que actualmente se estudia en ambientes aplicados. A pesar de la divergencia en las aproximaciones teóricas, se da la tendencia a un acuerdo en la importancia de la comunicación para el funcionamiento de la relación entre compañeros para que su matrimonio funcione.

El comunicador funcional de Virginia Satir ( 19 ) es capaz de hacer lo siguiente: a) puede preguntar para clarificar el mensaje si este es ambiguo, no está claro o es incongruente con los pensamientos del emisor; b) puede clarificar mensajes que el ha enviado; c) puede pedir retroalimentación cognitiva y afectiva al receptor del mensaje y puede dar retroalimentación afectiva y cognitiva al emisor de los mensajes que son congruentes con sus propios pensamientos y sentimientos.

En esta línea, se recalca la importancia de la comunicación clara, sincera y verdadera en el sistema marital, así como establecer una serie de ejercicios prácticos de " haga usted mismo para desarrollar cualidades esenciales". El enfoque de aprendizaje social ( Bandura ) considera importante establecer buenas habilidades como objetivo de entrenamiento. El establecimiento de una condición " quid pro quo " es esencial para reorganizar un matrimonio ( Liberwan, Wheeler, De visser et. al., 1987 ), en donde la conducta de una de las partes elicit algún tipo de reacción por otra parte.

De acuerdo con esto, el consejero o terapeuta debe analizar las pautas repetitivas y destructivas de interacción que regulan y rigen la relación de pareja, y ayudar a establecer nuevas pautas que resultarán más beneficiosas, haciéndose énfasis, de acuerdo con la aproximación conductual, en el entrena-

miento de los esposos para que incrementen el reconocimiento y la iniciación de interacción placentera para ambos.

Las reglas de interacción de la pareja pueden verse como un sistema "quid pro quo" (una cosa por otra, es decir, negociación), en el que miembros de la pareja que experimentan desagrado en el matrimonio intercambian un tipo y calidad de esfuerzo. Uno de los objetivos del enfoque del aprendizaje social en conflictos maritales es el incremento de intercambios recíprocos o mutuamente reforzantes, con la identificación de dos componentes principales, reciprocidad y coerción como características de relaciones distintas.

Coerción se refiere a las interacciones en las que ambos miembros de la pareja se involucran en acciones aversivas que controlan la conducta del otro (Patterson et. al., 1976; Margolin, 1981, Liberman y cols., 1987). Reciprocidad es la proporción equitativa de refuerzos positivos intercambiados por los cónyuges, caracterizándose por la sensibilidad a las peticiones del otro y el mutuo esfuerzo de las conductas del otro.

En el modelo de aprendizaje social o conductual existen presupuestos respecto a qué induce la satisfacción y que induce a la insatisfacción, señalando que ambos miembros de la pareja se deben esforzar y entregar al desarrollo de ciertas habilidades para el uso de las que permitan una comunicación clara y sincera.

En un esfuerzo por generar estrategias a partir de modelos que integren las conductas "instrumentales" y las conductas "encubiertas" o "elementos poco claros" que menciona Jacobson (1977, 1978). La tendencia más actual en la intervención es el desarrollo de la metodología cognoscitiva, que ha sido independiente de la modificación de conducta, el modelo de aprendizaje social y del aprendizaje cognoscitivo siendo un intento por integrar las tendencias recientes representadas, teniendo presente la distinción entre la adecuación conceptual de un modelo y la adecuación empírica de un procedimiento de intervención.



Los procedimientos empleados en el modelo cognitivo se pueden adecuar para el desarrollo de este, sin cuestionarlo apoyándolo con datos, manteniéndolo y permitiendo la evaluación de su efectividad. Los procedimientos cognitivos - conductuales son variados, no obstante, tienen sus bases en el supuesto de la participación de conductas no especificadas en las habilidades conductuales que implican la competencia en las relaciones sociales y particularmente la distinción entre conductas instrumentales y conductas que apoyan tales respuestas instrumentales.

Los procedimientos que siguen esta línea son la reestructuración cognitiva, el entrenamiento asertivo y otros que sería largo enumerar. El fundamento y los procedimientos de reestructuración cognitiva tienen sus bases en la terapia racional emotiva de Albert Ellis ( desde 1958 ) que toma la consideración de que " las conductas maladaptativas son resultado de pensamientos maladaptativos " ( Mahoney, 1974 ). La psicoterapia racional emotiva es un enfoque comprensivo en el tratamiento psicológico, que se refiere no solo a aspectos emocionales y conductuales, sino que enfatiza ampliamente su componente de pensamiento.

Por la complejidad de la conducta de los seres humanos no parece existir una forma simple en que se " alteren emocionalmente ", como tampoco hay formas se les pueda ayudar a ser menos autoderrotados.

Los problemas psicológicos surgen de percepciones erróneas y cogniciones inadecuadas de lo que perciben; de su hiperreacción o hiporreacción ante estímulos normales e inusitados. y de sus patrones de conducta habitualmente disfuncionales, que los capacita para continuar presentando respuestas inadaptables, aun cuando saben que se está comportando inadecuadamente. Así, la terapia racional emotiva tiene su base en el supuesto de lo que se denominan nuestras reacciones " emocionales " causadas por evaluaciones y filosofías conscientes e inconscientes, por ejemplo, el sentimiento de ansiedad o de-

presión por el convencimiento de que es terrible fracasar en algo o no ser capaces de soportar el dolor de ser derrotados (idea irracional), sosteniendo que virtualmente no hay razones por las cuales los seres humanos deban mostrarse histericos o emocionalmente molestos sin importar que tipo de estímulo negativo estén recibiendo, permitiéndose todo el tiempo sentir emociones tales como el pesar, remordimiento, malestar, rebelión y determinación de cambiar las condiciones sociales.

Sin embargo, el experimentar cierta autoderrota y emociones inapropiadas ( culpa, depresión, minusvalía o ira ), casi invariablemente produce una hipótesis verificable a su consideración empíricamente basada, de que los actos propios o de otros son reprobables o ineficientes y que algunas veces es mejor cambiarlos, en la intervención por lo general se puede poner el dedo en unas pocas ideas irracionales ( de las 12 que considera Ellis ), que el individuo propone para sí vehemente mente, pudiendo mostrar que estas ideas conducen inevitablemente a problemas emocionales.

En otro momento del análisis de las ideas, puede hacerse la demostración exacta de como se puede cuestionar y desafiar directamente estas ideas y se induce a tratar de arrancarlas y reemplazarlas por hipótesis científicas sometibles a prueba, acerca de sí mismo y del mundo, el cual de lugar a dificultades emocionales futuras.

Desde su presentación, las ideas irracionales de Ellis han sufrido ciertas revisiones y desarrollos, no obstante, la propuesta básica de que " pienso luego siento " ha permanecido inalterada.

Para complementar la presentación de los supuestos teóricos de Ellis algunos investigadores han delineado categorías de disfunciones de pensamiento. Beck en 1970 ( menc. por Mahoney, 1974 ) sugiere cuatro disfunciones comunes en los patrones de pensamiento:

- A. La inferencia arbitraria. Implica el desprendimiento de una conclusión cuando falta evidencia o cuando está es contraria a la evidencia.

- B. Sobregeneralización, Que ocurre cuando un solo incidente produce una regla general.
- C. La tendencia a exagerar el significado de un evento, denominada magnificación y Es similar a la "catrostrófización" de Ellis.

De acuerdo con Beck, la deficiencia cognoscitiva implica una "indiferencia por un aspecto importante en la situación vital", que se caracteriza por la falta de atención, integración o utilización de la información experiencial relevante. Lazarus en 1971 ( Lazarus, 1971; Mahoney, 1974 ) añade las categorías de razonamiento dicotómico y sobresocialización a las disfunciones planteadas por Beck.

En el razonamiento dicotómico el sujeto solo se permite dos posibles evaluaciones del evento: bueno/malo, correcto/erroneo, etc., en vez de reconocer un continuo de confianza, que sería más apropiado a las creencias personales, siendo la característica principal de esta distorsión es el forzar las evaluaciones en categorías discretas y separadas.

La sobresocialización se refleja frecuentemente en la incapacidad para reconocer y poner en duda la arbitrariedad de muchas normas culturales en sus bases lógicas. Los procedimientos en los progresos de los procesos mediacionales han sido denominados "reestructuración cognitiva", "terapia racional emotiva" ( TRE ) y "reevaluación racional" y su esencia se simboliza como una secuencia A-B-C-D ( Ellis ), refiriéndose a como un evento experiencial objetivo, B simboliza la autodeclaración que sigue a este evento; la emoción negativa generada por estos pensamientos se simboliza por C; en la fase D, la estrategia ejerce su impacto sobre la posibilidad futura de las respuestas B, suministrando un entrenamiento sistemático en su discriminación, evaluación y alteración de estas.

Los efectos beneficiosos de esta fase se designan como E, añadiendo un aspecto adicional en la técnica de la reestructuración cognitiva es el uso de ayudas neotécnicas en la adquisición de estas.

sión de las habilidades de esta. Una de las denominaciones es la RDEPP para señalar y ayudar a la implantación de la secuencia. Cada una de las letras representa un elemento en la ejecución cognoscitiva:

- R. Reconocimiento de la sensación de malestar ( ansiedad, depresión, ira ).
- D. Discriminar los eventos privados ( tanto pensamientos como imagenes ) que acaban de ocurrir, esto es, hacer " repetición encubierta.
- E. Evaluar las bases lógicas y la función adaptativa de sus imagenes y autodeclaraciones.
- P. Presentar alternativas, es decir, monólogos privados o imagenes de contenido más apropiado.
- F. Pensar en un premio o recompensa para sí mismo por haber ejecutado toda la secuencia.

Junto con los componentes activos de la reestructuración se consideran los siguientes componentes de la operación ( Mahoney, 1974 ):

1. Persuasión didáctica hacia un sistema de creencias que enfatiza el papel de los pensamientos irracionales en el malestar subjetivo y el comportamiento deficiente; también se comunica un sistema de valores.
2. El entrenamiento en discriminación y observación sistemática de las autodeclaraciones.
3. El entrenamiento en la evaluación lógica y empírica de las autodeclaraciones.
4. Tareas de ejecución progresiva.
5. Retroalimentación social y frecuentemente cándida sobre:
  - a) progresos en la ejecución actual.
  - b) situación estandar.
  - c) naturaleza lógica y adaptativa de los monólogos privados.

6. Instrucciones explícitas y reforzamiento selectivo para las alteraciones sistemáticas de las autodeclaraciones.
7. Modelamiento extenso por parte del consejo de los estilos de mediación prescritos (por medio de la autodemostración, juego de roles, etc.).

De los componentes anteriores descritos por Mahoney (1974) queda claro el procedimiento de evaluación de los pensamientos (ideas) irracionales, que matizan la actuación del individuo en un ambiente social. En su libro "Razón y emoción en psicoterapia" Ellis (1962) presenta un instrumento por medio del cual se evalúa la relación de las ideas irracionales y el modo de manifestarse en un evento, por las conductas adaptativas.

La alternativa ofrecida por Ellis es la de integrar un elemento "cubierto" o "coverante" al análisis funcional de la relación de pareja junto con otros sistemas de análisis conductual como el propuesto en el estudio de Margolin (1981) con el intercambio marital y las diferencias de tasa de conductas, así como la reciprocidad y coerción que mencionan Patterson, Weiss y Hops (1976).

Otro procedimiento para el análisis y rearreglo de los componentes "cubiertos" de la conducta es la asertividad y el entrenamiento asertivo. El entrenamiento asertivo es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptativos que se presentan como respuesta ante la interacción, haciendo uso de emociones inhibitorias de las respuestas de ansiedad que provocan las situaciones diarias.

Un gran número de emociones, principalmente las "agradables" parecen implicar acontecimientos corporales que compiten con la respuesta de ansiedad. Como las categorías de estímulos que pueden ser una fuente de emociones, una persona puede producir efectos como aprobación, aburrimiento o ira, que tienen manifestaciones corporales diferentes a la respuesta de ansiedad y que posiblemente compitan con esta, parecien-

do ser que cuando las emociones son exteriorizadas en conductas motoras, aumentan su intensidad, y cualquier respuesta de ansiedad que es provocada por una situación dada tiene más posibilidad de respuesta. Así, la conducta asertiva se define como la expresión adecuada dirigida hacia la otra persona de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad.

Son numerosas las situaciones en las que la conducta asertiva es el instrumento de cambio adecuado, sobre todo en las que el individuo inhibe la ejecución de una conducta "normal" debido a su ansiedad o "miedo neurótico" (según Wolpe, 1970). Una historia muy común en los individuos que requieren entrenamiento asertivo es la que en sus primeras enseñanzas se destacaron excesivamente las obligaciones sociales, lo cual engendra en él un sentimiento de que los derechos de los otros son más importantes que los propios (un sentimiento de minusvalía).

Las intervenciones de cambio están dirigidas a aumentar todos los impulsos que lleven a la provocación de las respuestas inhibidas en espera de que con cada provocación habrá recíprocamente una inhibición de la respuesta de ansiedad, resultando algún grado de debilitamiento del hábito de respuesta de ansiedad. Mientras tanto la conducta motora es reforzada por sus consecuencias sociales favorables, como lograr dominar una situación, la reducción de la respuesta de ansiedad y la aprobación de otros.

De modo similar al que ocurre con el contracondicionamiento operante de la conducta instrumental de la respuesta asertiva se emplea por sí solo con cierta gente que carece de esta, no debido a la respuesta de ansiedad y por que no ha adquirido los hábitos motores adecuados para ciertas situaciones sociales, por lo que solo se aplica en situaciones en las que hay evidencias de que es necesario, en las que los miembros de la pareja no son asertivos en una amplia gama de situaciones interactivas, sobre todo en cualquier interacción social que pueden ser convenientes para utilizar la técnica en sujetos que no pueden ser competentes para manejar a personas significativas en su vida cotidiana (comerciantes, familiares, esposo(a), hijos, amigos, socios, jefes, etc.).

Antes de iniciar el entrenamiento, la persona debe aceptar su razonabilidad, además de hacerle ver la necesidad de una asertividad adecuada, transformando su atención o "darse cuenta" en acciones, siendo instado o aguijoneado, reiterándole las desventajas de la no asertividad - el derrotismo inevitable que produce, sus consecuencias emocionales y la imagen desfavorable que da a los demás - y en parte es prometerle que habrá un incremento en la facilidad de ejecución de los actos asertivos conforme disminuya la ansiedad.

El momento de cambio surge con frecuencia de modo muy natural, de la narración que hace la pareja de algún incidente reciente. Puede encontrarse un punto de partida en el inventario de personalidad de Willougby (Wolpe, 1970; apéndice 1). Una "vía útil" alternativa para el entrenamiento en asertividad en "grupos externos" puede partir al preguntar cómo se comporta en diversas situaciones fijas, donde debe defenderse utilizando conductas asertivas. Si el miembro o miembros de la pareja que tienen dificultades para realizar cualquier acto asertivo el objetivo debe ser averiguar el porqué, pudiendo descubrir una reacción "fóbica" ante algún aspecto o implicación de la asertividad.

Ante la posibilidad de respuestas de ansiedad por la percepción de un comportamiento propio, la aplicación de un programa de desensibilización sistemática ante las configuraciones estímulo presente (cuchillos, agua, etc.), igualmente ante un miedo notable a la agresión de los demás (que es una posible respuesta a la asertividad) requiere una desensibilización. Cuando es difícil la conducta asertiva, aunque los miedos no sean evidentes, se hacen esfuerzos más vigorosos para provocar la asertividad, pudiendo bastar simplemente el incremento de la motivación del paciente haciendo un fuerte contraste entre los efectos poco atractivos de la timidez y los beneficios que ha de producir la aserción; o el consejero puede intervenir negándose a ver al sujeto o la pareja hasta que relaten una acción. Otra posibilidad es el ensayo de la conducta, que autores como Wolpe (1970), Lazarus (1971) y otros consideran como estrategia auxiliar para el entrenamiento asertivo.

Hay circunstancias en las que la asertividad es inadecuada, pero en las que, no obstante, es aconsejable que el paciente logre algún tipo de control, por lo que la asertividad exige algún tipo de táctica sutil. Ejemplos de estas conductas se pueden mencionar en el entrenamiento, así como la actuación de breves intercambios entre el consejero y el sujeto o la pareja en ambientes de la vida de estos ( ensayo de la conducta o " psicodrama conductual ", Wolpe, 1958, mencionado por Wolpe, 1970 ).

La práctica de los procedimientos cognitivos - conductuales parece sugerir el análisis de las relaciones entre las conductas " encubiertas " o "coverantes " y el repertorio observable de un individuo en relación a otro en interacción, lo que permite esta interacción y sea de particular importancia, puesto que en la relación de pareja todos los elementos de interacción ejercen una influencia notable para el mantenimiento de la relación.

La evaluación de los aspectos de la relación y los procedimientos experimentales y clínicos aportan una serie de datos significativos sobre tales aspectos, siendo los más importantes, tales como las conductas que incrementan el acercamiento de los miembros de la pareja y el proceso y los elementos de la comunicación, verbales y no verbales, por los cuales se manifiestan las emociones y los sentimientos que enriquecen y " refuerzan " en un sentido recíproco que es el objetivo de cualquier intervención dirigida a mejorar en calidad y cantidad la interacción marital, que tiene como resultado deseado y esperado la satisfacción marital, que es el estado ideal y al cual hacen mención todos los investigadores que se da un ajuste satisfactorio entre los dos miembros de la pareja, aplicando experiencias, directas vicarias y auto estimulatorias.

En el entrenamiento de habilidades de solución de problemas se hace énfasis en aspectos como el uso de la comunicación verbal y no verbal, negociación y contrato ( Jacobson, 1977, 1978; Costa y Serrat, 1982 ). Costa y Serrat ( 1982 ) con-



sideran que el patron de conductas en el entrenamiento de habilidades de solución de problemas, en su aspecto de comunicación permiten identificar las conductas inadecuadas para así eliminarlas o reducirlas, así como incrementar el uso de conductas adecuadas para una comunicación efectiva y una solución de problemas satisfactoria.

El entrenamiento de solución de problemas, desde la perspectiva cognitivo - conductual, señalan que el proceso involucra una secuencia de habilidades para: ( 1 ) definir claramente la naturaleza del problema, ( 2 ) generar soluciones alternativas, ( 3 ) evaluar los costos y beneficios relativos de tales soluciones alternativas, ( 4 ) alcanzar un consenso sobre la solución, ( 5 ) implementar la solución (con cada miembro satisfaciendo su papel específico) y, ( 6 ) evaluando la efectividad de la solución y revisandola si es necesario.

Goldfried y Davidson ( 1976 ) indican un posible proceso de cinco etapas involucradas en la solución de problemas y una forma de consenso:

- 1) Orientación general. La orientación que fomenta la conducta de solución de problemas incluye la disposición o actitud para considerar que: ( 1 ) las situaciones problema constituyen una parte de la vida y reconocer la posibilidad de que uno puede actuar en muchas de estas situaciones; ( 2 ) identificar las situaciones problema cuando ocurren; y ( 3 ) inhibir la tendencia para responder al primer impulso.
  
- 2) Definición y formulación del problema. En la vida real la persona debe definir todos los aspectos de la situación operacionalmente y clasificar o formular los elementos apropiadamente, con el fin de evitar la ambigüedad y la falta de información y hechos necesarios.

- 3) **Generación de alternativas.** Este aspecto es considerado como el eje de la solución de problemas, siendo la mayor tarea llevar un rango de posibles respuestas, entre las cuales pueden hallarse algunas efectivas. En este aspecto la estrategia de "lluvia de ideas" tiene una eficacia relativa, sugiriéndose una serie de alternativas para producir algunas de buena calidad.
- 4) **Toma de decisiones.** En el curso de acción de la solución de problemas se llega al punto donde, de las posibles alternativas de solución, se debe elegir aquella que lleve a la acción más efectiva, y para mostrar su "bondad" se elige, involucrando una predicción de las consecuencias posibles de cada curso de acción y una consideración de la utilidad de esas consecuencias en el trato con el problema.

Una última etapa en la solución de problemas propuesta por Goldfried y Davidson ( op. cit. ) es la verificación, en la que la solución del problema es guiado por el resultado de sus actividades siendo congruente o incongruente con un nivel establecido.

Otros aspectos complementarios a la solución de problemas son la habilidad de negociación y el contrato conductual. La negociación implica toda la conducta tendiente a establecer acuerdos sobre cada uno de los problemas y las posibles soluciones. La comunicación entre los miembros de la pareja lleva elementos que facilita la negociación, conjuntamente a una conducta asertiva y el interés que se brinde a este aspecto. El llamado contrato conductual, ampliamente investigado por diversos autores ( Jacobson, 1977, 1978; Margolin y Weiss, 1978; Baucom, 1982 ), contempla el amplio control de una serie de contingencias por ambos miembros de la pareja al especificar las conductas que esperan cambien, tanto en uno como en el otro. El contrato se establece por escrito después de una negociación en la que se enfatizan las conductas gratificantes y se intenta reducir las conductas adversivas. Con la negociación el contrato se busca que surjan las peticiones verbales, claras y sin ambigüedades, y determinando las gratificaciones

que desean cada uno de los miembros de la pareja ( Liberman, 1987 ; Costa y Serrat, 1982 ) , y así lograr que la relación entre ambos tenga los elementos que la hacen satisfactoria.

Es pues, que el solucionar los problemas hablando es una manera de mantener buena convivencia entre los miembros de la pareja. En ocasiones hasta discutir es conveniente siempre y cuando dicha discusión sea constructiva, es decir, hablar sobre lo que le molesta a cada uno de los cónyuges, abocándose al tema en cuestión sin involucrar a terceras personas o herir al otro. La pelea en este caso debe encaminarse a la solución, al desahogo de sentimientos más que a ofender.

## CAPITULO III.

## COMUNICACION

## 3. Concepto de comunicación verbal y su modelo.

Para entender la comunicación verbal es de gran importancia hacer una revisión de los términos que diversos autores mencionan.

El término "comunicación" es utilizado de dos maneras: como un título genérico y como una unidad definida de un modo general, la primera es dada al aspecto pragmático en la teoría de la comunicación humana. Para las diversas unidades de comunicación (conducta) se eligen términos que son generalmente comprendidos. Así, se llamará mensaje a cualquier unidad comunicacional singular o bien se hablará de una comunicación cuando no existen posibilidades de confusión.

Una serie de mensajes intercambiados entre personas recibirá el título de interacción, agregando pautas de interacción que constituyen una unidad de un nivel más elevado en la comunicación humana.

En la comunicación, respecto a la conducta, es evidente que se acepta que toda conducta es comunicación, y ya no se maneja una unidad - mensaje monofónica, sino más bien, un conjunto fluido y multifacético de muchos modos de conducta verbal, tonal, postural, contextual, etc., los que limitan el significado de la interacción.

Los diversos elementos de este conjunto (considerado un todo)<sup>1</sup> son susceptibles de permutaciones muy variadas y complejas que van desde lo congruente hasta lo incongruente y paradójico.<sup>2</sup>

Matzlawick, Beavin y Jackson ( 1967 ) consideran que hay una propiedad de la conducta que no podría ser más básica, por lo que se pasa por alto, y es que no hay nada contrario a la conducta, en otras palabras, no hay no conducta o no es posible no comportarse, puesto que toda conducta en situación de interacción tiene un valor de mensaje deduciéndose, que por mucho que se intente no existe no comunicación.

Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre un valor de comunicación, influyen sobre los demás, quienes a su vez no pueden dejar de responder a tales comunicaciones, comunicándose también. En este contexto no es posible decir que la " comunicación " sólo tiene lugar cuando es intencional, consciente o eficaz, mas bien es cuando se logra un entendimiento mutuo. Que el mensaje emitido sea igual o no al mensaje recibido constituye un orden de análisis importante pero distinto, que debe basarse en la evaluación de datos específicos introspectivos y proporcionados por el individuo.

La comunicación no sólo es la transmisión de información, sino que al mismo tiempo impone conductas, implicando un compromiso, y por ende, define la relación. Dos aspectos, mencionados por Matzlawick et. al. ( 1967 ) se conocen como los aspectos " referenciales " y " conativos " respectivamente, de toda comunicación. El aspecto referencial es en el que se transmite información, y en la teoría de la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje. Por otro lado, el aspecto conativo se refiere a que tipo de mensaje debe entenderse que es, y en última instancia, a la relación entre los comunicantes.

1. EL CONCEPTO DE TOTALIDAD EN COMUNICACION ES DE IMPORTANCIA, PUES RETOMA TODOS LOS ELEMENTOS PRESENTES PARA HACER UN ANALISIS COMPLETO ( MATZLAWICK, BEAVIN Y JACKSON, 1967 ),
2. MATZLAWICK MENCIONA QUE LA COMUNICACION EN CASOS ESPECIALES TIENE CONTRADICCIONES EN RELACION AL CONTEXTO EN QUE SE PRODUCE.

La relación entre los dos aspectos reside en el entendimiento de la función que cumple cada aspecto. La relación también puede entenderse claramente a partir del contexto en el que la comunicación tiene lugar, así como en las formas verbal u no verbal de esta.

Una característica de la comunicación se refiere a la interacción intercambio de mensajes entre comunicantes, que para un observador es una serie de mensajes en una secuencia ininterrumpida de cambios, sin embargo los comunicantes introducen a lo que ha sido llamado por Bateson y Jackson ( mencionados por Watzlawick et. al., 1967 ) la puntuación de la secuencia de hechos, que organiza los eventos de la conducta y resulta vital para las interacciones en marcha.

El análisis de la comunicación sobre la línea de esta como un sistema lleva a descifrar un proceso en el cual se integran diversos elementos, que tienen funciones tales como la de llevar el mensaje, traducirlo, relacionarlo con la situación o contexto, siendo esto, darle un significado. Un segundo análisis lleva a considerar la coherencia del contenido con la situación en que se da, puesto que un mensaje sin sentido puede no tener un significado claro y preciso para quien lo recibe, o en otro caso puede ser traducido o codificado en forma tal, que resulte en un significado diferente al que se planteo.

El papel de las formas verbal u no verbal es importante dentro del planteamiento, considerando que ambos modos permiten dar coherencia a todo mensaje, sobre todo por la posibilidad de que esto permita clarificar el proceso en situaciones específicas, tales como las que se producen en situaciones interpersonales u privadas con la relación de pareja u el matrimonio. Para una comunicación efectiva, en un sentido práctico, es importante, tanto lo que se dice, como el " modo " de decirlo. Una " buena " comunicación es esencial para la salud de las parejas, sobre todo la comunicación de sentimientos u transmisión de información clara u sincera, que son claves en el desarrollo de una relación satisfactoria u el cimiento de una relación matrimonial.

Los cónyuges se comunican entre sí de varias formas: hablan y se tocan, sonríen y lloran, van juntos y se separan. Cuando la comunicación entre los compañeros es directa y sincera, y hay una corriente libre de sentimientos e ideas, cada miembro se ve como emisor y receptor del otro dando y pidiendo emociones, información sugerencias acuerdos y desacuerdos. Este intercambio requiere habilidades, que con frecuencia nunca se han aprendido y si se han aprendido no se utilizan adecuadamente, por lo que no hay un ajuste entre ambos miembros de la pareja.

Liberman, Wheeler, De Visser, Kuhnel y Kuhnel (1987) señalan, al igual que Watzlawick et. al. (op. cit.) que los componentes verbal y no verbal son componentes principales en la comunicación, que se dice y como se dice. El componente verbal son las palabras y el modo de usarlas, siendo el estilo un atributo particular de cada individuo. La comunicación no verbal se da por medio de conductas que enfatizan el contenido del mensaje, así como la carga afectiva y emocional, tales como el tono de voz, la expresión facial y la postura corporal, pudiendo ser importantes, como las palabras usadas en realidad

La comunicación efectiva intensifica la felicidad matrimonial, siendo resultado de la expresión de las necesidades de cada esposo. gracias a la reciprocidad afectiva o su proceso contrario, la coerción que tienen muchos factores, algunos fáciles de detectar. Las necesidades personales, sociales y materiales pueden encontrarse o cubrirse de diversas formas, algunas de las cuales son eficaces y otras, como la coerción, son nocivas y destructivas.

El cónyuge hace uso de la coerción consigue cubrir sus necesidades haciendo desagradable la vida del otro, que tiene que ceder, complacer o acceder ante las demandas del otro, por el aumento de la sensación desagradable, haciendo posible la sumisión del otro para escapar de interacciones, amenazas, incomodidades o discusiones muy desagradables, y aun cuando se obtenga la cobertura de las necesidades o la satisfacción tiene un gran coste para la relación. Paradojicamente, dar y recibir respuestas emocionales negativas es lo que mantiene a la pareja en unión.

Por respuestas emocionales negativas se entienden aquellas palabras expresiones u actos que se experimentan como desagradables, por ejemplo: comentarios insultantes, gritos, tono curioso de la voz, silencio agresivo, humillaciones y ridículos.

Suele parecer que las respuestas negativas son un tipo de "castigo" que se espera haga distanciarse a los cónyuges u destruya la relación, no obstante, el enganche de ambos miembros de la pareja en conductas molestas u provocativas es una fuente de mantenimiento de la relación.

Cuando hay escasez de reacciones agradables, por que los compañeros las dan por sugeridas, un cónyuge se conforma con cualquier tipo de respuestas del otro, incluso si es un tono desagradable, cerrandose un círculo vicioso, en el que el enojo o explosión de uno de los cónyuges provoca una respuesta emocional del otro y por turno adoptan una conducta airada. Mientras que es cierto que las respuestas emocionales negativas u la coerción pueden mantener una relación e incluso facilitar la obtención de alguna de sus necesidades, siendo la interacción agradable la que crea solidez u satisfacción en el vínculo matrimonial, por lo que se dice u hace es agradable al otro experimentando la relación como reforzante (o gratificante como lo señala Liberman et. al., 1987) u se mostrará ansiosa por disfrutar la compañía frecuentemente.

Las palabras u acciones gratificantes, que incluyen una variedad de elementos tales como: una sonrisa amable, la escucha atenta, expresiones de agradecimiento, peticiones cuidadosas u detalles atentos. Cuando ambos miembros de la pareja se dan frecuentemente gratificaciones a las necesidades personales, sociales u tangibles del otro se pone en marcha una espiral positiva en la que las gratificaciones de un esposo refuerzan las gratificaciones del otro.

La comunicación en la pareja, de acuerdo con Liberman et. al. (1987) incluye tres etapas: 1) darse cuenta u reconocer



los mensajes del otro cónyuge, 2) procesamiento cognitivo de esos mensajes y desarrollo de ideas para posibles respuestas y 3) devolver los mensajes con sus componentes verbales y no verbales.

Para una comunicación efectiva, es importante tanto lo que decimos como el "cómo" lo decimos, mencionado anteriormente, por lo que establecer medios adecuados de comunicación requiere planteamientos correctos. El llegar a darse cuenta de las gratificaciones que necesita uno de los esposos es un gran paso en el proceso de comunicación, pero saber que decir sin la habilidad para transmitir el mensaje puede transformar las gratificaciones en actos desagradables. La comunicación incluye recibir, procesar y transmitir información requiriendo la existencia de tres elementos: el emisor, el receptor y el mensaje, que son los básicos para el análisis de la interacción marital.

La falta de uno de estos elementos hace ineficaz la comunicación diádica, la atención a los tres elementos puede terminar con una interpretación típica: cada cónyuge tiende a asumir que él/ella envía el mensaje correctamente y el receptor es el que lo descamina.

En esta línea, el concepto de comunicación se conceptualiza incluyendo los siguientes aspectos:

- 1) Al recibir el mensaje: escuchar correctamente y determinar los sentimientos y la intención del otro.
- 2) Al procesar el mensaje: situar el mensaje ( contenido ) dentro del contexto, pensar en las opciones de respuesta y sopesar las consecuencias respectivas a cada opción.
- 3) Al devolver el mensaje: escoger el momento de las repuestas y utilizar habilidades verbales y no verbales.

Una buena comunicación tiene lugar cuando los efectos reales sobre el receptor coinciden con los efectos deseados del emisor ( coherencia y reciprocidad ). Asimismo, el contenido del mensaje debe ser coherente con otros aspectos de la comuni-

cación, como el aspecto emocional de un mensaje que tiene relativa importancia y no puede suponerse por el contenido de un mensaje, dado que depende no únicamente del contenido verbal del mensaje, sino de la combinación de la frase y la expresión facial del emisor. Así la forma de enviar el mensaje es de importancia en el significado de la comunicación.

### 3.1. Comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Uno de los aspectos de la conducta que parece ser de importancia es la división que se hace en base a la función de cada una.

La experiencia de cada individuo suele determinar el estilo de comunicación que utiliza para relacionarse con otros. En la relación de pareja ( o en el matrimonio ) se muestran amplias formas de pautas de comunicación, que van desde el uso frecuente de la conducta verbal hasta las gesticulaciones y la postura corporal.

En todas las escalas de evaluación de la conducta es frecuente que una de las categorías haga referencia a los aspectos verbales y no verbales, que únicamente demuestran la presencia de estas en la interacción y el intercambio (Patterson, Weiss y Hops, 1974) y para tener una medida de la satisfacción marital ( Margolin, 1978, 1981 ) sin que se examine el impacto y la función que estas conductas tienen sobre los intercambios que tienen entre ambos miembros de la diada.

Con el desarrollo de un modelo de comunicación basado en las interacciones positivas y el uso de conductas que mejoren la relación entre ambos esposos. De aquí la importancia de entender que las conductas dentro de la comunicación tienen una función y que esta es el resultado del empleo adecuado de la conducta en una situación específica. Aguilar Kubli (1987) menciona que en las relaciones interpersonales se dan tres opciones de conducta empleados frecuentemente, una es la relación pasiva o no asertiva, la relación agresiva y la relación asertiva.

La relación pasiva o no asertiva tiene como característica la conducta de no comunicarse ( contrariamente a lo propuesto por Watzlawick et. al., 1967 ) o hacerlo con demasiada suavidad y con timidez, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad, siendo comunmente indirecto el mensaje, rode-

ando el tema o disculpandose cuando la situación requiere que se hable claro respecto a las necesidades o deseo débil o pasivamente y esperando que el otro adivine lo egoísta, con lo que al establecer un desequilibrio entre lo que se da y lo que se recibe de los demás, se afecta el mismo bienestar de la relación humana, que finalmente es en lo que se desea mejorar.

Un error de aprendizaje que a menudo afecta es condicionar el valor personal a los atributos o cualidades que la persona posee, utilizando escalas claramente arbitrarias que restan seguridad y dan el sentimiento de ser "menos" que los demás, provocando que la expresión o comunicación se inhiba, con la creencia que el valor de la persona es tener mejor ropa, auto, físico, valores morales o universitarios. Cuando la comparación hecha es hacia abajo resta autoconfianza. Los sentimientos de poca valía personal son producto de pensamientos distorsionados, ya que la autoconfianza se apoya en atributos estatus y cualidades, que al no tenerse en la cantidad que se desea "hacen disminuir nuestro valor", en un grave error de juicio.

En ocasiones se actúa no asertivamente debido a que no se ha practicado una habilidad, como entrevistarse, hablar en público o buscar trabajo. en estos casos la falta de exposición a situaciones novedosas o poco acostumbradas provocan tensión y ansiedad, bloqueando respuestas cuando se requieren actos más firmes.

La ignorancia de una noción básica, como lo es que tenemos derecho a ser personas falibles, con límites, sentimientos necesidades y que merecemos ser tratados con respeto y dignidad, tiene efecto en la conducta asertiva de las personas, sobre todo cuando se aplica muy poco o nulamente en las relaciones significativas, como la relación de pareja. Acostumbrados desde pequeños al maltrato verbal o físico, se entienden los actos irrespetuosos como una de las cosas inevitables de la vida, no explorando otras alternativas y soportando automáticamente, sin crítica alguna, violando los propios derechos.

En la conducta no asertiva se encuentra con frecuencia que la persona, al no aceptar o identificar sus derechos, se convierte en el más severo crítico o juez condenatorio de sí mismo, su enemigo principal.

Son diversos los ejemplos de conductas no asertivas, así como los factores que inhiben las respuestas asertivas, sin embargo, las consecuencias que surgen de esto son claramente negativas, deteriorando la satisfacción y la comunicación en la relación. Suena contradictorio que al inhibir el comportamiento para evitar conflictos, obtener aprobación o el bien de los demás, los problemas aumenten y se pierda el respeto de los demás hacia nosotros, siendo de suma importancia en descubrir que una decisión tomada a tiempo comunicando lo que queremos, evita sufrimientos, resentimientos, lamentaciones y complicaciones mucho mayores después, valiendo la pena el riesgo, que al principio será siempre menor.

El comportamiento agresivo es otra práctica común y por demás necesaria en las relaciones humanas, aprendiendo que para expresar enojo, inconformidad o malestar, así como la necesidad de señalar a los demás lo inadecuado o incompetentes que son. Lazarus ( 1971 ) señala que la diferencia entre asertividad y agresión puede notarse desde estallidos de hostilidad, ira o resentimiento, usualmente reprimida o acumulada, haciendo la vez de la expresión de emoción saludable. La acción agresiva se manifiesta de diversas formas, deteriorando el intercambio positivo de la relación humana en general y la de la pareja en particular, creando en la mayoría de los casos más problemas que los que intenta resolver, por lo que se aleja de la meta de mantener una comunicación satisfactoria con los demás.

La definición que ofrece Aguilar Kubli ( 1987 ) de lo que es conducta agresiva es la siguiente: " conducta agresiva es la expresión de los sentimientos, creencias u opiniones que pretenden hacer valer lo propio, atacando o no considerando la estima, dignidad, sensibilidad de los demás " ( p. 48 ). Albert Ellis ( 1978 ) menciona, desde su perspectiva, algunas de las razones por las que los individuos tienden a expresarse en conductas agresivas:

- Disgusto o irritación respecto al mal comportamiento de otros, expresando hostilidad injustificable por el sentimiento de angustia u la persistencia en sentirse enfadado.
- Generalización del sentimiento de irritación hacia otras personas significativas ( padres, esposa(o), hijos ) por el incumplimiento de demandas irrealistas, entre otras razones.

Las características de la conducta agresiva son muy diferentes de la conducta pasiva u la asertiva, sobre todo por las manifestaciones verbales y no verbales dirigidas hacia la otra persona. En muchos casos de conducta agresiva, esta se debe a ideas negativas que restan seguridad en la persona, provocando que se sienta amenazada o vulnerable ante la situación, desencadenando rápidamente comportamientos de defensa o ataque a los demás, formando una especie de círculo vicioso.

El comportamiento agresivo está también antecedido por sentimientos fuertes de enojo provocado principalmente por ideas autodestructivas que genera el individuo y que hacen perder el autocontrol emocional, alentando el enojo y llevando a un máximo de probabilidad la ocurrencia de un acto agresivo. El no tener una buena información así como el olvido de que todos los individuos somos seres falibles e incompetentes en algunas áreas y actuamos mal tiene repercusión en la manifestación de enojo o agresión.

La conducta agresiva se caracteriza, de acuerdo con Aquilar Kubli ( op. cit. ), por defender lo propio, pero con poca sensibilidad a la situación o sentimientos de la otra persona, y difícilmente comprendiendo la situación en que se encuentra está u los demás, así como las condiciones que les influyen, emitiendo juicios reprobatorios y condenatorios inmediatos y con poca información sobre las razones que provocaron las acciones.

Otro factor sobreviene cuando se acumula resentimientos por renunciaciones frecuentes al bienestar de uno o ambos miembros de la pareja, en función de abuso sobre el otro ( que es otra

característica de esta conducta ) o por la ausencia de un sano equilibrio recíproco en la relación, así como el sentimiento de que se da más de lo que se recibe y se considera injusto.

La conducta agresiva, pese a que produce rechazo y la evitación como respuestas, suele producir un ajuste rápido ante las demandas de el agresor, que representa un " éxito " ante los demás, pero que no se extiende a períodos prolongados, ocurriendo que los demás evitan cada vez más el contacto con la persona agresora o cuando interactúan con esta intentan agredirla si se da la oportunidad, traicionando los propósitos iniciales de seguir unidos y en saludable compañía.

Por otra parte, la falta de habilidad para expresar mensajes puede ser otra característica de la conducta agresiva en un momento dado pues se confunde el ser sincero y directo con tener la libertad para decir lo que se piensa en forma cruda, inapropiada e inoportuna.

Es necesario tener tino para decir la verdad de tal forma que el diálogo o el intercambio se facilite, que no se interrumpa iniciándose un proceso destructivo para la relación. Por último, el manejo de los sentimientos es vital para que no se evoquen sentimientos agresivos.

Una comunicación efectiva requiere de mecanismos que promuevan relaciones constructivas, respetuosas y como vehículo para ganar en bienestar personal que no sea insensible hacia los demás. La opción asertiva plantea como innecesaria la posición extremista, sea la conducta no asertiva y/o agresiva, y necesaria la posición no extremista y el autorespeto en un plano de igualdad con los demás.

Los componentes básicos de la asertividad en comunicación sobre todo en la pareja son: el respeto por sí mismo y por el otro, ser directo, honesto y apropiado; saber escuchar y decir teniendo control emocional y manejo del lenguaje verbal y no verbal positivamente.

La comunicación asertiva requiere que tanto el individuo, como los demás se conciban mutuamente como seres humanos y tratarse con dignidad y respeto, reconociendo que todos tienen los mismos derechos intentando un acercamiento en forma responsable, sensitiva y cortés, y olvidando el menosprecio a nuestros deseos, creencias y opiniones expresando los mensajes sin ofender.

El ser directo garantiza que los mensajes sean lo suficientemente claros y sin ambigüedades para no caer en un juego de adivinanzas o en la confusión, evitando el enorme gasto de energía que implica el mantener los problemas, interpretar los mensajes falsamente o haciendo que los demás entiendan, si somos directos y expresamos de buena forma lo que queremos, todos se benefician. Ser honesto requiere que se asuma la responsabilidad para que sin faltar a la verdad, el mensaje sea enviado de la forma más oportuna y respetuosa posible.

Para lograr una comunicación satisfactoria es básico tomar en cuenta no sólo lo que se dice y se escucha, sino también considerar el contexto en el que ocurre la comunicación. En este como en otros momentos es de importancia el control de emociones, empleando ambos lenguajes, verbal y no verbal, para enfatizar y hacer congruentes las emociones, ideas y pensamientos con lo que se dice y el mensaje.



De lo mencionado se pueden ofrecer algunas características de una persona asertiva, entre las que se encuentran:

- ver y aceptar la realidad
- actuar y hablar con base en hechos concretos y objetivos.
- tomar decisiones por voluntad propia.
- aceptar los errores y aciertos propios
- utilizar las capacidades personales
- no sentir vergüenza de usar las capacidades personales.
- ser autoafirmativo, y al mismo tiempo gentil y considerado
- no ser agresivo, estar dispuesto a dirigir así como a dejar que otros dirijan.
- poder madurar, desarrollarse y tener éxitos sin resentimiento
- permitir que otros maduren, se desarrollen y tengan éxitos

Resumiendo cabe mencionar que no se deben confundir la asertividad con la agresividad.

La asertividad comprende el hecho de hacer valer los derechos propios diciendo de manera abierta y clara lo que uno piensa, quiere y siente, respetando a las otras personas. El ser asertivo implica la habilidad de saber decir "no" y "sí" de acuerdo a lo que realmente se quiere decir.

La agresión se refiere a la expresión hostil, frecuentemente poco honesta, fuera de tiempo y con el objetivo de ganar o de dominar, haciendo que el otro pierda o que se sienta mal.

Por otro lado, esta la pasividad que se refiere a dejar que los demás digan o decidan por uno; implica falta de lucha, falta de control, mucha frustración e impotencia, produce coraje y obstaculiza el logro de metas.

En la comunicación otro problema puede ser la interpretación. Esta se refiere a la explicación que se da al lenguaje con base en elementos que no fueron expresados de manera explícita.

### 3.2. ASERTIVIDAD : Entrenamiento.

El aspecto más importante de la " Libertad emocional " ( Lazarous, 1971 ) concierne a las expresiones de afecto, entendimiento y compañerismo. Las relaciones básicas, tales como la amistad genuina, presupone un clima en el cual todas las emociones dan amplia libertad de expresión que es una consistente y apropiada ventilación de sentimientos.

La total expresión de los pensamientos y sentimientos es algo que en la pareja es benéfico, generando un ambiente en el que ambos miembros de la pareja no sienten de una manera y actúa de otra, sin jugar falsos papeles y sin tratar de hacer tontos a los demás y a sí mismo. En el matrimonio se llevan los mismos principios básicos que en la amistad, ya que en el matrimonio la expectativa es vivir en unión durante mucho tiempo y bajo el mismo techo, involucrando el compartir muchos eventos cotidianos en los cuales el tono del sentimiento tiene un efecto directo sobre el otro.

Los factores tales como la compatibilidad intelectual e intereses comunes, que junto con ideales son necesarios para una relación exitosa, que comparada con la amistad lleva elementos diferentes y muy complejos, como las cargas compartidas y responsabilidades, que dictan la necesidad de algún grado de privacidad emocional.

El matrimonio no es pertenencia, cada compañero tiene derecho a su individualidad, privacidad emocional y considerable libertad de movimiento psicológico, siendo la única condición que cuando ejerciten la libertad de movimiento o individualidad deben tener cuidado de no invadir el territorio del compañero, siendo importante en la pareja examinar como se pueden mejorar los medios para lograr sus intereses independientes sin crear distanciamiento entre ellos.

El proceso principal para que exista la comprensión en las parejas es aprender a expresar sus sentimientos y para cada miembro de la pareja es aprender para responder a esas opiniones libremente establecidas con igual sensibilidad (Aguilar Kubli, 1987). Cada pequeña ganancia frecuentemente da gratificaciones, tanto en los esfuerzos en una situación fuera de lo común como en la vida diaria.

El entrenamiento asertivo es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptativos que se presentan como respuesta ante la gente con la que la persona interactúa, haciendo uso de las emociones inhibidoras de las respuestas de ansiedad que provocan las situaciones de la vida diaria. Un gran número de emociones, principalmente las "agradables", parecen implicar acontecimientos corporales que compiten con la respuesta de ansiedad.

Como las categorías de estímulos pueden ser una fuente de emociones una persona puede producir efectos, como afecto, aprobación, aburrimiento o ira, que producen respuestas corporales que son diferentes a la respuesta de ansiedad y que posiblemente compitan con ella.

Parece que cuando las emociones son exteriorizadas en conducta motora, aumentan en intensidad y cualquier respuesta de ansiedad es incitada por una situación tiene más posibilidades de respuesta.

Así, respuesta asertiva se define como la expresión adecuada dirigida hacia la otra persona, que no sea la respuesta de ansiedad.

Son numerosas las situaciones en las que la conducta asertiva es el instrumento de cambio adecuado, en la mayoría de las cuales encontramos que una persona inhibe la ejecución de una conducta "normal" debido a su ansiedad (o miedo "neurótico", según Wolpe, 1970). Una historia muy común en

las personas y parejas que requieren entrenamiento asertivo es la que en sus primeras enseñanzas se destacaron excesivamente las obligaciones sociales ( Aguilar Kubli, 1987 ) lo cual engendra en el paciente el sentimiento de que los derechos de los otros son más importantes que los propios ( sentimiento de minusvalía ).

Todas las estrategias en el entrenamiento asertivo están dirigidos a aumentar todos los impulsos que lleven a la provocación de las respuestas inhibidas en espera de que con cada provocación habrá recíprocamente una debilitación de la respuesta de ansiedad, mientras que la respuesta motora es forzada por sus consecuencias favorables, como lograr controlar una situación, la reducción de la respuesta de ansiedad y la posterior aprobación de los demás.

De modo que el contracondicionamiento<sup>1</sup> de la respuesta de ansiedad y el condicionamiento del acto motor ocurren en forma simultánea, facilitándose mutuamente, el condicionamiento operante de la conducta asertiva se emplea por sí solo con cierta gente que carece de aquella, no debido a la respuesta de ansiedad, sino porque no ha adquirido los hábitos motores adecuados para ciertas situaciones sociales.

El entrenamiento asertivo se aplica en situaciones, en las que hay evidencias de que es necesario, en las que los individuos no son asertivos en una amplia gama de interacciones, sobre todo en cualquier interacción social, que puede ser conveniente para utilizar la técnica, en sujetos que no pueden manejar competentemente a personas significativas en su vida cotidiana ( comerciantes, familiares, amigos, esposa, hijos, socios o jefes ) y por lo cual se sienten incómodos o ansiosos.

1. - EVANS Y WILSON (1966), CITADO EN FATES (1973) SEÑALAN QUE EL TERMINO NO ES ALTERNATIVA NI TAMPOCO EXPLICACION. EL TERMINO SE REFIERE AL PROCEDIMIENTO EXPERIMENTAL QUE CAMBIA LA PROBABILIDAD DE EVOCACION DE UNA RESPUESTA. ES DECIR CONTRA CONDICIONAMIENTO SE REFIERE AL PROCEDIMIENTO QUE FORTALECE RESPUESTAS ALTERNATIVAS ( O NUEVAS ) EMITIDAS ANTE ESTIMULOS LIGADOS A RESPUESTAS DESADAPTATIVAS.

Antes de iniciarse el entrenamiento asertivo, la persona debe aceptar su razonabilidad, esto es, su condición de ser razonables, además de hacersele ver la necesidad de una asertividad adecuada; transformando su atención o "darse cuenta" en acciones, instando y aguijoneando, reiterando las desventajas de la no asertividad - el derrotismo inevitable que produce, sus consecuencias emocionales a menudo desagradables la imagen desfavorable que da a los demás -, y en parte prometer que habrá un incremento de la facilidad de ejecución de los actos asertivos conforme disminuya la respuesta de ansiedad.

El empleo de cuestionarios para determinar las situaciones en que la persona o la pareja no es asertiva, es el primer paso, como lo señalan Wolpe ( 1970 ) y Scott ( 1989 ) para iniciar el entrenamiento asertivo, buscando situaciones claras en las que es difícil usar la habilidad para comunicarse asertivamente. Junto con los inventarios, la narración de la pareja es indispensable, pues él o ella dan los indicios para hacer el manejo en el consultorio o en la sesión de grupo. Tomando un ejemplo de los referidos por uno o ambos miembros de la pareja, se inicia la preparación de un repertorio de respuestas que sustituyan a aquellas que producen ansiedad e inhiben la respuesta adecuada.

Ante las respuestas intensas de ansiedad por un comportamiento propio la aplicación de un programa preliminar de desensibilización sistemática ante las configuraciones de estímulo pertinente, como la ansiedad provocada por problemas como las disfunciones en el área sexual, o el miedo a la agresión por parte del otro, que es una probable respuesta a la asertividad

Cuando el o los miembros de la pareja encuentran difícil la conducta asertiva, aún cuando no lo hagan evidente, se hacen esfuerzos más vigorosos para provocar la asertividad, pudiendo ser suficiente incrementar la motivación hacia la pareja, haciendo un fuerte contraste entre los efectos poco atractivos de la timidez y los beneficios que ha de producir la aserción, o el consultor puede optar por otra posibilidad, que es el ensayo de la conducta, puesto que hay circunstancias en las que tratar la asertividad directa es inadecuada por lo que exige una táctica sutil.

Ejemplos de las conductas se pueden mencionar durante el entrenamiento, así como la actuación de breves intercambios entre el consultor y la pareja en ambientes y momentos de la vida de estos (ensayo conductual, Wolpe, 1970; Lazarus, 1971).

El procedimiento de ensayo conductual, aplicado al entrenamiento asertivo, parece una variante del juego de roles (Lazarus, 1971) y del psicodrama conductual (Wolpe, 1970). En el ensayo, el individuo, en sesión individual, o la pareja interpretan su propia ejecución, y el consultor interpreta a la persona ante quien se encuentran ansiosos o inhibidos. Todo inicia con una observación, como la que se ejemplifica en los cuestionarios o en las entrevistas, que generalmente son de oposición y producen inhibición a uno o ambos miembros de la pareja, quienes responden como si fuera "real".

Por lo común, se busca que las primeras respuestas sean titubeantes, defensivas o tímidas, siendo en este momento cuando el consultor sugiere una alternativa de respuesta más apropiada y se repite nuevamente el intercambio. Revisada la secuencia puede repetirse una y otra vez hasta que las conductas y las frases de cada miembro de la pareja han sido remodeladas satisfactoriamente, siendo necesaria la firmeza, la fuerza y la expresividad emocional de la voz y los movimientos corporales que la acompañan.

El objetivo de este modelamiento y ensayo es el de lograr que ambos miembros de la pareja tengan una preparación para hacer frente a su "adversario" real de modo que pueda inhibirse la ansiedad que evoca este último y pueda establecerse el hábito asertivo motor.

### 3.3. Solución de problemas

El aspecto de solución de problemas es uno de los primeros y más estudiados aspectos de la comunicación desde el inicio de la investigación de la relación de pareja, desde la perspectiva del aprendizaje social ( Jacobson, 1977, 1978 ). La aplicación de conceptos y metodología han sido contribuciones básicas para el desarrollo de la investigación relacionada a las características de las parejas conflictivas y no conflictivas. En la ayuda a parejas se adopta la comunicación y estrategias basadas en el control positivo y la modificación de las respuestas interaccionales de parejas, así como el manejo de contingencias ( Jacobson, 1977; Costa y Serrat, 1982 ).

Goldfried ( 1976 ) señala que los problemas, en cualquier contexto, son construidos en base a conductas inefectivas con sus consecuencias negativas, tales como ansiedad, depresión y la creación de problemas secundarios. El entrenamiento en solución de problemas puede proveer medios útiles con muchos retos situacionales. Utilizado en este tenor para la solución de problemas es definido como un proceso conductual en el que conductas cubiertas o cognitivas, las que ( 1 ) dan una variedad de respuestas potencialmente efectivas a la situación problema y ( 2 ) incrementan la probabilidad de elegir la respuesta más efectiva de entre variadas alternativas presentadas.

La relevancia del entrenamiento de solución de problemas esta basada en los puntos de la definición anterior y en la inefectividad para aparear la conducta con situaciones problema y con las consecuencias sociales, resultando en ocasiones de desordenes conductuales y emocionales. En muchos aspectos, el entrenamiento en solución de problemas es visto como un " mecanismo de aprendizaje ", así incrementando la posibilidad de aparear efectivamente la conducta en un amplio rango de situaciones.

Mahoney ( 1974 ) señala que la habilidad de uno o ambos:

miembros de la pareja para funcionar adaptativamente se encuentran bajo la influencia de su repertorio, puesto que si ha adquirido habilidades competentes y capacidades de integración para "superar" los problemas, siendo más probable un ajuste satisfactorio entre los dos miembros de la pareja, aplicando experiencias, directas vicarias y autoestimulatorias.

En el entrenamiento de habilidades de solución de problemas se hace énfasis en aspectos como el uso de la comunicación verbal y no verbal, negociación y contrato ( Jacobson, 1977, 1978; Costa y Serrat, 1982 ).

Costa y Serrat ( 1982 ) consideran que el patrón de conductas en el entrenamiento de habilidades de solución de problemas, en su aspecto de comunicación permiten identificar conductas inadecuadas para eliminarlas o reducirlas, así como para incrementar el uso de conductas adecuadas para una comunicación efectiva y una solución de problemas satisfactoria.

El entrenamiento de solución de problemas, desde la perspectiva cognitivo - conductual, señalan el proceso que involucra una secuencia de habilidades para : 1) definir claramente la naturaleza del problema, 2) generar soluciones alternativas, 3) evaluar los costos y beneficios relativos de tales soluciones alternativas, 4) alcanzar un consenso sobre la solución, 5) implementar la solución (con cada miembro satisfaciendo su papel específico) y 6) evaluando la efectividad de la solución y revisándola si es necesario.

Golfried y Davidson ( 1976 ) indican un posible proceso de cinco etapas involucradas en la solución de problemas y una forma de consenso:

- 1) Orientación general. La orientación que fomenta la conducta de solución de problemas incluye la disposición o actitud para considerar que : ( 1 ) las situaciones problema constituyen una parte de la vida y reconocer la posibilidad de que se puede actuar en muchas de estas situaciones; ( 2 ) identificar las situaciones problema cuando ocurren; y ( 3 ) inhibir la tendencia al primer impulso.



- 2) **Definición y formulación del problema.** En la vida real, la persona debe definir todos los aspectos de la situación, operacionalmente y clasificar o formular los elementos apropiadamente, con el fin de evitar la ambigüedad y la falta de información y hechos necesarios.
- 3) **Generación de alternativas.** Este aspecto es considerado como el eje de la solución de problemas, siendo la mayor tarea llevar un rango de posibles respuestas, entre las cuales pueden hallarse algunas efectivas. En este aspecto, la estrategia de "lluvia de ideas" tiene una eficiencia relativa, sugiriéndose una serie de alternativas para producir algunas de buena calidad.
- 4) **Toma de decisiones.** En el curso de acción de la solución de problemas se llega al punto donde, de las posibles alternativas de solución, se debe elegir aquella que lleve a la acción más efectiva, y para mostrar su "bondad" se elige, involucrando una predicción de las consecuencias posibles de cada curso de acción y una consideración de la utilidad de esas consecuencias en el trato con el problema. Por su parte Costa y Serrat ( 1982 ) proponen la siguiente guía para evitar un conflicto no deseado.

#### GUIA PARA EVITAR UN CONFLICTO NO DESEADO

" Cuando uno no quiere, dos no se pelean ", usted es responsable del comportamiento de su pareja y puede influir en el mismo. Si usted no desea tener un conflicto puede evitarlo, para ello le aconsejamos dos estrategias a seguir :

- A) **Relajación :** contar hasta 10 antes de actuar y pensar en lo que va a decir.
  - Expresese sus emociones y sugierale comportamientos alternativos mas adecuados.
- B) **Relajación :** contar hasta 10 antes de actuar y pensar en lo que va a decir y hacer.
  - Utilización del tiempo fuera,
  - Parada de pensamiento.
  - Cambio de pensamiento y/o actividad.

Recuerda .....

- Usted no puede no comunicarse, siempre estamos comunicando algo con nuestra conducta, ejemplo; si usted llega a casa y sin saludar a su pareja, se sienta a leer el periodico, no esta comunicando, " esta comunicando " alguna de estas cosas enfado, disgusto, indiferencia.
- Cuida la comunicaci3n no verbal tanto como la verbal. Ejemplo ; mirarse a los ojos, sonreir, contacto fisico, proximidad.
- La buena comunicacion es aquella que permite que el otro se entere de lo que le queremos decir.
- Especifique lo que le gusta y lo que le desagrada, del comportamiento del otro, poniendo ejemplos concretos. Procure poner énfasis en lo que le ha gustado.
- Haga una petici3n no una exigencia, supone que tiene respeto por el otro y empuja a la cooperaci3n.
- Haga preguntas y sugerencias, no acusaciones. Las acusaciones ponen a la gente a la defensiva y raramente ayuda a encontrar soluciones.
- No le adivine el pensamiento al otro antes preguntetele.
- Hable de lo que el otro hizo y no de lo que es. El objetivo es cambiar conductas y una etiqueta no nos lleva al cambio.
- Concéntrase en el tema que esta tratando durante una discusi3n.
- Plantee los problemas, no los acumule. El resentimiento le hara explotar en el momento menos oportuno.
- Escuche al otro cuando habla. No le interrumpa.
- Acepte las responsabilidades propias. No presente contraquejas.
- Ofrezca soluciones. Trate de llegar a un acuerdo.
- Preguntele al otro que ha entendido. Por si fuera necesario explicar con mas claridad.

- Hagale ver al otro que le ha entendido repitiendole alguna frase de su discurso que refleje las peticiones de el.
- Evite la critica inadecuada, comentarios negativos, el sarcasmo y la ironia.
- Preguntele al otro que puede usted hacer para mejorar las cosas.
- Exprese su satisfaccion por las cosas que el otro ha hecho y que a usted le agrada.
- Interesese por las actividades del otro.
- Centrese en lo actual y no saque a relucir cosas pasadas.
- Busque un ambiente apropiado y facilitador para hablar de cosas que pueden ser un conflicto: tranquilidad, intimidad y otros estímulos agradables: musica, bebida.
- Sorprenda a su pareja de vez en cuando con algo agradable.
- Tenemos derecho a cierta intimidad. No estamos obligados a tener que decirselo todo. Hay cosas que nunca deben decirse. No diga la verdad sobre cosas que no se pueden cambiar.

Otro aspecto complementario a la solución de problemas son las habilidades de negociacion y el contrato conductual. La negociacion implica toda la conducta tendiente a establecer acuerdos sobre uno de los problemas y las posibles soluciones.

La comunicacion entre los miembros de la pareja lleva elementos que facilitan la negociacion conjuntamente a una conducta asertiva y el interés que se preste a este aspecto.

El llamado contrato conductual, ampliamente investigado por diversos autores ( Jacobson, 1977, 1978; Margolin y Weiss, 1978; Baucom, 1982 ), contempla el amplio control de una serie de contingencias por ambos miembros de la pareja al especificar las conductas que esperan cambien, tanto en uno como en otro.

El contrato se establece por escrito después de una negociación y el contrato se realiza buscando que surjan las peticiones verbales, claras y sin ambigüedades, y determinando las gratificaciones que desean cada uno de los miembros de la pareja ( Liberman et. al., 1987; Costa y Serrat, 1982 ), y así lograr que la relación entre ambos tenga los elementos que la hacen satisfactoria.

### 3.4. Terapia Racional Emotiva

La aplicación de la terapia racional emotiva a una amplia gama de casos, esta dirigida a la comprensión por parte de la pareja del buen funcionamiento de ciertas áreas de su interacción, como la comunicación o la sexualidad.

La interacción perturbada en la pareja tiene lugar cuando ambos miembros son aparentemente competentes en teoría, y en la práctica se comportan el uno con el otro en forma irracional y destructiva para su relación. De acuerdo con la tesis de Ellis ( 1962 ) sobre las ideas irracionales, la interacción perturbada proviene de ideas creencias o sistemas de valores irracionales e irreales por parte de uno o ambos miembros de la pareja.

De las doce ideas irracionales que considera Ellis ( 1962 Ellis y Abraham, 1978 ) cinco se aplican en el análisis de la interacción mal adaptativa en la pareja. Aplicada al matrimonio, la idea de que es una necesidad para el ser humano ser amado o aprobado por el otro o por casi toda las personas que le rodean, así el cónyuge con esta idea cree firmemente que, al margen de como se comporte, solo por ser el cónyuge, el otro deberá amarlo, sino le respeta ayudarlo y socorrerlo, en vez de ser, por derecho propio, un individuo.

Cuando ambos cónyuges creen esta " tontera " creen que deben ser amados, respetados y atendidos por el otro, están no solo pidiendo algo que rara vez se concede a un individuo en este mundo inexorablemente realista, sino que están pidiendo devoción absoluta de otro individuo que, como precisamente él la pide, es el candidato con menos probabilidades de darla.

La segunda creencia irracional que la mayoría de las parejas adoptan en su relación y la mantienen, es la de que el ser humano debería de ser de lo más competente, suficiente, inteligente y talentoso y no vale nada si es incompetente en cualquier aspecto importante.

En el matrimonio se piensa que la relación tiene que ser exitosa, tanto como compañeros como amantes, mito que se ha reflejado en medios sociales y apoyado por los medios de comunicación. Así, la esposa se censura ( y la censuran ) por que no es una perfecta madre, ama de casa y amante; y el esposo se desprecia porque no es un excelente proveedor y un atleta sexual, terminando deprimiéndose por su supuesta incapacidad y, o bien, luchan de forma compulsiva por conseguir la perfección o desesperados, abandonan la batalla y se convierten de hecho en unos amantes muy pobres.

Un tercer presupuesto irracional de la mayoría de las parejas con problemas es que se deberían culpar severamente a sí mismos y a los demás por sus errores y equivocaciones, y que el castigo les ayudaría a evitar errores futuros. En el matrimonio se da la tendencia a alterarse por los errores de uno u otro compañero, gastando tiempo en reformarlos y en vano tratar de ayudar al cónyuge con agudas críticas a sus actuaciones equivocadas.

Un cuarto presupuesto que subyace en las perturbaciones dentro de la relación de pareja es la idea de que es terrible, horroroso y desastroso que las cosas no sean como a uno le gustaría que fueran, que los demás deberán facilitar las cosas y que no se debería de posponer los placeres actuales por beneficios futuros.

La perturbación dentro del matrimonio se caracteriza por la adhesión consciente o inconsciente al no - puedo - soportar - la - frustración del sistema de valores, e invariablemente ven envueltos en serias dificultades, ya que el matrimonio es, en muchos casos una situación excepcionalmente frustrante que implica aburrimiento, sacrificio, posponer placeres hacer lo que el otro quiere, etc., resentimiento con amargura por parte de ambos cónyuges y tarde o temprano se manifiesta con agresión u otros comportamientos destructivos.

El quinto y último presupuesto que las parejas adoptan en la relación es la creencia que todos los problemas tienen un origen externo, esto es, uno de los miembros de la pareja considera al otro como el origen de la situación conflictiva. El hecho de buscar un culpable es una de las maneras en que se intenta desviar la atención del verdadero problema, la falta o mínima comunicación en la relación de pareja, así como la falta de habilidad para decir los sentimientos y la inhibición producida por la ansiedad.

El análisis de las ideas irracionales, al igual que de la asertividad y la solución de problemas, proveen elementos de evaluación tanto en lo práctico como en lo teórico, ofreciendo alternativas para intervenir en problemas donde no es posible hacer un análisis desde una sola perspectiva, así la comunicación no solo se reduce a un simple modelo emisor - receptor, sino que incluye una serie de elementos y procesos que son necesarios para que se de el ajuste de la pareja y finalmente, la relación sea satisfactoria para ambos miembros.

## C A P I T U L O   I V

### S E X U A L I D A D

La sexualidad es un aspecto inherente al ser humano, para algunos es una fuente de placer y aceptación, para otros, la mayoría origina problemas y conflictos de diversa índole. Casi todos los seres humanos viven y actúan sin un conocimiento real de su sexualidad y la de los demás, lo que conlleva una afectación en la vida individual y social.

Rodriguez y Rivera (1991), consideran que el término sexualidad significa muchas cosas para personas diferentes, la mayor parte de ellas al reaccionar a la palabra sexualidad, utilizan términos que connotan sentimientos entre personas como amor, comunicación, unión, compartir, tocar, cuidar, sensualidad y erótico, mientras que por otro lado, el término sexo tiene otro significado y una connotación diferente que la palabra sexualidad, pues para referirse a él, se utilizan términos que indican " hacer algo " como cópula, orgasmo, vagina, pene, genitales y " hacer el amor ".

Es decir la sexualidad es el conjunto de características sexuales anatómicas, fisiológicas, psicológicas y sociales que se manifiestan en la conducta del individuo con otras personas.

Al respecto Alvarez (1985) señala que la sexualidad es influida desde el periodo prenatal. El sexo y medio social condicionan la educación, costumbres y expectativas de vida, y se reproduce en la vida social, laboral y de pareja.

El estudio de la sexualidad se encuentra en una etapa de afirmación, que implica la necesidad de definiciones básicas que sirvan como marco teórico fundamental ( Alvarez, 1998 ).

Rodriguez y Rivera (1991) mencionan que el conocimiento sobre la sexualidad ha provenído de muchas disciplinas científicas y como una parte básica de la vida, a todo el mundo le interesa.



Por su parte Alvarez (1998), considera que cuando comúnmente se hace referencia a la atracción física, probablemente vengan a la mente términos como "sexo" o "sexualidad".

En diversos medios, escuchamos con mayor frecuencia la palabra sexualidad, esta expresión confunde y pocas veces sabemos realmente a qué hay que referirla.

Rodriguez y Rivera (1991) afirman que cuando cualquier aspecto de la condición humana se ve envuelto en ignorancia y superstición, los mitos y falacias aparecen en abundancia y obscurecen la verdad, sobre todo en el aspecto sexual.

Esto es, ya lo mencionan Chiu y Vazquez (1990), y de acuerdo al objetivo del presente trabajo, que mediante la "educación o reeducación sexual" que bien puede ser generada a través de diversas formas; una de ellas se basa en la instrucción impartida, por medio de "cursos taller", bajo un programa sistemático y organizado que generalmente va dirigido a la consecución de un objetivo previamente delimitado.

Esto es que la educación o reeducación sexual a las parejas o cónyuges, además de las nociones de la anatomía y fisiología, deben ser comprendidos algunos aspectos para sexualidad entendiéndose éstos como el conocimiento de las actitudes y comportamientos sexuales, en donde la información abarque la enseñanza, por ejemplo, sobre como intercambiar emociones, sentimientos, sensaciones y caricias, etc... (Chiu y Vazquez, 1990), para así dar respuesta a interrogantes como: '¿Qué elementos intervienen dentro de la comunicación para la satisfacción plena en las relaciones sexuales que la pareja haya vivido?.'

Por otro lado, para aclarar su connotación, se hará mención a otros términos que facilitarán la comprensión del mismo y darse cuenta que sexualidad de acuerdo a Masters y Johnson (1987), Alvarez (1985-1990) es hablar del ser integral y en su totalidad. Es hablar de ser biológico, del ser psicológico y del ser social.

Por lo que hay que reconocer que la sexualidad es algo inherente a nosotros, como las manos o pies, que es natural y que todas nuestras acciones conllevan sexualidad, por lo que hay que recordar que sexualidad no es únicamente genitalidad, es biología, psicología (emociones, pensamientos y sentimientos) y sociedad (papeles sexuales dominación de un sexo por el otro).

Esto es que no podemos dejar la sexualidad en casa, como tampoco podemos dejar allí las manos o pies por mucho que nos disgusten.

Esta definición señala la necesidad de realizar esta integración de tal forma, que nos haga crecer, sentir bien con nosotros mismos, que nos permita comunicarnos de manera más amplia y rica con otros seres humanos, y que seamos capaces de hacer esto con una real y verdadera empatía y respeto hacia los demás. ( Alvarez, 1985 ).

#### 4.- Conceptos y aspectos biológicos, psicológicos y sociales

Desde una perspectiva biológica, el sexo como lo afirman Alvarez ( 1985,1990 ) y Masters y Johnson (1987) viene determinado por un espermatozoide y éste queda establecido genéticamente al ser fecundado en un óvulo, por tanto, cuando empleamos la expresión sexo sólo se hace referencia al sexo genético que heredamos ( la fórmula XX o XY ) y a la forma y aspecto de nuestros genitales, tanto externos como internos, es entonces que al referirnos al sexo, sólo involucramos los aspectos biológicos.

Estos aspectos biológicos que configuran el hecho de nacer hombre o mujer forman un entramado de vital importancia con los factores psicológicos y sociales que empiezan a influir en el momento del nacimiento y que siguen haciéndolo por el resto de nuestra vida ( Master y Johnson, 1987 ).

Por su parte Rodriguez y Rivera ( 1991 ) mencionan que el estudio biológico de la sexualidad puede dividirse en dos categorías: Estudios de la reproducción y de la sexualidad no reproductiva, es decir la respuesta sexual humana.

Desde el punto de vista biológico, las personas se desarrollan cuando lo ordenan partículas minúsculas de moléculas llamadas genes y que determinan el género y el curso del crecimiento de mujeres y varones maduros.

Por otro lado, existe un concepto psicológico conocido como " identidad sexo genérica " o " identidad sexual " , y hace referencia a esa sensación muy propia, personal e íntima que todos tenemos de ser mujeres o de ser hombres ( Alvarez. 1985 ), por su parte Master y Johnson ( 1987 ) afirman que es la convicción personal y privada que tiene el individuo sobre su pertenencia al sexo masculino o femenino. El niño o niña durante su desarrollo psicomotor va incorporando e identificando algunos elementos como suyos o propios, es decir, reconoce su mano como propia, Luego identifica su imagen en un espejo como la suya, después reconoce el idioma en el que se le habla como su idioma.

De la misma manera el infante va incorporando la vivencia psíquica y emocional de ser mujer o ser hombre y esto se realiza mediante el proceso de identificación psicológica con los miembros de su mismo sexo ( Alvarez, 1990 ).

Rodríguez y Rivera ( 1991 ) consideran que por su parte el psicólogo encuentra en el impulso sexual, resortes de la conducta humana profundas reservas de motivaciones que impelen a hombres y mujeres a la acción y proporcionan la fuerza impulsora para muchas de sus actividades cotidianas.

Por último, nos referimos a un concepto de origen netamente social y del que hoy día se habla mucho; " rol o papel de género " o " papel o rol sexual " y por último " sexo de asignación " .

Master y Johnson ( 1987 ) señalan que es la expresión de la masculinidad o feminidad de un individuo a tenor de las reglas establecidas por la sociedad.

Desde el nacimiento, e incluso desde antes, las personas cercanas al nuevo individuo que va a nacer, adoptan una serie de actitudes hacia el nuevo ser, que dependen en gran medida de si éste es de sexo femenino o masculino ( forma de vestir, y diferentes tratos ) . Todo ello implica un marco específico de actitudes y comportamientos transmitidos y esperados que refuerzan en el niño la colocación en uno de los dos bandos. ( Alvarez, 1990 ) .

En el mundo de los adultos vemos que existen pocas mujeres ingenieras, o conductoras del metro, o choferes y que hay pocos hombres que sean secretarios taquimecanógrafos o trabajadores sociales, todas estas distinciones entre hombres y mujeres, desde su aspecto, forma de vestir y de hablar, hasta los estudios y trabajos que desempeñan, son producto de un condicionamiento social y de una educación. ( Alvarez, 1985 )

Hemos visto cómo la expresión sexo es un concepto biológico que remite, principalmente, a la genética y a las particularidades en el aspecto de cada uno de los sexos; la identidad de género es un concepto psicológico que se refiere a la

sensación de pertenecer a uno u otro sexo; y el papel o rol sexual es un concepto social que comprende las actitudes y los comportamientos que la sociedad exige en función del sexo al que se pertenece.

Es entonces que hablar de sexualidad, es hablar del ser humano integral y en su totalidad. Es hablar del ser biológico, del ser psicológico y del ser social. Sexualidad nos refiere al ser humano sexual que es, que piensa, y que convive con otros seres humanos que también son, piensan y conviven.

Al reflexionar, nos podremos percatar de la forma en que nuestra sexualidad ha condicionado nuestro desarrollo vital desde la infancia y el papel que desempeña en la pareja. y estos papeles que se aprenden jugando, acaban por ser poco flexibles además, dotan al hombre y a la mujer de una visión muy particular de la vida. Las niñas aprenden entre otras cosas a lograr sus objetivos mediante la dulzura y el candor, se les enseña emocionalmente. Por otra parte, los niños deben comportarse valientes y hacer uso de su inteligencia, más que las emociones. ( Alvarez, 1985 ).

#### 4.1.- Disfunciones sexuales

La responsabilidad es una palabra con una connotación percibida como expresión de un valor opresivo y no gratificante. Lamentablemente esta actitud, como lo mencionan Master y Johnson ( 1983 ), prevalece también en las relaciones sexuales, donde la interpretación de lo que constituye la responsabilidad sexual se ha visto perjudicada además por la acción cultural de tradicionales conceptos erróneos en lo tocante a los roles o papeles sexuales.

Históricamente, al varón le es asignado el rol de responsabilidad sexual, en tanto que la mujer se le asigna un papel de pura aceptación sexual, con lo que se consolidarían estereotipos que expresan ignorancia de las aptitudes de ambos sexos. Entonces, se decidió, que el experto sexual era el varón, quizás esto haya surgido a partir del papel histórico del hombre en cuanto protector y proveedor, también podrían haber derivado del temor masculino ante el desconocimiento, o mal comprendido, potencial sexual de la hembra.

No obstante la chifladura social de proclamar que el experto sexual era el varón condujo a más de un hombre a colapsos funcionales. Sin embargo con el paso del tiempo, el papel sexual de la mujer se amplió (pues se reconoce que experimenta orgasmos) y en la medida en que empieza a explorar y ejercitar su potencial, no es sorprendente que sus primeros intentos se apoyen todavía en los antiguos supuestos, pues si el sexo es un problema en el matrimonio la que necesita ayuda es la mujer

Esta actitud tradicional fundamenta en el varón un enfoque de la desarmonía sexual del tipo, " cara, yo gano; cruz, tú pierdes ". Si él es impotente, su mujer se pregunta: Qué me pasará ? y si ella no alcanza el orgasmo, él se pregunta " Qué le pasará ? " .

En base a lo mencionado y de acuerdo con Alvarez, (1990), definir el concepto de Disfunciones Sexuales; implica una alteración en el funcionamiento de la respuesta sexual de algunas personas.

Podemos decir que las disfunciones sexuales no son entidades definidas, y requieren para su diagnóstico ser consideradas como un continuo de interacción física, psicopatológica y social del individuo por una parte, y por otra, en relación a la pareja o parejas de los mismos individuos.

Las disfunciones sexuales serían el prototipo de aquellas alteraciones que a causa de los tabúes y restricciones para la expresión de la sexualidad producen un sufrimiento silencioso en los individuos.

Para las disfunciones existen diversas clasificaciones en atención a distintos factores e iniciaremos con la revisión Alvarez, (1990) quien menciona que siempre será una mejor clasificación aquella que guarde una estrecha correlación fisiológica dado que de esta manera, implica el correlato fisiopatológico que sustentará la terapéutica. Por lo que se propone un orden en las disfunciones basadas precisamente en las distintas fases de la misma;

- 1.- Fase de estímulo sexual efectivo.
- 2.- Fase de excitación.
- 3.- Fase de meseta (estas últimas constituyen la fase vasocongestiva de Kaplan)
- 4.- Fase de orgasmo o mioclónica.
- 5.- Fase de resolución.
- 6.- Fase de período refractario o de no respuesta.

A estas fases pueden considerarse las disfunciones del hombre y de la mujer, en función de que la alteración sea en incremento o decremento.

Disfunción de la fase de estímulo sexual efectivo; Sería aquella en la que el umbral de respuesta se eleva manifestándose como apatía sexual; Característico de esta disfunción es, que una pareja, después de determinado tiempo va espaciando la frecuencia de sus relaciones sexuales e incluso llega a la supresión casi total de las mismas, debido a una falta de interés por parte de ellos y en la relación sexual propiamente dicha.

La incomunicación, tedio e indiferencia son tres causas comunes de la apatía sexual.

Otra disfunción de esta fase es la Disritmia sexual, en la que básicamente existe una diferencia en la frecuencia con que se desea o se obtiene satisfacción de las relaciones sexuales.

Disfunciones de la fase de excitación (vasocongestiva); Las disfunciones en decremento de esta fase en la mujer, serían la falta de lubricación ya que es la manifestación fisiológica sobresaliente en ella, en la fase vasocongestiva. Resulta importante señalar que de hecho pueden existir disfunciones de una fase, que no necesariamente afecten otras etapas.

En cuanto a las disfunciones masculinas en decremento de esta fase, se presenta la llamada incompetencia eréctil.

- La incompetencia eréctil primaria, también de acuerdo a Master y Johnson ( 1987 ) y Kapan ( 1983 ), es la incapacidad de obtener una erección adecuada, que se presenta en un individuo desde siempre y que le ha impedido la realización del coito. Se considera también incompetencia a una erección débil o parcial que no ha permitido la penetración coital, o cuando la imposibilidad de sostener la erección para penetrar.

- La incompetencia eréctil secundaria, se presenta con las mismas características fisiológicas que la anterior, pero con la peculiaridad de que aparece en algún momento de la vida del individuo, después de haber tenido una competencia sexual satisfactoria.

Existe un subtipo de incompetencia eréctil llamada selectiva, se presenta en determinadas circunstancias o incluso con determinadas personas que reúnen ciertas características comunes.

Disfunciones de la fase de meseta; Se sitúa aquí la eyaculación precoz, y es una condición que pueda plantear dificultades de diagnóstico, cuando no se trata de casos extremos.



Puede considerarse como caso extremo el del individuo que eyacula involuntariamente antes de la penetración vaginal, o incluso casi en el instante de la misma penetración.

Desde el punto de vista de Masters y Johnson (1987), una forma clínicamente útil para el diagnóstico del eyaculador precoz, resulta considerar como tal al individuo que en más de 50 por 100 de las relaciones coitales no logra llevar a su pareja permanente a un orgasmo, siendo esta orgásmica.

La incompetencia eyaculatoria es mucho menos frecuente que cualquiera de las anteriores y consiste en la imposibilidad para eyacular aun cuando existen deseo y erección adecuada. ( Master y Johnson 1987, Kaplan 1983 ) .

En la mujer, las condiciones fisiológicas equivalentes a la eyaculación precoz y a la incompetencia eyaculatoria serían una anorgasmia rápida o precoz, que rara vez sera motivo de consulta y una prolongación del tiempo a lograr el orgasmo, que entra en la consideración de la aliada en el manejo terapéutico integral de la eyaculación precoz.

Disfunciones de la fase de orgasmo o mioclonica; Tanto en el hombre como en la mujer, no existen de hecho disfunciones en incremento de esta fase. De hecho la manifestación en ambos sería la multiorgasmia.

En la mujer, la disfuncion orgásmica o anorgásmica es la imposibilidad para lograr el orgásmo; al igual que la incompetencia eréctil, la anorgasmia puede clasificarse en primaria y secundaria, siguiendo los mismos criterios. Puede así mismo ser de tipo selectivo.

Disfunciones de la fase de resolución; Esta fase de la respuesta sexual es básicamente aquella del retorno a las condiciones basales por lo que de hecho, no podemos hablar de disfunciones en ella, si, como en todo fenómeno fisiológico, podemos mencionar una variabilidad individual o circunstancial.

Disfunciones de la fase refractaria ; Sin ser disfunción propiamente debemos mencionar la situación de prolongación del período refractario que sobreviene como efecto de la edad.

Existen por otro lado, otras disfunciones que no son específicas de alguna fase y que de hecho pueden presentarse en una u otra o en varias.

El vaginismo exclusiva de la mujer es un síndrome en que la musculatura pélvica perineal y del tercio externo de la vagina se contrae espásmicamente durante el coito. Esta contracción espástica es un reflejo involuntario que se produce al anticipar la mujer la penetración vaginal durante la misma o después.

La última de las disfunciones pueda existir en ambos sexos y al igual que el vaginismo, aparecen en una o varias de las fases, se trata de la Dispareunia y es la relación coital dolorosa.

Después de haber hecho una revisión con respecto a las diferentes disfunciones, sería preciso que, por otro lado se considerase los factores causales de las disfunciones sexuales

#### 4.2.- Factores causales de las disfunciones.

En las reacciones fisiológicas que se tienen en las fases de Respuesta Sexual, es muy probable que eventos y/o pensamientos negativos afecten el buen desempeño de la pareja. Es así que cualquier perturbación durante alguna de las fases de Respuesta Sexual o de alguno de sus elementos denoten, posiblemente la presencia de alguna disfunción sexual ( Chiu y Vazquez, 1990 ) ..

Por su parte Barrientos ( 1990 ), afirma que las disfunciones pueden ser provocadas por alteraciones fisiológicas o problemas psicológicos, pueden relacionarse con la ansiedad de alguno de los miembros de la pareja en el momento de realizar el coito, la falta de confianza mutua, la comunicación inadecuada entre los cónyuges respecto a la manera de estimular, responder o realizar el acto sexual.

Sin embargo es necesario considerarlos desde un punto de vista ante todo biológico, psicológico y social.

De acuerdo con Alvarez ( 1990 ) las causas biológicas u orgánicas pueden considerarse de tres tipos naturales, patológicas y yatrogénicas..

- En las naturales pueden mencionarse los cambios que en la respuesta sexual se suceden con la vejez.
- Las patológicas, las que producen Dispareunia y.
- Las yatrogénicas, creadas por la prescripción y utilización de distintas drogas que tienen efecto dañino.

En segundo lugar se encuentran las causas psicológicas; Pues resulta indispensable hacer mención de los conflictos interpersonales que surgen en la relación de pareja. En términos generales, es aceptable que para la relación sexual se requieran de dos individuos cada uno de ellos con su propia personalidad y conflictos, los que de alguna manera repercuten sobre la respuesta sexual.

En tercer lugar las causas culturales y sociales son también devastadoras. Se incluyen aspectos como la represión y los tabúes (causantes de la anorgásmia en la mujer y la eyaculación precoz en el hombre).

Por otro lado es preciso y a manera de ejemplo señalar las diferentes relaciones entre las disfunciones sexuales y la falta o en su caso la distorsionada información que circunda a la sexualidad, es decir, los mitos y/o tabúes.

Antes de establecer los vínculos consideramos pertinente enlistar algunos de los mitos sobre la expresión sexual que se han mantenido durante mucho tiempo, de acuerdo con Chiu y Uarez (1990) y a Rodríguez y Rivera (1991).

#### Sobre la conducta sexual del hombre;

- La eyaculación prematura es debida a circunstancias físicas
- El tamaño del pene de un hombre puede calcularse por el tamaño de las manos y de los pies
- El pene grande es muy importante para la gratificación y el placer sexual de la mujer
- El alcohol es un estimulante sexual

#### Sobre la conducta sexual de la mujer;

- la ausencia de himen prueba que una muchacha ya no es virgen
- La masturbación constituye una práctica exclusivamente restringida a los hombres
- Las mujeres, en la relación coital, no gozan puesto que deben satisfacer en todo al hombre.
- La mujer no debe siquiera insinuar interés sexual

Otros mitos:

- Los orgasmos simultáneos constituyen mayor placer que los experimentados de manera separada y son además necesarios para la compatibilidad sexual de la pareja
- El coito peneano-vaginal es el único método normal de relaciones sexuales.
- La relación sexual bocogenital es pervertido y bestial
- El exceso de deseo sexual es una de las principales características del ofensor sexual
- Es peligroso realizar el acto sexual durante la menstruación
- El sexo es una especie de prueba olímpica, en la que hay que sobresalir
- Todos los hombres quieren tener muchas parejas sexuales, las mujeres solo tienen un gran amor
- El único uso adecuado del sexo es tener hijos, usarlo para obtener placer es vicio.
- Las mujeres que les gusta más que las acaricien a que practiquen la copula, son anormales.
- Para la relación sexogenital, la comunicación sale sobrando

**Disfunciones:****Impotencia**

- Impotencia primaria ; Aquí se puede hablar de que las influencias maternas son de importancia capital en el desarrollo de un impotente primario ( Masters y Johnson, 1981 )

- Impotencia secundaria ; La causa de esta anomalía sexual se debe, entre otras muchas causas, al sistema de valores sexuales tan arraigado que tiene el individuo. El fracaso ocasional puede hacer dudar al hombre acerca de su desempeño y, por tanto, de su masculinidad, tal angustia es des-

favorable ya que repercute casi siempre en la imposibilidad de mantener erecciones satisfactorias como para el coito en posteriores ocasiones ( Master y Johnson, 1981 ).

Por otra parte, existe la creencia de que los hombres que poseen penes pequeños, no tienen la más remota posibilidad de éxito en cuanto a satisfacer sexualmente a la mujer; y aquellos hombres que se rigen por dicha suposición se preocupan tanto por ello que su respuesta sexual se ve inhibida.

\_ Eyaculación Precoz; La concepción de que el eyaculador precoz es quien no puede controlar, como ya se mencionó anteriormente la eyaculación por un período suficiente para satisfacer a su cónyuge aunque sea en el 50 % de los contactos sexuales.

Cuando la mujer demanda exigentemente a su marido un desempeño sexual que la satisfaga, aunque sea de vez en cuando, tal exigencia provoca que el hombre con eyaculación precoz sienta una gran responsabilidad o compromiso con su consorte de modo que en el coito intente en vano pensar en otras cosas ( vacaciones, trabajo, etc.... ), y lo único que consigue es disminuir su nivel sensorial en el coito ( Master y Johnson, 1981 ).

Muchos problemas de este tipo encuentran su génesis en hombres que compartieron el hecho de su primera experiencia sexual con prostitutas, para quienes el tiempo apremia. Los clientes ante tales situaciones coitales se vieron orillados a obtener una eyaculación pronta y muy probablemente insatisfactoria ( Op. cit., 1981 ).

- Eyaculación Retardada o Incapacidad Eyaculatoria; Aquí el problema radica en que después de un largo período de tiempo dentro de la vagina no existe eyaculación alguna y por el contrario, ante el tiempo de roce y fricción pueden generarse lesiones peneales y vaginales e irritaciones derivados de dicha actividad.

Por otro lado, muchos hombres tienen la idea de que el himen es prueba única de virginidad sexual, al casarse y darse cuenta de que sus esposas no lo tienen, tienden a manifestar un gran sentimiento de rechazo hacia ellas y, aunque tengan una erección satisfactoria la eyacuación se retarda al punto de que tiene que abandonar el coito por fuertes irritaciones en ambos cónyuges, por el roce constante ( Masters y Johnson, 1981 ).

**Alteración orgásmica;** Cuando su capacidad de respuesta sexual se ve alterada. Estas alteraciones, entre otras, están determinadas sobre todo por el papel que ha desempeñado la mujer en la sociedad. En otras palabras, se cree que la mujer sólo está para servir a su marido y al hombre en general y para procrear, bajo estos lineamientos su capacidad física de respuesta sexual se ve bloqueada por una serie de barreras sociales que se antepone como diques impenetrables para un desempeño sexual exitoso.

Por su parte Masters y Johnson ( 1981 ) afirman que la influencia cultural coloca muy a menudo a la mujer en una posición secundaria, en la cual debe adoptar, perfeccionar, inhibir e incluso tergiversar su capacidad natural de desempeñarse en el plano sexual para cumplir con su papel biológico asignado. Esta es la causa principal de la alteración sexual femenina.

Chiu y Vazquez ( 1990 ) mencionan que el sistema de valores sexuales tienen más repercusiones en las mujeres que en los hombres, puesto que la sociedad se encarga de " educar " a la mujer para que le resulte difícil tener actitudes positivas frente a la sexualidad, no se le enseña que la actividad sexual es algo agradable e importante en la vida, al contrario, desde niña aprende que el placer físico es sucio, es algo prohibido y que debe reprimirse o distorsionar cualquier impulso de esta índole. El único papel que la sociedad imprime a la sexualidad de la mujer, es el reproductivo y que para quedar embarazada, sólo necesita tener la aptitud de recibir la sustancia de la eyacuación.

**Disfunción orgásmica situacional:** clasificación que abarca a aquellas mujeres que han tenido por lo menos un orgasmo por cualquier vía: coito, masturbación, penetración rectal o sexo bucogenital.

Las mujeres que creen que el coito debe evitarse durante la menstruación y el embarazo, pueden presentar alguna alteración orgásmica situacional. Por otro lado, también de acuerdo con Chiu y Vazquez ( 1990 ), si una mujer está plenamente convencida de que los hombres que poseen los penes más grandes son los que más les satisfacen sexualmente, cada vez que pretenda tener relaciones sexogenitales con varones que no cumplan con ese " requisito ", podría presentar una disfunción orgásmica situacional, y hasta inhibir su deseo sexual en ese momento.

**Vaginismo:** es un trastorno en el cual, como ya se menciona impide las relaciones sexogenitales pues el intento de penetración ocasiona una fuerte contracción involuntaria de la vagina. Se han asociado con el origen y mantenimiento del vaginismo las enfermedades físicas, los aspectos psicológicos dolorosos: miedos o culpas conscientes, ataques sexuales o por relacionarse sexualmente con un hombre impotente. ( Chiu y Vazquez, 1990 ).

**Dispareunia:** frecuentemente esta disfunción es utilizada como un mecanismo de evitación a la relación coital. Sin embargo, en algunas ocasiones el origen del dolor puede darse por diferentes factores tales como; un himen intacto o entre otros, los restos irritados del anillo himenal.

Sin embargo, Masters y Johnson, ( 1981 ), mencionan que cuando la mujer finge dolor para eludir el coito, pocas veces menciona los anteriores síntomas específicos, en cambio afirman que los movimientos copulativos le provocan intensos dolores en la parte profunda de la pelvis.

Se ha visto que cuando cualquier aspecto de la condición humana se ve envuelto en ignorancia y superstición, los mitos y falacias aparecen en abundancia y obscurecen la verdad.



Rodriguez y Rivera ( 1991 ) afirman, que estos mitos y falacias persisten debido a que preservan la tradición y protegen a la gente de la ansiedad y la inseguridad.

Hoy en día la gente miente menos sobre el sexo que en el pasado así, algunas personas realizaban todas las cosas que se hacen hoy, la diferencia reside en que ahora se trata de hablar con franqueza sobre ellas.

Pues se ha observado que muchos son los métodos a través de los cuales se ha intentado ofrecer una información de tipo sexual, entre ellos se encuentran las conferencias, los cursos las asesorías individuales y las revisiones teóricas, entre otras.

Se puede decir, que posiblemente en años futuros exista un cambio de actitudes y conducta sexual, pero estos cambios por lo menos en este momento seran lentos, porque la orientación y las experiencias de la infancia establecen fuertes limitaciones " como ya se vió en el segundo capítulo, " Psicoanálisis " en la frecuencia, forma y libertad de dicha conducta.

Cabe mencionar otro aspecto de la sexualidad de mucho interés para la pareja en especial y se trata de la comunicación sexual cuyo proposito es propiciar la unión entre dos personas a través del placer.

#### 4.3.- Juego sexual

Con frecuencia las raíces de la psicopatología se originan por la ansiedad del propio desempeño, las inseguridades superficiales, las tensiones debidas a la escasa comunicación, con el otro miembro de la pareja, la angustia nacida de una concepción errónea acerca de las reacciones sexuales humanas, pueden causar y causan, una gran parte de las dificultades sexuales que se ve la práctica clínica ( Kaplan, 1983 ).

Por su parte Ellis ( 1970 ) en relación con la incapacidad masculina, " si un hombre supone que es impotente, si esta idea se convierte para él en una obsesión, y si aborda una experiencia sexual dispuesto a demostrar que no es impotente, lo más probable es que fracase ". Es decir que en este caso el motivo de la incapacidad sería sencillamente, el propio temor a la incapacidad sexual.

Después de recordar aspectos como el mencionado, cabría señalar que por otro lado Master y Johnson ( 1983 ) señalan que la relación sexual de ambos es un espejo de su relación personal, en la que cada uno de ellos está atento a los deseos del otro, cada uno encuentra placer al agrandar al otro y cada uno aprecia el hecho de contar con el respeto del otro. Es decir que en el caso del sexo entendido como servidumbre no proporciona el placer deseado.

Convertir en logros el deseo y la buena disposición compromete, sin embargo, a marido y mujer en la negociación de sus diferencias para resolverlas sobre la base de una auténtica igualdad. Tal vez el mejor medio de estimular la cooperación recíproca en que cada uno comunique confiada y abiertamente, las propias necesidades sexuales a su pareja

La fluidez y libertad de la comunicación, tanto verbal como no verbal, como forma de cooperación entre los miembros de la pareja, es la piedra angular de un comportamiento sexual efectivo. Escencialmente, la aceptación de la responsabilidad sexual significa informar y cooperar, pues ninguno debe presu-

poner jamás que conoce las necesidades sexuales del otro, ni hacer intento alguno de controlarlas.

Y poco importa la claridad con la que alguien envíe un mensaje comunicativo de su necesidad sexual, si su compañero lo recibe de manera confusa y prejuiciada. La buena disposición para transmitir y recibir es tan vital en la comunicación sexual como en cualquier otro tipo de comunicación.

Al respecto Canton-Dutari ( 1981 ) considera que el propósito de la " comunicación sexual " es propiciar la unión entre dos personas a través del placer. Y esto se puede lograr al identificar aquellas zonas erógenas que más producen placer en la pareja.

Entendamos por zonas erógenas de acuerdo con Rodríguez y Rivera ( 1991 ), algunas regiones de la piel o las mucosas que tienen una sensibilidad especial, las excitaciones táctiles que se reciban en ellas en circunstancias apropiadas, serán interpretadas como eróticas y despertaran o aumentaran la excitación sexual.

#### Las zonas erógenas son:

- Los órganos genitales, principalmente el clítoris en la mujer y el glande en el hombre .
- La boca, en la que debe mencionarse la mucosa labial ( en toda su extensión hasta su unión con las encías ) y la lengua
- La periferia de todos los orificios naturales ( la vulva, el ano, la boca, los conductos auditivos externos, los orificios nasales ) no es de extrañar que el ano y el perineo sean zonas erógenas si están inervados por el mismo plexo nervioso de los genitales
- Los pezones en ambos sexos y las mamas en la mujer.
- Las caras laterales del cuello y tronco.
- Las caras internas de los muslos

Con el progreso de la excitación sexual aumenta el grado de sensibilidad y excitación de estas regiones de modo que en pleno acto sexual toda la piel responde al tacto del compañero como una zona erógena; por otro lado, la importancia la localización de las zonas erógenas varía de una persona a otra según su preferencia o el condicionamiento de la respuesta por la costumbre de usar determinadas regiones del cuerpo.

Por lo que cabe mencionar que una relación sexual satisfactoria no solo depende del ajuste personal y afectivo de la pareja, sino también del uso de técnicas y procedimientos que contribuyan a mejorar sensiblemente la calidad de esa relación.

En el juego sexual son varios los tipos de estimulación física que pueden preceder y desencadenar la relación heterosexual, el cual tiene por objeto excitar a los sujetos en lo erótico, como preparación para el coito, el uso del juego sexual indica que la estimulación física no necesariamente debe conducir a la relación sexual para que sea excitante, satisfactoria en lo sexual y divertida (Rodríguez y Rivera, 1991)

Así, pues, el juego sexual se hace un sustituto placentero de la cópula, y a menudo produce el clímax sexual u orgasmo por estimulación manual o buco-genital.

Heiman y Lo Piccolo (1990) afirman que el tacto desempeña un papel importante en nuestra capacidad para disfrutar de sensaciones sensuales.

El tacto nos permite tener vivencias de cosas que no podemos ver ni oír, tales como las texturas y las temperaturas. Nuestro sentido del tacto y nuestra capacidad de percibir sensaciones pueden ser para nosotros fuente no solo de información, sino de placer.

Por su parte Van de Velde (1926), citado en Ellis (1970) indica que el sentido del tacto es importante en el terreno sexual; y el órgano principal para provocar la excitación de un miembro del sexo opuesto no es el pene del varón ni la vagina de la mujer, sino el índice de aquel y la mano de ésta.

Las posibilidades de acariciar, tocar y estrujar las zonas erógenas de la pareja son infinitamente variadas y deben abordarse con considerable imaginación, espíritu de experimentación y curiosidad.

Canton-Dutari "( 1981 ) considera que toda pareja debe tomar en cuenta el preludio, esto es si existe un tiempo adecuado, tanto psicológicamente como fisiológicamente de preparación para el coito, esto es, si está suficientemente lubricada la vagina así como la producción de fluido de Cowper antes del introito, como el grado de placer, es decir, al placer recibido durante el coito.

Aunque se ha reportado mayor placer durante un buen preludio, y por último las posiciones, que se refiere a las posiciones que se practican y que producen placer a ambos.

Al respecto Ellis ( 1978 ) afirma que en teoría, es posible describir docenas de posturas para el coito, pero en realidad solo existen unas cuantas posturas fundamentales y las demás son variaciones de las mismas.

A continuación se enumeran las principales posiciones para la cópula, enumerando sus respectivas ventajas y desventajas.

- Cara a cara, con el hombre encima.

Con esta postura se logra fácilmente el contacto íntimo de los órganos genitales; en especial si la mujer abre las piernas, flexionando las rodillas o levantando los pies.

Entre las variaciones de la posición frontal, cara a cara, con el hombre encima se incluyen; a) la esposa mantiene las piernas abiertas y estiradas; b) las mantiene entre las rodillas de su marido; c) coloca una pierna entre las de éste; d) eleva los muslos hacia su propio pecho; e) levanta una pierna manteniendo la otra estirada; f) rodea el cuerpo del marido con una o ambas piernas; y g) lo sujeta con ambas piernas en torno a la cintura.

## principales ventajas;

- 1.- Suele facilitar la introducción, cuando la mujer abre y levanta los muslos.
- 2.- Permite que el varón " marque el paso " , retrasando o apresurando su propio orgasmo..
- 3.- Proporciona una gran intimidad entre ambos participantes, que pueden besarse y acariciarse al mismo tiempo.

## desventajas de esta postura;

- 1.- Tiende a restringir los movimientos y empujones de la mujer..
- 2.- Provoca a veces una penetración demasiado profunda, que resulta dolorosa para la mujer.
- 3.- Al varón no le resulta fácil efectuar la fricción manual del clítoris en esta posición..

## - Cara a cara, con la mujer encima:

En esta posición, llamada también " silla de montar ", el hombre se halla tendido de espaldas y la mujer se agacha sobre él, guiando con la mano e introduciéndoselo en la vagina.

## principales ventajas;

- 1.- La mujer suele disponer así de su máxima libertad de acción, pudiendo mover los riñones de manera que el clítoris, y otras partes sensibles de la vulva, entre en contacto directo con los órganos genitales masculinos.
- 2.- Teniendo en cuenta que el varón puede permanecer relativamente quieto, podrá retrasar mas tiempo el orgasmo..
- 3.- Algunas mujeres se excitan con sus propios meneos pelvianos, que pueden efectuarse satisfactoriamente con la mujer cabalgando al varón.

principales desventajas;

- 1.- La libertad de movimientos del varón resulta coartada.
- 2.- No todas las mujeres son suficientemente ágiles o acrobáticas para dominar esta técnica, y se sienten incómodas al intentarlo.
- 3.- El miembro viril puede salirse fuera de la vagina durante la cópula.

- Cara a cara y de costado

En esta postura los participantes se hallan tendidos de costado frente al otro. Ambos pueden tener la pierna inferior sobre la cama, mientras la mujer pasa la pierna superior sobre las de su compañero; o bien puede descansar la pierna inferior sobre la correspondiente del hombre, quien pasará la pierna superior entre las de la mujer, quedando de este modo entrelazados.

principales ventajas;

- 1.- Es muy descansada para ambos participantes y en muchos casos los fátiga menos.
- 2.- Se logra en ocasiones el máximo contacto entre los órganos genitales del varón y el clítoris femenino.
- 3.- Ambos cónyuges gozan de una relativa libertad de movimientos y pueden alcanzar fácilmente un ritmo regular en la cópula.

principales desventajas;

- 1.- No resulta fácil para muchos individuos efectuar la introducción en esta postura.
- 2.- No es suficientemente excitante en los casos en que ambos requieran profundos empujones pelvianos.

3.- La introducción del pene resulta poco profunda para los gustos de muchos individuos..

- Entrada por detrás, con la mujer vuelta de espaldas al hombre.

En las posturas que facilitan la introducción por detrás, se plantean varias posibilidades principales:

- a) el hombre puede tenderse de costado a espaldas de la mujer con el pene algo por debajo de las nalgas de la mujer,
- b) la mujer puede arrodillarse sobre manos y rodillas, con la cabeza y el pecho descansando casi sobre la cama o el sofá y el hombre arrodillado a su espalda,
- c) la mujer puede tenderse de bruces, con la pelvis elevada y el hombre tendido sobre ella,
- d) el hombre puede sentarse al borde de la cama o de una silla, mientras la mujer, vuelta de espaldas a él, se sienta sobre su pene y su bajo vientre,

principales ventajas;

- 1.- El varón puede palpar la región glútea de la mujer con las piernas las manos, el escroto y el pubis, lo cual puede resultar estimulante para ambos;
- 2.- El varón puede rodear fácilmente a su compañera con las manos durante la cópula, para jugar con los senos o el clitoris.
- 3.- La penetración posterior con ambos participantes arrodillados permite una actividad muy vigorosa, en especial por parte del varón, en el caso de que esto se considere deseable.



**principales desventajas;**

- 1.- la introducción no siempre es fácil, especialmente con ambos cónyuges tendidos de costado, cuando el varón posee un miembro de aventajadas proporciones o la hembra un pequeño orificio vaginal.
- 2.- no se establece contacto entre el pene y el clítoris durante la cópula.
- 3.- la falta de intimidad es un inconveniente para algunos participantes, por ello prefieren las posiciones cara a cara.

**- La cópula en posición sedente**

**Existen varias posturas sedentes principales;**

- a) el hombre se sienta en una silla o al borde del lecho, con la mujer frente a él, sentada a horcajadas sobre sus piernas,
- b) si la silla o la cama empleada por los cónyuges es lo bastante alta, el hombre puede sentarse en ella mientras la mujer, colocándose frente a él con las piernas separadas, permanece de pie,
- c) el hombre puede agacharse entre los muslos de la mujer, con ésta tendida de espaldas frente a él, mientras ella le rodea las caderas con las piernas. En esta postura puede efectuar empujones pelvianos o atraer y separar sucesivamente la pelvis de la mujer,
- d) el hombre puede sentarse en el lecho o en una silla, mientras la mujer se inclina dándole la espalda.

**principales ventajas;**

- 1.- En la posición sedente cara a cara, ambos participantes gozan de la máxima libertad de movimientos con las manos.
- 2.- Puede efectuarse un íntimo contacto corporal, pese a conservarse una considerable libertad de movimientos.

- 3.- Si la mujer se inclina hacia atrás en la posición sedente cara a cara, podrá alcanzar un buen estímulo en el clítoris durante la cópula..

**principales desventajas;**

- 1.- Los movimientos copulativos acaso no sean lo bastante vigorosos para que uno o ambos cónyuges alcancen la debida satisfacción..
- 2.- Las posiciones sedentes o de pie resultan con frecuencia fatigosas, especialmente para el varón..
- 3.- La profunda penetración, que tales posturas suelen facilitar, puede acarrear daños o lesiones a los órganos genitales femeninos..

**- Posturas de pie**

Si la mujer tiene unas piernas suficientemente largas o las del hombre son suficientemente cortas, ambos participantes pueden colocarse de pie y frente a frente para efectuar la cópula. O bien la mujer puede tenderse con las piernas colgando al borde de una mesa o la cama, mientras el hombre se coloca entre ellas, de pie. O bien el hombre puede permanecer de pie mientras la mujer, rodeándole el cuello con los brazos, le sujeta las caderas con los muslos.

**principales ventajas;**

- 1.- Pueden resultar variadas y excitantes a veces, al apartarse de la rutina acostumbrada
- 2.- Suelen dejar las manos de uno o de ambos participantes libres para efectuar caricias.
- 3.- Pueden combinarse con el baile, una ducha y otras actividades de pie..

principales ventajas;

- 1.- La introducción puede resultar muy difícil, en particular cuando ambos participantes están de pie y frente a frente.
- 2.- La cópula puede resultar engorrosa e incómoda al poco rato
- 3.- No resulta fácil para ninguno de los participantes regular el orgasmo en la mayoría de las posiciones verticales.
- 4.- El abuso de esta posición puede crear una debilidad extrema de las piernas.

Ahora se hará mención del esquema de terapia sexual utilizando el concepto de "pareja conyugal" de Masters y Johnson (1972), citado en Canton-Dutari (1981), en el mismo se parte de la comprensión dinámica de la comunicación sexual, en la cual se reciben estímulos y refuerzos positivos y negativos a través del cónyuge, se concluye que al no "funcionar" adecuadamente una de las partes del binomio sexo-conyugal, deja de funcionar el núcleo conyugal en su totalidad.

Canton-Dutari (1981) encontró muy útil explicarle a la pareja conyugal que, en realidad, se les ofrecerá una "reeducación sexual" en la cual los terapeutas ofrecerán la teoría y ellos proporcionarán la práctica en la privacidad de su residencia.

El plan, cabe mencionarse es una variante mas de los propuestos por Kaplan (1983) y por Masters y Johnson (1987).

Por lo que inicia, al reunir los siguientes requisitos:

- 1.- Estar completamente desnudos y
- 2.- Tener suficiente iluminación para observar las respuestas del cónyuge

Se le explica a la pareja que se desea que aprendan a cariciar se de manera no exigente de coito y no simultánea.

El plan concreto es;

Acariciar;

A) Cónyuge No. 1 a cónyuge No. 2

- 1.- Manos hasta hombros
- 2.- Cuello, cara, orejas
- 3.- Costados
- 4.- Espalda

(15').

B) Cónyuge No. 2 a cónyuge No. 1

- Se repite la secuencia

Es necesario enfatizar que interesa primordialmente, que identifiquen todas las sensaciones que perciban.

Cambio de táctica:

Acariciar;

A) Cónyuge No. 2 a cónyuge No. 1:

- 1.- Áreas de mayor agrado en día anterior
- 2.- Vientre, cintura
- 3.- Pecho (por aproximación gradual hacia los pezones)
- 4.- Pies, piernas, muslos

(20').

B) Cónyuge No. 1 a cónyuge No. 2

- Se repite la secuencia

Evaluación; en algunos casos se ha observado una dinámica muy interesante cuando ambos "descubren" que se siente placer no solamente al ser acariciados, sino también al acariciar.

Es importante que las parejas descubran las respuestas fisiológicas visibles que pueden acompañar al placer, por ejemplo: los pezones se endurecen, crecen y cambian de color, se explica que estas manifestaciones son parte del lenguaje no verbal de la comunicación sexual que, en la mayoría de los casos, es de mayor importancia que el lenguaje verbal. Así el cónyuge puede encontrar retroinformación de sus caricias:

#### A) Mujer:

1.- Explicamos que, en términos generales, son más importantes las caricias a los genitales que la misma penetración y que ambos cónyuges deben aprender a identificar las partes más sensibles de los genitales, en la mujer hay una combinación de áreas que al ser estimuladas producen placer generalizado en la vulva, clítoris y vagina.

2.- Se aclara que la lubricación vaginal es producida por las paredes vaginales y que esto no es sinónimo de orgasmo.

#### Caricias:

Se adopta una posición en la cual la mujer se coloca de espaldas frente al varón, ambos sentados, de manera que el varón pueda acariciar desde la cabeza hasta los muslos de la pareja sin ver directamente las áreas a acariciar y guiándose por el tacto y las indicaciones de la pareja.

1.- Áreas más sensibles del tronco superior:

2.- Pecho

3.- Muslos, especialmente la parte interior:

4.- Genitales:

a) labios mayores a clítoris

b) labios menores a clítoris

c) clítoris.

Al sentir lubricación vaginal esta puede ser esparcida hacia los labios mayores y clitoris.

#### B) El varón:

Áreas de mayor agrado en el varón, incluyendo testículos y glande, con énfasis en el área del frenillo.

#### Caricias:

La mejor posición es aquella en la cual el varón se acuesta boca arriba y la mujer lo acaricia sentada a su lado.

1.- Áreas mas sensibles del tronco superior:

2.- Pecho

3.- Muslos, especialmente la parte interior

4.- Genitales:

a) testículos.

b) tronco del pene

c) cabeza del pene, con énfasis en el borde posterior central (corona y frenillo)

Al aparecer fluido de Cowper éste debe esparcirse por el glande y el tronco del pene.

Nuevamente se hace énfasis en el lenguaje no verbal emitido por el cónyuge; movimientos pélvicos para "buscar" las caricias, aparición del fluido de Cowper y lubricación vaginal

Debe recordársele al cónyuge que así como las caricias que recibió le proporcionaron placer, debe intentar proporcionarle a su pareja un placer por lo menos igual, se enfatiza la necesidad de paciencia, mucha delicadeza y atención al lenguaje no-verbal.

Para el siguiente paso se explica que el proceso de coito se efectuará también por aproximación gradual a la vagina.

**Instrucciones;**

**1.- tronco superior.**

a) caricias mutuas

**2.- tronco inferior**

a) caricias de uno a otro, ( de manera recíproca )

**3.- genitales.**

a) caricias mutuas

**4.- unión de genitales**

a) caricias con el pene a los labios mayores y al clitoris guiado por la mujer

b) entrada del glande haciendo una pausa prolongada hasta que haya comodidad, guiado por la mujer

c) penetración total sin movimiento pelvico inmediato

d) movimiento pelvico lento con suspensión del mismo y prolongar el coito

e) movimiento pelvico acelerado si se desea finalizar el coito.

Especial atención le dedicamos a la evolución adecuada de las caricias hasta la unión genital de acuerdo con los mensajes en el vocabulario verbal y, primordialmente, el no verbal.

No se considera importante preguntar si hubo " orgasmo " sino mas bien, considerar el nivel de placer en comparación, tal vez, con días anteriores. Se insiste en que el placer sexual es aprendido y que con una actitud positiva y guiandose por las nociones adquiridas se podra intensificar.

Es entonces que se le ha enseñado a la pareja a completar el proceso de comunicación sexual, teniendo en cuenta las necesidades individuales y las necesidades del binomio conyugal.

Naturalmente las necesidades tanto individuales como del binomio conyugal pueden variar y no siempre será necesario prolongar las caricias iniciales ya que puede haber actividades " substitutas ".

Por lo que se puede decir, que no somos partidarios de recomendar tener relaciones sexuales " programadas ", sino alentamos a las parejas a mantener una actitud de saludable interés en el aprendizaje de comunicación sexual entre sí.

Por su parte, Heiman J. y Lo Piccolo J. ( 1990 ) consideran de gran importancia; " saber donde y como tocarse para obtener placer de su cuerpo significa que podría usted compartir esta información con su compañero, y eso destacará la calidad de las vivencias sexuales que ambos comparten" ..

Aquí se responde a la interrogante ya anteriormente planteada; " Que elementos intervienen dentro de la comunicación para la satisfacción plena, en las relaciones sexuales que la pareja haya vivido ? " ..

Cabría reiterar la importancia del uso adecuado de la comunicación verbal y no verbal para enseñar a su pareja la mejor manera de darse placer, por ejemplo; si a la mujer le besan o le acarician los pechos, podría decir " me gusta ", o tal vez " el pezón me duele; acariciame alrededor ". Sin embargo mejor que hablar es tomar la mano de su compañero y guiarla de modo que el la acaricie de la forma más placentera para ella.

Heiman y Lo Piccolo ( 1990 ) mencionan que las formas verbales de comunicación son tan importantes como las no verbales, y al practicar la estimulación reciproca deben valerse de ambas.



Llegar a comunicarse de manera que cada uno aprenda del otro y pueda responder a sus deseos asegura, que cada experiencia sexual sea única y espontánea.

Por otro lado Heiman y Lo Piccolo ( 1990 ) que erróneamente uno puede pensar que ha de saber leer el pensamiento y estar ( de nuevo en el rol de espectador ) continuamente atento a los signos e indicios de lo que su pareja quiere o siente; y es posible que le parezca que la sexualidad del otro/a, sus respuestas y el hecho de tener o no un orgasmo son a la vez: reflejo y responsabilidad suya. De hecho, nadie puede dar un orgasmo a nadie. Dar y recibir placer depende de la entrega: emocional y física de ambos.

Como pareja, deben compartir la responsabilidad de que sus contactos sexuales sean tan gratificantes como sea posible:

Compartir pone en juego la comunicación y la confianza; confianza en que cada uno comunicará, verbal y no verbalmente, lo que siente y lo que le gustaría. Y la confianza permite que los dos se sientan libres para concentrarse realmente en el propio placer.

Por su parte Ellis ( 1970 ) menciona que la variedad en el coito puede ser la sal de la vida conyugal, aunque también puede no serlo, por ejemplo; muchas parejas encuentran que la cópula repetida casi exactamente una y otra vez les proporciona el máximo placer, mientras que otras encuentran que la repetición engendra aburrimiento y monotonía. Así pues la regla de oro por lo que respecta a la variedad consiste en probarlo: todo, para saber lo que agrada y lo que no agrada.

Al respecto la Organización Mundial de la Salud de las Naciones Unidas ( 1974 ), citado en Alvarez, ( 1985 ), precisa que " un comportamiento sexual es válido, cualquiera que éste sea, siempre que la persona se sienta bien realizándolo, que no se dañe a nadie por medio de ese comportamiento y que los participantes lo hagan voluntariamente ".

Es decir, no tenemos porqué hacer nada que no nos guste, que dañe a terceros, ni realizar ningún comportamiento sexual con personas que no están de acuerdo con ello.

Sin embargo es natural que uno se encuentre incomodo cuando se empieza a comunicarse sobre cosas referentes a lo sexual. A la mayoría de nosotros no nos dieron muchas ocasiones de practicar la comunicación sexual mientras crecíamos.

Además es importante comunicarse en forma positiva ( " me encantaría que me acariciaras así " ) y no negativa ( " así no me gusta " ).

Una expresión positiva demuestra que usted quiere que su compañero/a lo intente, e indirectamente dice que cree que él o ella es capaz de aprender.

Comunicar sus necesidades es un ingrediente vital para la renovación y expansión continuas de su sexualidad, y hace que la relación se mantenga viva e interesante.

Sin embargo es necesario precisar, como lo hace Herrasti ( 1989 ), que no podemos negar que se ha producido un cambio, y que de hecho hemos cambiado y seguimos cambiando, pues como civilización hemos avanzado, encontrándonos viviendo en una era de nuevas exigencias y cambios cada vez más rápidos que están demandando urgentemente nuevas concepciones y estructuras para la vida de pareja. Las atribuciones y exigencias que tuvieron nuestros padres y abuelos, como diferentes en cuanto a su forma y postulados serán las que nuestros hijos requerán:

Por tanto, tendremos que cuestionarnos y ser generadores de formas y contenidos, que den cabida y responsabilidad real, a la satisfacción de la necesidad vital de intimidad y comprensión verdaderas, en donde el compromiso emocional, que es la situación única que puede mantener a la pareja unida se den.

De aquí que veamos como las estructuras impuestas hasta ahora, por no responder con flexibilidad y amplitud a las necesidades vitales del hombre, son reventadas y rechazadas por quienes se separan o por quienes al permanecer en pareja, sientan la necesidad vivenciada de ampliar su actividad y experiencias propias, para ajustarse y sobrevivir ante un mundo cambiante y altamente exigente, de nuevas posturas y acciones que garanticen y den sentido a su compromiso emocional.

Sólo dando esta respuesta innovadora, como lo señala Herrasti ( 1989 ) y por tanto más flexible, más amplia, podremos asegurar la continuidad de la pareja, por estarle dando sentido a la existencia y así, validez al significado de la unión, al hacerse manifiesto tras este estilo de relación, que puede vivirse y resolverse en él la verdadera necesidad de intimidad que el ser exige como respuesta a su misma condición humana. Y que es en esta continuidad participada, ya no respondiendo a una mera relación sexual institucionalizada, sino en una sexualidad participada por ser aceptada libremente como posición ante la vida y en la vida misma, como pueden florecer la autoestima, la ternura, el conocimiento mutuo y el respeto.

Factores sin los cuales el proceso de individualización y personalización, no es posible que se den.

Es entonces que la unión de la pareja cobra su sentido pleno en la participación abierta del uno y del otro en igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo.

## CAPITULO U

### TALLER PARA LA PAREJA

Se ha mencionado que muchos de los conflictos se deben a la falta de información y por otro lado a la suposición de que todo se sabe, es decir, que todos por ejemplo; al comunicarse "adecuadamente", no se dan cuenta que siempre están comunicando algo, y que no siempre se hace de la mejor manera.

Así también saber dar una solución a los conflictos que se van generando día a día en la relación de pareja, y que son debido a la carencia de habilidades para afrontarlos, por ejemplo; al no definir el problema, - al no establecer las posibles soluciones, así como sus ventajas y desventajas e incluso jerarquizarlas y seleccionar las mejores soluciones.

Es importante, ya que se menciona la falta o distorsión de información, mencionar la repercusión de ésta en el impacto que se da en la vida sexual, esto es que se manifiesta en la frustración e insatisfacción de uno o de ambos miembros de la diada.

Por lo tanto, se considera que por medio del "curso-taller" es relevante y provechoso la impartición de información para, de y en la importancia de la comunicación clara y exacta el escuchar enfático, la expresión adecuada de sentimientos, la necesidad de resolver los conflictos y las estrategias de resolución de problemas, para aquellas parejas que experimentan dificultades en sus relaciones.

Y que mejor que después de la información se practique lo explicado, pues es mejor demostrar tanto la forma de hacerlo como la forma de no hacerlo: "Una imagen vale más que mil palabras".

Además resulta indispensable retomar la definición que hacen del taller Gonzalez S. ( 1990 ) al mensionar al mismo como un nuevo proceso pedagógico de conocimientos, pretendiéndose lograr la integración de la teoría y la práctica, siendo una actividad académica que se imparte fuera del aula o se llevan a ella material de la vida externa.

Uno de los aspectos importantes del taller es el proceso pedagógico que en él se lleva a cabo. Además de aportar conocimientos, proporciona experiencias de vida, relacionándose lo intelectual con lo emocional, propiciando una formación integral de los miembros.

De acuerdo a Gonzalez ( op.cit. ) el taller tiene las siguientes características:

- a) Admite grupos pequeños de diez o treinta participantes que faciliten la interacción en los lapsos de corta duración y de trabajo intenso.
- b) Tiene propósitos y objetivos definidos que deben estar estrechamente relacionados con lo que el participante realiza habitualmente.
- c) Se vale de la combinación de técnicas didácticas que proporcionen el conocimiento a través de la acción.
- d) Se adapta a las necesidades de los participantes, lo que le da flexibilidad.

La forma en que se realiza un taller es la siguiente:

- Se selecciona el tema de trabajo y al conductor (ores) del grupo
- El local debe contar con;
  - mesa de trabajo
  - sillas para los participantes
  - un rotafolio, gis y borrador

Los conductores preparan el programa:

- seleccionan los subtemas
- asignan el tiempo exacto para la exposición y la discusión de cada tema, la elaboración de tareas específicas, la presentación de las mismas y las conclusiones finales. Así mismo, se incluyen las actividades relativas a descansos cortos; tiempos para café y alimentos.
- preparar el material que cada participante utilizará
- elaboran una lista de libros y artículos que los participantes deben leer antes de iniciar el trabajo grupal.
- al inicio del taller, los conductores explican al grupo la forma en que se piensa trabajar, se les indica que aquellos únicamente dirigirán la actividad, pero que el verdadero aprendizaje es responsabilidad de cada participante.

Se aclara que estas características presentan variaciones en la práctica.

Por otro lado Liberman y Cols. ( 1987 ) afirma que de los fundamentos y principios que se usan en el counseling de pareja conductual en una terapia de grupo, o de taller, existen ventajas tanto para el terapeuta-educador como para las parejas al utilizar el formato grupal, pues presenta la mejor relación costo-efectividad; permite ver más parejas en menos tiempo. Y lo más importante en un grupo hay más fuentes de feedback, más puntos de vista y más intercambio, y suministra estímulos para otros miembros del grupo; en segundo lugar, los grupos suministran modelos de diversos estilos de interrelación en una pareja. La exposición a las diferentes interacciones de los miembros permite a cada pareja una amplia gama de opciones para contrastar, adaptar o evitar. En tercer lugar, el feedback del grupo acarrea más impacto y es tomado con frecuencia más seriamente que el feedback de un profesional solo.

En cuarto lugar, un grupo ofrece aceptación soporte y un

medio de aprendizaje seguro a medida que se desarrolla la confianza y las parejas descubran que explotar su propia relación puede ser interesante y reforzante. Se dan cuenta de que otras parejas tienen también problemas serios y son capaces de mejorar en sus relaciones, y esto hace que se incremente la moral y el optimismo terapéutico. La experiencia a encontrado que las parejas envueltas en talleres de grupo, piden generalmente una reunión después de terminado el taller, lo que refleja la cantidad de soporte mutuo, cohesión y esprit de corps que se desarrolla.

De entrada se anima a las parejas a compartir los detalles específicos de su experiencia ofreciendo un relato gráfico de lo que aconteció en casa, y se les da la oportunidad del reconocimiento grupal de su esfuerzo y de sus éxitos. Lo que en suma este tipo de "reeduación" puede proporcionar las bases para afrontar una relación conyugal de manera satisfactoria.

Al respecto Chiu y Vazquez ( 1990 ) afirman que este medio ha sido considerado como la forma más eficaz para el establecimiento del aprendizaje dentro del ámbito educativo. Y de esta manera, que su objetivo sea el lograr que los conceptos que se intenten emplear sean asimilados y posteriormente reflexionados, vislumbrando la posibilidad de que se lleven a la práctica, los reafirmen o los modifiquen según lo consideren necesario.

Por su parte Cruz ( 1992 ) considera que, el taller es también un sitio de cooperación, de ayuda mutua, de respeto al ritmo del otro y de placer que se comparte por el trabajo realizado.... se trata de una unidad orgánica vivida entre la investigación, el trabajo, el placer y la cooperación, en el cual están presentes el fracaso, el dolor y la resistencia que opone la materia.

Es decir un curso que se desarrolla como taller permite un trabajo dinámico, en un contexto en que la confrontación de los aportes de cada participante realice, hace posible la experimentación, el descubrimiento de nuevas conductas a través del actuar del grupo, también de nuevas sensaciones y todo ello en un clima de respeto y esclarecimiento.

En el taller, según Cruz ( 1992 ) debe trabajarse con técnicas acordes con todo lo ya expuesto, con técnicas grupales que movilicen los planos de la experiencia vivida, con técnicas de catarsis, de liberación corporal; de análisis y toma de conciencia; de reaprendizaje, de reatribución y de innovación, es decir una reconstrucción de las actitudes, los valores y el comportamiento.

Es entonces, que el presente trabajo se vería complementado con una labor de desprofesionalización, basada en los lineamientos que establecen Chiu y Vazquez ( 1990 ), en donde señalan; " la desprofesionalización es finalmente, un proceso educativo en el sentido más amplio del término y se entiende y se justifica cuando se dice que en él se informa y se forma... que a su vez permita al solicitante del servicio psicológico descubrir por sí mismo la conveniencia o inconveniencia de su situación actual y de la ventaja que tiene el optar por un cambio y cuál pueda ser el más congruente con sus propias necesidades y expectativas. De este modo, al desprofesionalizarse el psicólogo, es muy probable que esté incidente en el contenido de los pensamientos del solicitante del servicio, en su sistema de valores, en su manera de ser y su hacer; lo cual posibilita aún más el logro de los objetivos que se hayan establecido con él.

Para Villagran ( 1992 ) éste medio es un proceso activo que pretende lograr un conocimiento por medio de la participación o involucramiento del individuo en un esfuerzo comprensivo de cambio de estructura ( conducta ) y que exige interiorización cognitiva ( aprendizaje ).

Cachon ( 1990 ) menciona, que es importante señalar que dentro del curriculum se contempla en las áreas de servicio la importancia de conceptualizar la disminución de dependencia de la comunidad hacia el psicólogo, esto es, que entrene a la comunidad en el manejo de todas las técnicas y procedimiento que le permitan resolver sus problemas sin necesidad de recurrir al profesional.



La desprofesionalización puede definirse como la práctica profesional del psicólogo en la que involucra un mediador que determina los problemas y que en última instancia debe ser el beneficiario del uso de técnicas y métodos propios de la psicología. Es entonces que se puede identificar que la formación de paraprofesionales es una de las funciones del psicólogo.

Por lo que Chiu y Vazquez ( 1998 ) reafirman, al señalar que este proceso permite mostrar o ayudar a descubrir una manera diferente de ver su situación y sus relaciones sociales, así como los valores que entran en juego en relaciones que se reflejan en actitudes concretas, de tal modo que pueda llevar al solicitante del servicio a tener una visión diferente que le permita lograr un cambio conductual con mayor eficacia en lo que le interese y que le ayude a responder a las demandas de grupo si esto es necesario. Al analizar así sus relaciones, en las que está inmerso también su manera de pensar, además de su manera de actuar.

Es pues que los psicólogos tienen como finalidad principal el educar a partir de su ejercicio profesional ( entre estos el taller ), para ello. Requiere que el profesional de la conducta se dé cuenta y acepte esta función educativa como uno de los más importantes objetivos dentro de su actividad profesional y establezca esta forma de accionar del psicólogo.

Por otra parte, se considera que a través de diversas técnicas vivenciales, los participantes podrían asimilar, de forma más profunda, los conceptos que se manejarán ya que ellos mismos fueron los protagonistas en la consecución de los objetivos establecidos.

## 5. Metodología cognitivo - conductual

La metodología de un taller esta apoyada en un marco teórico, que le proporciona las directrices sobre las que se desarrolla y el análisis de los elementos que describen los fenómenos que conforman el objeto de estudio, como la relación de pareja.

El marco teórico cognitivo - conductual presenta las características que lo hacen propio para el trabajo en los aspectos de comunicación, sobre todo por la necesidad de especificar las conductas sobre las que se trabajarán en el taller, considerandose las técnicas más pertinentes a tales conductas en los aspectos de comunicación en la pareja, como la asertividad, solución de problemas e ideas irracionales.

Dentro de esta línea se debe notar la situación de que en el taller la acción de la metodología se aplica a una situación grupal, por lo que es muy importante que las técnicas sean desde un punto de vista como dinámica grupal, en la cual los participantes evalúen sus experiencias y las exprese en la situación presentada, ejecutando conductas e intercambios que apoyan los cambios que se esperan, por así decirlo, en sus propias ejecuciones.

Previo al trabajo en alguno de los aspectos, la evaluación mediante los instrumentos adecuados a las situaciones con las que se trabajará, en las que se exige una ejecución adecuada, tomando como ejemplo una situación ideal que sea general a la conducta o repertorio que se desea cambiar, con la condición de que cumpla con las expectativas de los participantes.

El primer aspecto abordado desde la perspectiva cognitivo - conductual es el de la asertividad, que como la solución de problemas y las ideas irracionales, se han planteado para intervención clínica en situaciones individuales y con estrategias en las que se tratan situaciones específicas, con lo que para

el trabajo en grupo se hace indispensable tratar con situaciones más generales, como se mencionó anteriormente, a través de explicaciones, apoyadas con material didáctico, pasando entonces al trabajo más práctico, con representaciones de conductas asertivas.

El empleo de una técnica grupal en el entrenamiento asertivo parece tener ventajas, como el facilitar las respuestas de los participantes al encontrarse con otras personas ( en este caso se considera el encuentro de parejas ) que tienen igual problema, así como tener acceso a diferentes opciones de respuesta, que dan oportunidades para ensayar con su pareja y otros, además de poder entender diferentes situaciones y obtener consenso de otros sobre la opción más adecuada en una situación dada.

En la situación grupal, el instructor, cumple la función de facilitar la ejecución de los participantes, aclarando y modelando las conductas. Uno de los métodos alternativos es el de racionalización donde el instructor sirve como contrapropagandista, contradiciendo y negando directamente las autoverbalizaciones destructoras de los participantes. Además estimula, persuade, solicita y en ocasiones indica la intervención en alguna actividad que sea diferente a la conducta destructiva.

Al igual que el entrenamiento asertivo, la TRE se implementa en el trabajo con grupos, por presentar ventajas como la definición de idea irracional, así como la descripción de cada una de las que influyen en la relación de pareja, pudiendo darse esta información en forma de conferencia, para ser complementado con técnicas grupales o dinámicas vivenciales, sensibilizándose a los miembros de la pareja sobre el problema presentándole la razón y el significado de sus autoverbalizaciones.

En otro momento se obtienen las respuestas de cada uno de los miembros de la pareja ante varias creencias irracionales, se analizan las declaraciones del sujeto de acuerdo a qué tan

probable es la interpretación de la situación problemática es un hecho realista, y cuales son las implicaciones por la manera en que ha etiquetado la situación y cada vez que se sienta alterado, su reacción emocional sirve como señal para que se detenga a pensar " que me estoy diciendo a mí mismo que pueda ser irracional ? " Cada miembro de la pareja debe aprender a destruir lo que en un momento parecía ser una reacción automática y reemplazarla con una aproximación más realista de la situación.

Un último aspecto es la negociación o conciliación, que son términos para definir la solución de problemas, y con estrategias más prácticas para producir cambios en la interacción en parejas.

La estrategia más común para el entrenamiento en solución de problemas es la descrita en el capítulo III, retomando los aspectos más importantes, que son:

- 1.- Asumir que los problemas son una parte constante de la vida cotidiana, por lo que frecuentemente debemos enfrentarnos a ellos y para lograrlo es necesario identificar el problema.
- 2.- Como un segundo paso, y después de identificar el problema, es importante definir y reformular los problemas de manera adecuada, así como jerarquizarlos.
- 3.- Generar alternativas de solución, considerando las menos complejas y de fácil realización.
- 4.- Toma una decisión sobre las alternativas enlistadas, siendo la que cumpla con las expectativas de ambos miembros de la pareja.

En apoyo a esta estrategia y como complemento a la información dada en la conferencia, se considera conveniente presentar la información por escrito, para que se de una comprensión así como dar énfasis a los aspectos anteriores.

En los tres elementos anteriores se hace énfasis en el mejoramiento de estos para hacer la interacción más placentera y menos conflictiva, así como para permitir el desarrollo de ambos miembros de la pareja, que es hacia quien va dirigido todo el esfuerzo de el taller.

### 5.1. Técnicas; Conferencias, dinámicas de grupo y Técnicas de video.

Ante todo es preciso reconsiderar el término "técnica" y que hace referencia como lo afirma León (1992) al o los procedimientos, manera o medios sistematizados y organizados para facilitar, desarrollar y perfeccionar las actividades de los grupos. Las técnicas de grupo constituyen procedimientos fundados científicamente y suficientemente probados en la experiencia lo que permite afirmar que una técnica puede ser adecuada, y tiene el poder de activar los impulsos y motivaciones individuales.

Las técnicas dan cierta base de organización al grupo, para que éste funcione como tal, puesto que no hay agrupación que pueda operar si no existe por lo menos una mínima organización interna. De aquí, la necesidad de analizar y utilizar las técnicas "adecuadas" para obtener el máximo provecho dentro de los grupos. Por lo tanto las técnicas tendrán siempre el valor que les den y transmitan las personas que las utilizan.

Las técnicas como cualquier otro método han de ser "vivificadas" por la creatividad y habilidad personal de quien las emplee así como también de su orientación, de la capacidad para poder adecuarse a las diversas circunstancias y convivencias del momento (el aquí y ahora). Es oportuno insistir en el hecho de que las técnicas no deben ser consideradas como fin en sí mismas, sino como instrumentos o medios para el logro de una tarea y verdadera finalidad grupal; beneficiarse los miembros y lograr los objetivos del grupo.

Las características de las técnicas son tan diversas que no se pueden utilizar de igual manera en las distintas circunstancias y diferentes grupos. Por lo que es necesario considerar que para la selección de la técnica adecuada, deben tenerse en cuenta como parte fundamental del trabajo grupal, los objetivos que se persiguen, puesto que existe una diversidad

de técnicas que propician variedad de situaciones tales como; la creatividad, la discusión, el análisis, los procesos de aprendizaje, la asimilación de contenidos, etc.

De aquí la importancia de tener en consideración el objetivo que se persigue con la técnica y tenerla previamente establecida y concretar en la tarea.

Cabe señalar que las técnicas de grupo tienen como finalidad implícita, el desarrollar en los miembros un "sentimiento de nosotros", el pensar activamente, en el saber escuchar y comprender que todos tenemos posiciones distintas, generar capacidades de cooperación, intercambio.

Así también enseñar a los miembros del grupo a vencer sus temores e inhibiciones, superar tensiones y crear sentimientos de seguridad, y por último a adoptar una actitud positiva ante los problemas de las relaciones humanas para lograr la adaptación social del individuo.

Por lo que la ejecución de un programa de acuerdo a Aguilar y Frias (1989), implica un proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que es importante que el instructor planee la enseñanza contemplando los elementos que faciliten el aprendizaje para ello debe contar con materiales de apoyo y técnicas de enseñanza, éstas últimas son procedimientos específicos que el método de enseñanzas en general señala, como instrumentos para lograr los objetivos de aprendizaje propuestos. Así, la aplicación de un método de enseñanza puede admitir el empleo de más de una técnica, dependiendo de la naturaleza del objetivo de aprendizaje, del contenido del tema y de los recursos disponibles.

De entre las técnicas comúnmente utilizadas, Aguilar y Frias (op.cit.) sugieren el uso de las siguientes;

- 1) Expositiva
- 2) Demostrativa

- 3) Tormenta de ideas
- 4) Lectura comentada
- 5) Seminario
- 6) Taller
- 7) Dramatización
- 8) Mesa redonda, etc....

Otro medio para facilitar el aprendizaje son los materiales de apoyo " son recursos completos, observables y manejables, que propician la comunicación entre el instructor y los participantes y hacen más objetiva la información " ( Aguilar y Erias, 1989 ) ".

Por esto, la información que se proporciona a los participantes, puede ser recibida directa o indirectamente, lo cual permite estimular el interés del participante.

Los materiales de apoyo se dividen en proyectables y de uso directo:

**Uso directo;**

- 1) Pizarrón
- 2) Láminas
- 3) Magnetógrafo
- 4) Impresos, etc....

**Proyectables;**

- 1) Diapositivas y filmas
- 2) Retrotransparencias
- 3) Películas de video, etc....

Por otra parte Anderson ( 1985 ) sugiere que se necesita una estrategia práctica para desarrollar una instrucción efectiva :



- 1) Preparación de una exposición muy clara y detallada de objetivos;
- 2) Analizar las destrezas y los conocimientos que necesitará un estudiante para alcanzar sus objetivos,
- 3) Determinar las habilidades y el conocimiento que ya se posee. La información, las capacidades, las destrezas, etc. que ha obtenido un estudiante antes de intentar una lección dada,;
- 4) Diseñar o seleccionar materiales y técnicas de instrucción para enseñar los conceptos y las destrezas identificadas en el análisis.
- 5) Una vez que la enseñanza se ha iniciado, evaluar sistemáticamente el aprovechamiento del estudiante para determinar si todos los estudiantes han alcanzado cada objetivo.

Así también, un proceso que incluye especificar claramente los objetivos, después ensayar y revisar los materiales y las técnicas, por lo regular da como resultado una instrucción efectiva.

Kendler ( 1966 ), citado en Anderson ( 1985 ) afirma que la psicología suele parecer poco efectiva cuando no estamos seguros de qué clase de comportamiento deseamos fomentar. Una vez que tenemos la certeza de qué comportamiento deseamos fomentar, mejorar considerablemente las oportunidades de elaborar técnicas para lograr que la gente se comporte en esa forma. La efectividad de la psicología para resolver problemas educativos será proporcional a la precisión con que se presenten nuestras metas educativas.

Bigge ( 1985 ) menciona que la enseñanza que sólo concierne una cultura es adecuada para una cultura estática, pero no para una dinámica de rápidos cambios como la nuestra.

Es decir, que existe la necesidad de mejorar la eficiencia del aprendizaje esto es, establecer situaciones en las cua

les el cambio máximo de conocimientos o de conducta pueda ocurrir en un momento dado. En el proceso de aprendizaje de acuerdo a Bigge, la participación activa de los que aprenden es mucho mejor que la recepción pasiva. La participación efectiva y activa se promueve al observar algunos principios bastante específicos, como por ejemplo; la atención, esto es que la duración de la atención se refiere al lapso en que una persona puede persistir en una labor de aprendizaje sin que su atención disminuya seriamente. La duración de la atención, es una función del nivel de motivación. Los adultos son más capaces de subordinar satisfacciones de corta duración en áreas de las de mayor duración; a los adultos les es más fácil " vivir para lo futuro ", por tanto, pueden desarrollar fácilmente motivaciones de largo alcance.

Bigge ( 1985 ) considera importante hacer significativo el aprendizaje y esto es una cuestión de seleccionar el contenido apropiado -- conocimiento reducible a principios -- y ayudar a los estudiantes a encontrar la forma de aplicarlo en situaciones en que se encuentren interesados. Sin embargo, como lo indica McDonald, el simple aprendizaje de cualquier clase de principios organizadores, contribuye en sí a la retención de lo aprendido.

Además si el material es suficientemente significativo, es posible que no haya olvidos, por lo que además el contenido que no está tan brillantemente estructurado, pero que, no obstante, tiene mucho significado, será recordado en proporción al mismo.

Por otra parte, ya se habían mencionado algunas técnicas de apoyo proyectables, que son necesarias para lograr un mejor aprendizaje. Al respecto Juif y Legrand ( 1988 ) mencionan que la transmisión electrónica de los mensajes es, para cultura y educación, una aventura tan rica en consecuencias como la invención de la imprenta, por ejemplo cuatro grupos de estudiantes universitarios escogidos al azar, recibieron al mismo tiempo una misma información acerca de la estructura de las lenguas sin escritura. Un grupo la recibió por la radio, o-

tro por la televisión, otro en una conferencia y otro en forma de lectura. A todos los grupos, salvo el de los lectores, la información se les dio en una secuencia verbal directa, por un mismo orador, sin debate ni preguntas y sin que se utilizara la pizarra. Cada grupo estuvo expuesto a la acción del material por espacio de media hora. A cada uno de los grupos se les pidió que llenara a continuación, un mismo cuestionario. Fue toda una sorpresa para los que dirigían el experimento cuando los estudiantes utilizaron la información canalizada por la televisión y por la radio dieron mejores respuestas que los otros.

En el terreno de la formación, del perfeccionamiento y del reciclaje de las enseñanzas, los medios audiovisuales desempeñan un papel cada vez más importante. Las emisiones de radio y de televisión destinadas a los maestros permiten la rápida difusión de los nuevos modelos pedagógicos no de manera teórica como podrían hacerlo las conferencias o los libros, sino de manera viva y práctica, donde la innovación pedagógica es una realidad en acción.

Es decir que su función de evocación de lo real, gracias a un proceso en el que intervienen entre la cosa vista y el concepto, la imagen es, a su manera, un instrumento de análisis. Extrayendo imágenes, esquemas y estructuras, los realizadores del cine y la televisión y el pedagogo que comenta sus mensajes, disponen de un singular poder de explicación.

Todo lo mencionado justifica el porque en el presente trabajo se utilizaron conferencias, dinámicas de grupo y el uso de la técnica audiovisual.

## CAPITULO UI:

## M E T O D O

**SUJETOS** : la población fué de seis parejas, de las cuales tres formaron el grupo control ( es decir, fuera del curso - taller ) y las otras formaron el grupo experimental ( que participaron en el curso - taller ).

Los criterios de selección fueron los siguientes :

- 1.- Situación civil: casados y/o unión libre
- 2.- Tiempo de vivir juntos: 3 años como mínimo.
- 3.- Número de hijos: 1 mínimo
- 4.- Clase social: clase media ( considerandose ingresos; superior a dos salarios mínimos, y nivel de estudios; secundaria como mínimo ).
- 5.- Características psicológicas; el nivel de comunicación marital regular, de acuerdo a los puntajes obtenidos en los inventarios aplicados, de donde se formaron los grupos control y experimental.

**MATERIALES** : inventario de ideas irracionales ( Ellis, 1952 ) ; inventario de asertividad ( Gambrill y Richey, 1978 ) y cuestionario de comunicación ( Anguiano, 1990 ) cuestionario de datos generales, lápices, laminas, cassette para video, y un audio cassette.

**APARATOS** : video cassetera marca SONY formato BETA de 2 cabezas y un salida, televisor marca SONY, y radiograbadora-reproductora marca SONY..

**SITUACION** : consultorio particular, con un mobiliario compuesto de sillas, mesa de centro, perfectamente iluminado y ventilado, con una superficie cuadrada de aproximadamente 3 x 4 m<sup>2</sup>

**SISTEMA DE EVALUACION :** se considera como evaluación en las fases de PRETEST y POSTEST los instrumentos mencionados en los materiales.

**DISEÑO :** se utilizó un diseño PRETEST / POSTEST con grupo control ( diseño preexperimental )

#### Procedimiento.

#### PRETEST.

En esta fase se aplicaron los inventarios y el cuestionario a las parejas con la finalidad de evaluar la interacción de ambos miembros de éstas, así como evaluar el nivel inicial de asertividad y de ideas irracionales personales.

#### PROGRAMA..

Para desarrollar los temas del curso - taller se dividieron en cuatro aspectos básicos:

- 1) **Vínculo conyugal y familiar;** en este tema se trataron aspectos de las relaciones familiares y conyugales, mediante conferencias apoyadas por material impreso ( rotafolio, folleto ) y videos ( ver sección de anexos, cuadro I ).
- 2) **La pareja en México;** se abordaron tópicos en que las parejas pudieran descubrir y relacionar los aspectos principales de la relación de pareja ideal con su propia relación, con una conferencia y video ( ver cuadro II ) .
- 3) **La comunicación en la relación;** las parejas analizaron las características de la comunicación en la pareja y practicaron algunas habilidades ( asertividad, solución de problemas y análisis de ideas irracionales ) mediante algunos ejercicios ( ver cuadro III ).
- 4) **La sexualidad en la pareja;** se abordaron los aspectos de la vida en pareja y su vínculo a la sexualidad y relación sexual o genital, apoyando el tema con material impreso ( folleto ) y video ( sexual intercourse ) ( cuadro IV ).

**POSTEST.**

Al finalizar el curso - taller se pidió a las parejas que respondieran de nueva cuenta al cuestionario de comunicación y a los inventarios de asertividad e ideas irracionales. A las parejas del grupo control se les pidió también que respondieran a los instrumentos.

# C A P I T U L O   U I I

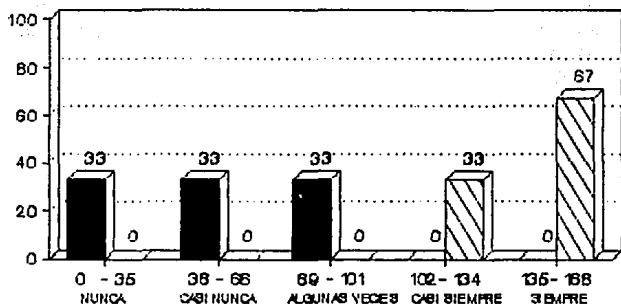
## R E S U L T A D O S

Dado que los instrumentos utilizados permiten explorar la influencia de las diversas dimensiones involucradas en la relación de pareja contenidos en la escalas e inventarios, se realizó como primer paso, un análisis estadístico no paramétrico de Chi cuadrada ( $\chi^2$ ), para evaluar la efectividad del curso-taller así como establecer la relación de éstos instrumentos, en el desarrollo de habilidades para la solución de conflictos en la relación de pareja. Esto mediante la comparación de los datos obtenidos por escala de las fases de pos test de ambos grupos ( experimental y control ), en relación a la escala de comunicación y de asertividad en sus dos áreas grado de incomodidad y probabilidad de respuesta, donde se muestran diferencias significativas, siendo mejores y más los acercamientos, así como presentar decrementos en el grado de incomodidad y aumentos en la probabilidad de respuestas respectivamente.

Mientras que para el análisis del inventario de ideas irracionales se hizo mas detallada al comparar por idea, dadas las características del mismo, los resultados arrojados en las fases de pre test y pos test respectivamente tanto del grupo contro y experimental además de realizar el análisis estadístico Chi cuadrada ( $\chi^2$ ) de manera global, donde se muestran algunas diferencias significativas.

En este análisis se confirmó la influencia e importancia del contenido del Curso - Taller para mejorar la comunicación y la asertividad, así como el analizar las diferentes ideas irracionales que afectan la relación de pareja, para de esa manera aumentar la probabilidad de buscar y encontrar mejores alternativas de solución a los conflictos que se presentan cotidianamente.

## ESCALA DE COMUNICACION



GRAFICA 1      ■ GPO CONTROL      ▨ GPO EXPERIMENTAL

En esta escala se observaron cambios significativos en relación a los resultados obtenidos en los Post Test comparativos tanto del grupo control como del grupo experimental puesto que estadísticamente de acuerdo a la  $\chi^2$  desarrollada resultó que la  $\chi^2_c$  fue mayor que la  $\chi^2_T$  por lo que existen diferencias, es entonces que 35.2 fue mayor que 9.49 por lo tanto si existieron diferencias..

Por otra parte se puede apreciar en la siguiente gráfica un decremento en las conductas negativas tanto verbales como no verbales del grupo experimental a diferencia del control, (entendiéndose como las respuestas que no se presentaron en los niveles: nunca, casi nunca y algunas veces, en las diferentes áreas evaluadas como, interacción, sexualidad, afectividad y aceptación) esto es de aquellas que en lugar de favorecer la comunicación en la relación de pareja, la deterioran..

Así gráficamente se observa que durante la Pos-Evaluación, en el grupo control se mantuvieron las respuestas en los niveles: \_ nunca, \_ casi nunca y \_ algunas veces, pues en la gráfica se aprecia que las respuestas de éste grupo se dieron en un 33 % en cada uno de los niveles men-

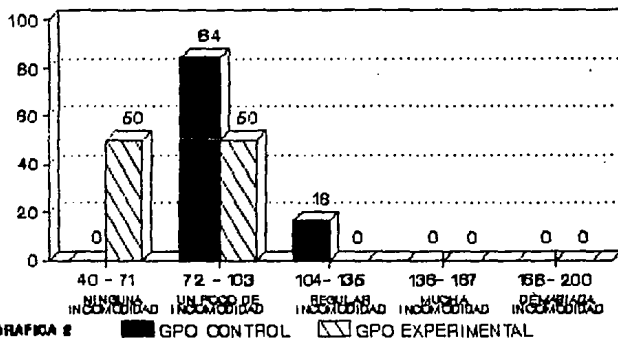


cionados, esto es que los acercamientos y verbalizaciones positivas estuvieron lejos de darse.

Mientras que donde sí se intervino, en el grupo experimental se obtuvieron respuestas en los niveles:

— casi siempre con 33% y — siempre con un 67%, por lo que en los niveles anteriores se presentaron 0% de respuestas. Con ello pudiendo afirmar que en éste grupo se dieron los cambios esperados, puesto que las parejas ahora tienen más y mejores acercamientos y conductas verbales y no verbales que favorecen la comunicación en la interacción, la sexualidad, afectividad y en la aceptación de ambos miembros de la diada por lo que aumenta la probabilidad de solucionar los problemas que se presentan dentro de la relación de pareja.

## GRADO DE INCOMODIDAD



## ASERTIUIDAD

En este inventario se pueden observar los cambios significativos que tuvieron tanto el grupo Control como el grupo Experimental, en los resultados de Posttest para el Grado de Incomodidad y para la Probabilidad de Respuesta.

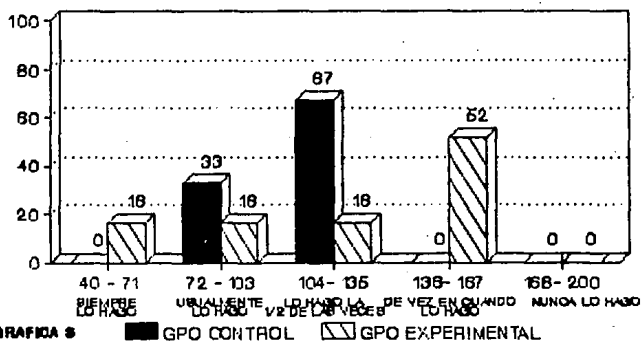
## GRADO DE INCOMODIDAD

En el análisis estadístico se encontró<sup>1</sup> que de acuerdo al desarrollo de la chi cuadrada ( $X^2$ ), la  $X_c^2$  fue mayor que la  $X_y^2$ , es decir, que 12.3 fue mayor que 9.49 lo que demostró que si existen diferencias significativas entre ambos grupos.

En lo que se refiere a la representación gráfica, se observó que disminuyó el grado de incomodidad del grupo experimental en comparación con el grupo control. Siendo que en el primer grupo, se registró en el nivel de ninguna incomodidad el 50% y en el nivel de un poco de incomodidad el 50% de la población. Por otro lado, en el grupo control se registró en el nivel de un poco de incomodidad el 84% y en el nivel de regular incomodidad el 16% de la población.

El 50% de la población dejó de sentir incomodidad ante cuestionamientos, que ya se le habían presentado o se le podrían presentar.

## PROBABILIDAD DE RESPUESTA



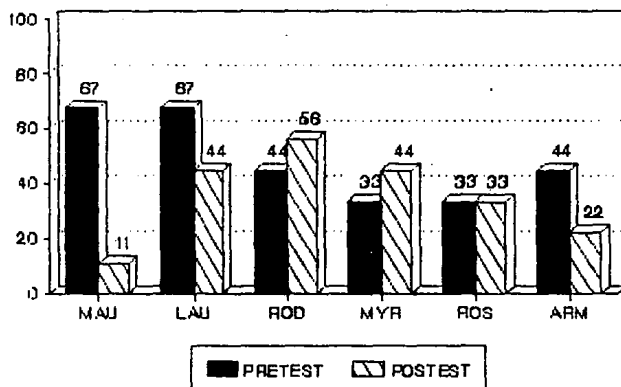
## PROBABILIDAD DE RESPUESTA

En el análisis estadístico se encontró que de acuerdo al desarrollo de la chi cuadrada, la  $\chi^2_c$  fue mayor que la  $\chi^2_T$ , es decir, que 13.48 fue mayor que 9.49 lo que demostró que si existen diferencias significativas.

En lo que se refiere a la representación gráfica se puede observar que aumentó la probabilidad de respuesta en los cuestionamientos que ofrece el inventario para el grupo experimental, en comparación con el grupo control. Es decir, que en el grupo experimental se dieron los cambios esperados debido a la intervención del taller. El grupo experimental muestra que en el primer nivel \_ siempre lo hago tuvo un 16% de la población, lo que indica que los individuos están respondiendo asertivamente ante los cuestionamientos que se les están presentando. En contraste con el \_ grupo control, que en el mismo nivel obtuvo el 8% de la población. En el nivel \_ usualmente lo hago el grupo experimental tuvo el 16%, menor al del grupo control que tuvo el 33% de la población, lo que indica que aun sin la intervención en el taller la población del grupo control muestra cierta habilidad asertiva. En el nivel \_ lo hago la mitad de las veces el grupo experimental tuvo el 16%, menor al grupo control que tuvo el 67% de la población y muestra que la mayoría de la población del grupo control es menos asertiva que la población del grupo experimental. En el nivel \_ de vez en cuando lo hago el grupo experimental tuvo el 52% y el grupo control el 8% de la población, lo que demuestra que existe la inhabilidad para responder ante una situación de manera asertiva, provocando cierto grado de incomodidad ante dicha situación, de hecho en la gráfica que muestra el grado de incomodidad, se puede observar que el 58% de la población se encuentra en el nivel \_ un poco de incomodidad; por lo que se podría decir, que la disminución del grado de incomodidad está en relación inversa al aumento de la probabilidad de respuesta.

Los resultados obtenidos en el inventario de ideas irracionales fueron los siguientes:

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 1



### GRUPO EXPERIMENTAL.

Gráfica 4. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.

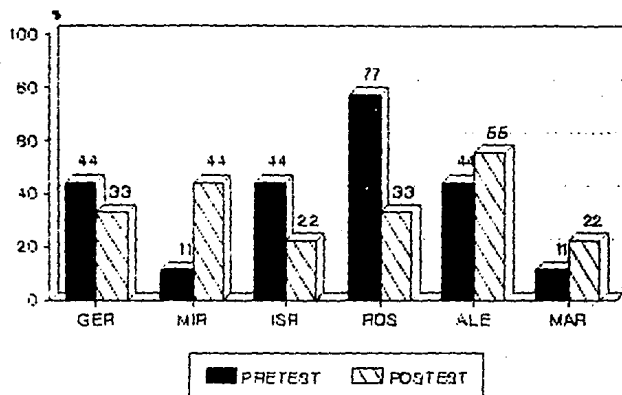
Idea irracional no. 1. ; " Es una necesidad para el ser humano ser aceptado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad ".

En la comparación de los resultados obtenidos, se puede observar que hay una disminución de la frecuencia de las respuestas dadas sobre todo en el caso particular de Mau, quien presentó la frecuencia más alta en lo que a esta idea en particular respecta.

La interpretación de esta idea es que para dos de las parejas el que haya una forma de aprobación extrema no tiene la importancia como para ser una necesidad, como en el caso de Mau y Lau, así como Ros y Arm en quienes se notaron decrementos significativos posteriores al taller.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 1

180



GRUPO CONTROL

**Gráfica No. 5. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.**

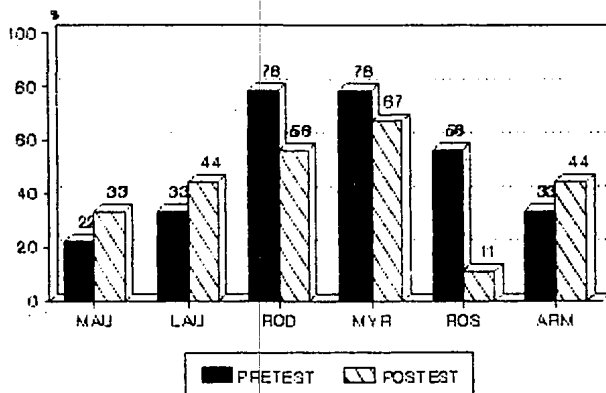
**Idea irracional No. 1:** " Es una necesidad para el ser humano ser aceptado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad ".

Los resultados obtenidos con el grupo control muestran que las disminuciones en el grupo experimental fueron notables, al menos en lo que respecta a esta idea. En tres casos particulares (Mir, Ale y Mar) es notable el aumento de la frecuencia de respuestas.

El aumento de frecuencia de respuesta en esta idea puede interpretarse como la comprensión de los argumentos que fundamentan esta idea, esto es, que la importancia de la aceptación de los demás es una necesidad para uno o ambos miembros de la pareja, como es el caso de Ale y Mar, o para uno solo de los miembros ( Mir ).

Un caso que requiere análisis profundo se puede notar con Rod y Myr, cuyas respuestas en lugar de disminuir aumentaron, situación como el cuestionamiento de la idea irracional del inventario.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 2



### GRUPO EXPERIMENTAL:

Gráfica 6. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.

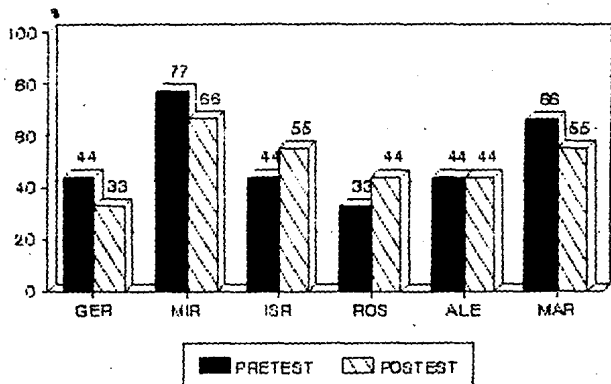
Idea irracional No. 2. : " Para considerarse valioso se debe ser competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles ".

Al contrario de los resultados obtenidos en la primera idea irracional, en esta no se dió una frecuencia muy alta de respuestas, excepto en el caso de Rod y Myr, que presentaron la frecuencia más alta, y un caso particular, Ros.

La interpretación de esta idea es en el sentido de que el éxito o el logro es de primordial importancia para la satisfacción en la relación por lo que ser competente es signo de ser exitoso.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 2

182



### GRUPO CONTROL

Gráfica No. 7. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.

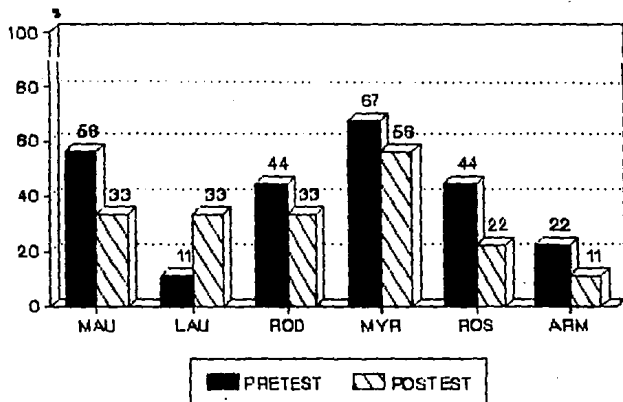
Idea irracional No. 2. : " Para considerarse valioso se debe ser competente, suficiente y capaz para lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".

En esta idea las disminuciones son mínimas, y poco significativas por lo que la presencia de una frecuencia mediana de respuesta indica las diferencias que se muestran de una pareja a otra, esto puede ser debido a las diferencias individuales de los miembros de las parejas ( Ger, Isr, Mir y Ros ) por lo que la relación adquiere un patrón diferente a cualquiera de las parejas del grupo experimental.

La interpretación de los resultados del grupo control no difieren de los del grupo experimental por lo que se puede afirmar que para las parejas de ambos grupos la tendencia al éxito es una de las características fundamentales e invariables.

# RESULTADOS INVENTARIO PIR

## IDEA IRRACIONAL 3



### GRUPO EXPERIMENTAL

Gráfica B. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.

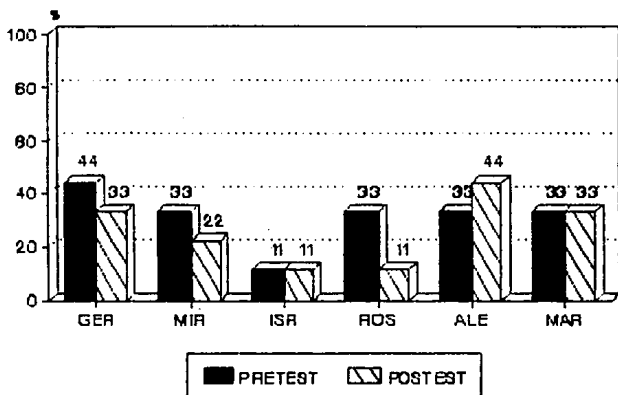
Idea irracional No. 3.: "Cierta clase de gente es vil, malvada e infame, y que deben ser culpabilizados y castigados por su maldad..

La frecuencia de respuesta sobre esta idea fue en general baja y con la información, así como la participación en el taller se redujo la frecuencia de las respuestas..

La interpretación de esta idea no tiene relación directa con la relación de pareja (Ellis, 1958), sin embargo el que hay dos casos con una frecuencia alta (Mau y Myr) implica que en un sentido particular, las ideas que se pueden considerar personales no tienen influencia, y menos repercusión, sobre la relación de pareja..



## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 3



GRUPO CONTROL

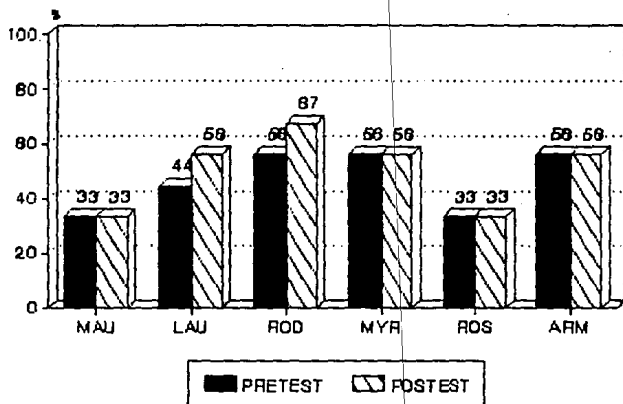
**Gráfica No. 9. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.**

**Idea irracional No. 3.: "Cierta clase de gente es vil, malvada e infame, y que deben ser culpabilizados por su maldad".**

Los resultados en la frecuencia sobre esta idea son mínimos, sin embargo, no hay una disminución notable, excepción hecha en el caso de Ros, y un aumento (Ale), así como el caso de Isr y Mar. El que no haya una frecuencia alta de respuestas indica que esta idea no tiene relación alguna con la relación de pareja y que dada la interpretación que se le da a esta idea, la función de culpa hacia los demás no es básico en la relación cuando existen conflictos o desajustes.

# RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 4

185



## GRUPO EXPERIMENTAL

Gráfica 10. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postes.

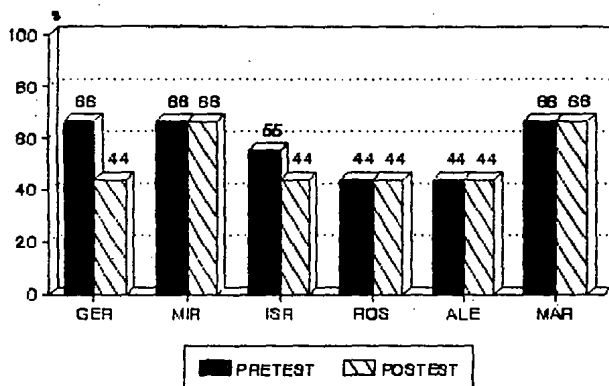
Idea irracional No. 4.: " Es tremendo y catastrofico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaria que fueran ".

En la gráfica se puede observar que se mantiene la frecuencia de respuestas, y en el caso de Lau y Rod hay un aumento de la frecuencia, posiblemente motivado por los cuestionamientos hechos.

En el taller, y en los demás un mantenimiento en la frecuencia de respuestas.

La interpretación de esta idea es en el sentido de que para ambos miembros de la pareja es de vital importancia tener control sobre todas las situaciones cotidianas, así como la importancia que tiene el que haya situaciones fuera de control, las cuales cuestionan la competencia de ambos miembros de la pareja.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 4



GRUPO CONTROL

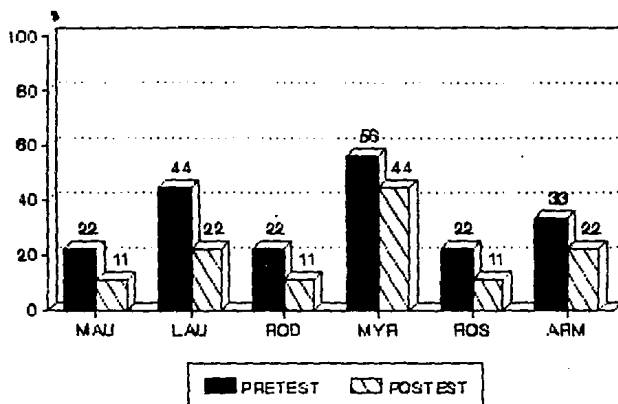
**Gráfica No. 11. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.**

**Idea irracional No. 4.:** " Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fueran ":

La frecuencia de respuestas en esta idea, aún cuando no es muy alta, muestra un mantenimiento constante (exceptuando a Ger e Isr, cuyas respuestas disminuyeron) por lo que se puede interpretar como la importancia del control de las situaciones por ambos miembros de la pareja. En situaciones cotidianas esta idea tiene la función de establecer situaciones en las que ambos miembros de la pareja tienen el control de sus propias actividades y las de sus respectivas parejas.

## RESULTADOS INVENTARIO FIR IDEA IRRACIONAL 5

187



### GRUPO EXPERIMENTAL

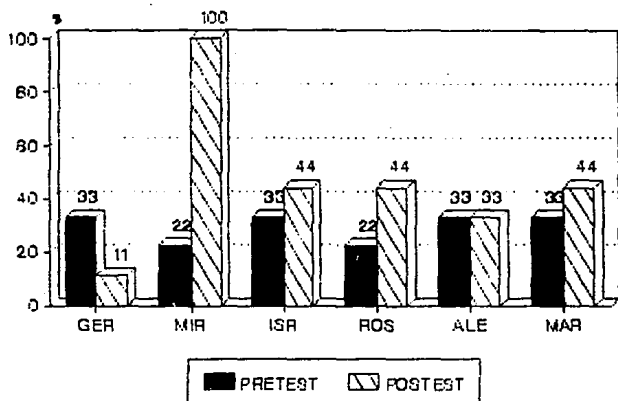
**Gráfica 12.** Resultados obtenidos con el inventario FIR en las fases de pretest y postest.

Idea irracional No. 5; " La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca, o ninguna capacidad de controlar sus genes y perturbaciones.

Los resultados obtenidos indican una reducción en la frecuencia de respuestas, que no fueron muy altas en el pretest, y que indica la poca importancia que le dieron algunos de los miembros de las parejas, excepción hecha por Lau y Myr (Gráfica 5) La interpretación de la idea es acerca de la causa de los problemas y la búsqueda de "culpables", lo que desvía a los dos miembros de la pareja, de la búsqueda de alternativas de solución que es una de las funciones en la relación de pareja, de la comunicación.

La reducción de la frecuencia, en esta idea en particular parece haber sido influenciada por los cuestionamientos hechos en el taller.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 5



GRUPO CONTROL

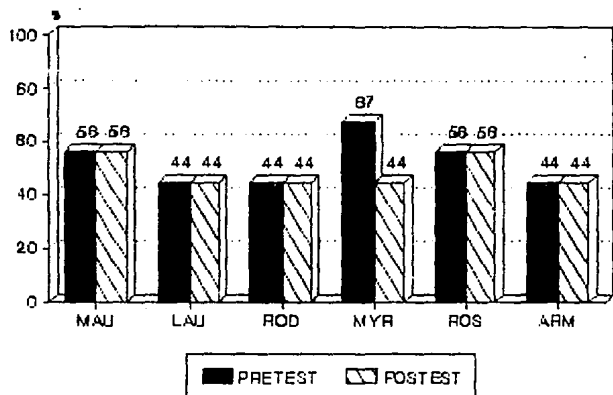
**Gráfica No. 13. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.**

**Idea irracional No. 5.: " La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca o ninguna capacidad de controlar sus penas y perturbaciones ".**

En esta idea particular se puede observar que hay la tendencia a sufrir aumentos como en el caso de Mir, que aumento la frecuencia de sus respuestas en un 100%, y los casos de Isr, Ros y Mar que aumentaron sus respuestas en comparación al grupo experimental y el caso de Ger, que tuvo el menor número de respuestas en el postest (11%).

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 6

189



### GRUPO EXPERIMENTAL

Gráfica 14. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.

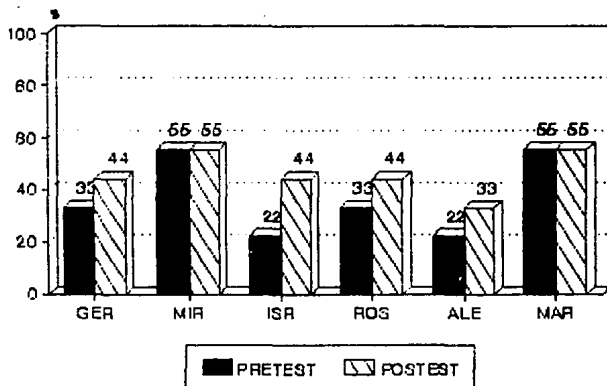
Idea irracional No. 6.: " Si algo puede ser terrible o peligroso se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar en la posibilidad de que esto ocurra " .

En los resultados obtenidos se puede notar un solo caso de disminución en la frecuencia Myr, y un mantenimiento de la frecuencia de respuestas, lo que indica que no hubo un impacto aparente en esta idea irracional.

Esta idea se interpreta como la eterna preocupación de los individuos, por los eventos que ocurrirán en el futuro. La inquietud de ambos miembros de la pareja puede ser un factor importante para que haya una mayor correspondencia, y un mayor esfuerzo común dirigido hacia la solución de conflictos.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 6

190



GRUPO CONTROL

**Gráfica No. 15. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.**

**Idea irracional No. 6.: " Si algo puede ser terrible o peligroso se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar en la posibilidad de que esto ocurra ".**

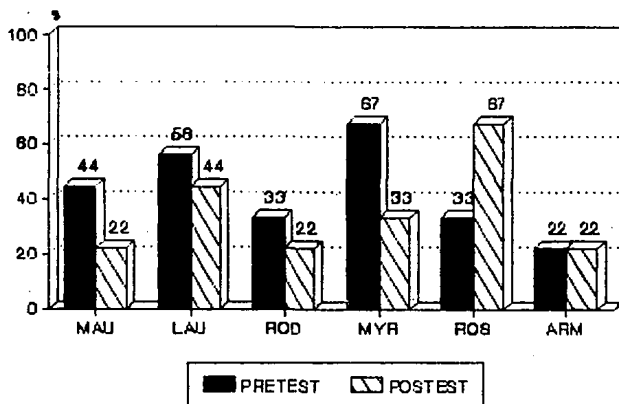
En los resultados se puede notar que las frecuencias más altas dadas por Mir y Mar muestran un mantenimiento y las frecuencias menores se ven incrementadas del pretest al posttest.

Para las parejas suele ser motivo de ansiedad el que se den situaciones peligrosas o que impliquen cierto grado de riesgo por lo que las decisiones son de suma importancia para ambos miembros.

Aunado a esto se presenta la preocupación por los eventos que suceden a futuro, sobre todo si estos eventos tienen este factor de riesgo.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 7

191



### GRUPO EXPERIMENTAL:

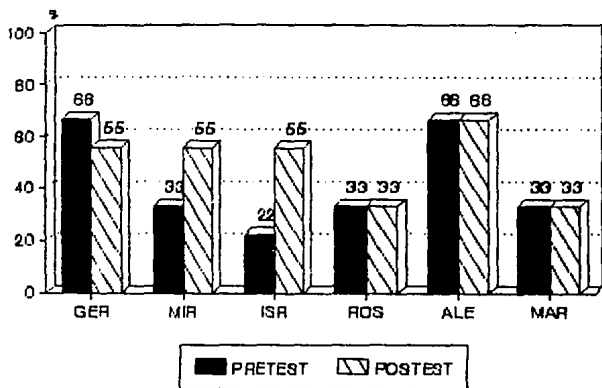
Gráfica 16. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.

Idea irracional No. 7.: " es mas fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida ".

Como se puede notar en los resultados obtenidos solo cuatro de los seis miembros de las tres parejas redujeron la frecuencia de sus respuestas, incluso el miembro que obtuvo la mayor frecuencia, fue Myr. En el caso particular de Ros se puede observar un aumento de la frecuencia, que se puede interpretar como un cuestionamiento particular, que puede ser influido por cuestionamientos personales hechos durante el taller.



## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 7



GRUPO CONTROL

Gráfica No. 17. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.

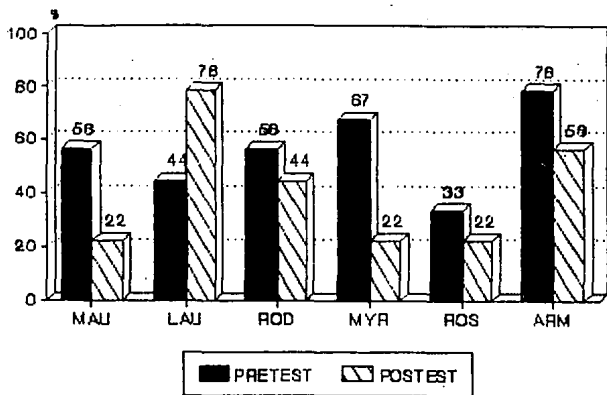
Idea irracional No. 7.: " Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida ".

En los resultados obtenidos sobre esta idea se pueden notar dos situaciones importantes, una referente al aumento de la frecuencia de respuestas de Mir e Isr y por otra el mantenimiento de esta frecuencia en los casos de Ros, Ale y Mar. La excepción es Ger que disminuyó su frecuencia de respuestas.

El cuestionamiento planteado en esta idea tiene el significado de la capacidad que el individuo tiene de afrontar los obstáculos que se van presentando a lo largo de la vida, personal y de pareja.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 8

193



### GRUPO EXPERIMENTAL

Gráfica 18. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.

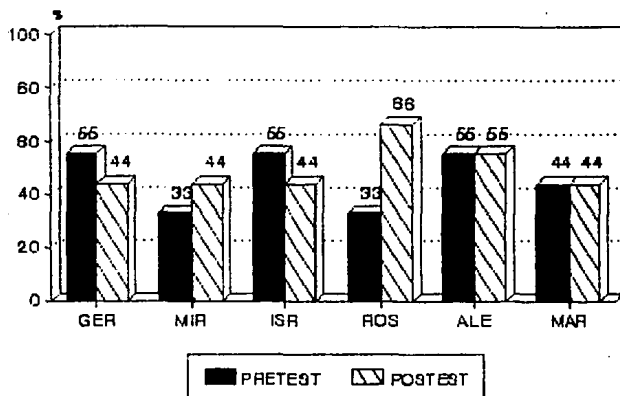
Idea irracional No. 8.: "Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar".

Los resultados obtenidos en el inventario sobre esta idea muestran disminuciones en las frecuencias incluido Arm, que presentó la frecuencia más alta (78%). La excepción fue Lau, quien incrementó su frecuencia.

La interpretación de esta idea es en el sentido de que la relación puede fundamentarse sobre la base de que uno de los miembros de la pareja tiene o se le asigna el papel de ser el sosten de esta.

En los casos particulares es necesario considerar las situaciones específicas, para saber si en sus relaciones se da un sentido de poder por parte de uno o ambos miembros.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 8



GRUPO CONTROL

**Gráfica No. 19. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.**

**Idea irracional No. 8.: " Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar ".**

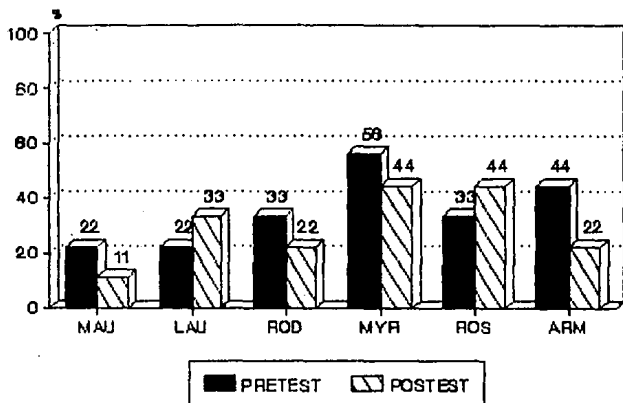
Los resultados obtenidos en esta idea muestran que en ambas fases se presentan frecuencias de respuestas que se incrementan al darse cuestionamientos sobre los reactivos del inventario, que se comparan con las situaciones experimentadas en la relación.

El papel que desempeñan ambos miembros de la pareja le da la justificación a la función que desempeña la creencia de que todos los individuos requieren de alguien más fuerte o con mayor capacidad para cumplir con una función real en la relación.

# RESULTADOS INVENTARIO PIR

## IDEA IRRACIONAL 9

195



### GRUPO EXPERIMENTAL

**Gráfica 20.** Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.

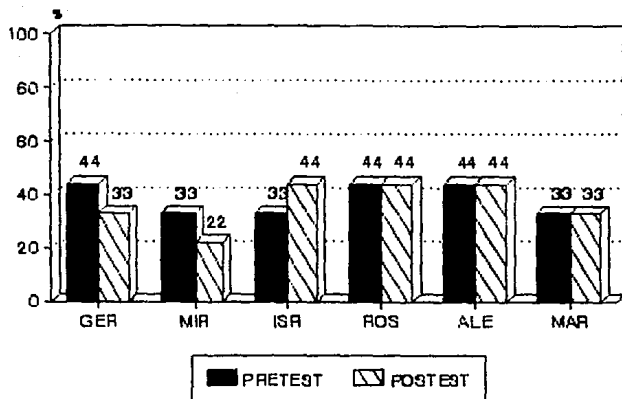
Idea irracional No. 9.: " La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que ocurrió alguna vez y le conoció debe seguir afectándole indefinidamente.

En esta idea, los resultados muestran dos casos particulares el de Lau y Ros, que muestran un aumento en la frecuencia de respuestas, lo que indica que en esta idea en particular los cuestionamientos personales pueden ser importantes en los cambios personales.

La interpretación de esta idea puede estar en el sentido de que la historia tiene una influencia importante en lo eventos futuros y que las personas pueden ser analizadas en relación a esta, con lo que se les puede asignar un valor en relación a los demás.

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 9

196



GRUPO CONTROL

**Gráfica No. 21. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.**

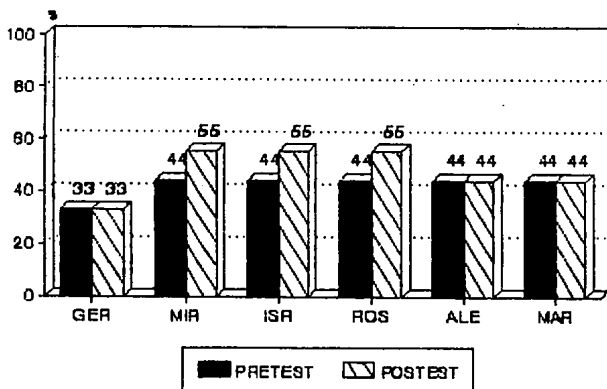
**Idea irracional No. 9.: " La historia personal de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectandole indefinidamente ".**

**Los resultados obtenidos en esta idea muestran que apesar de la baja frecuencia de respuestas hay un aumento de frecuencia (ISR) dos disminuciones (Ger y Mir), y tres mantenimientos (Ros, Ale y Mar).**

**La interpretación dada a esta idea es que los eventos personales pasados son un factor que influencia la actuación de uno o ambos miembros de la pareja en la actualidad y esto es asociado a los conflictos que se suceden en la pareja.**

## RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 10

197



GRUPO CONTROL

**Gráfica No. 23. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y posttest.**

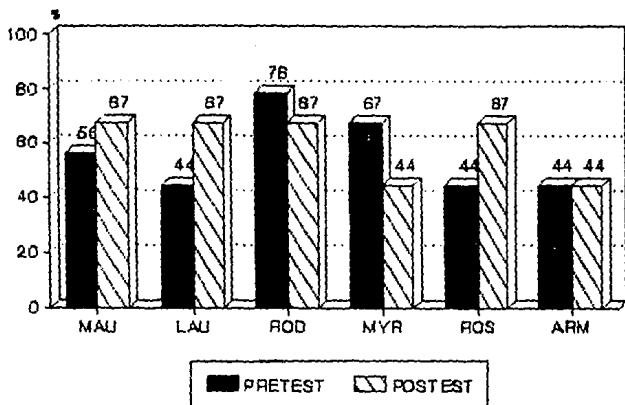
**Idea irracional No. 10:** " Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás ".

Los resultados muestran que la frecuencia de respuestas en esta idea se suelen mantener como en el caso de Ger, Ale y Mar, o sufren un aumento como en el caso de Mir, Isr y Ros. Esta situación puede ser debida a la creencia de que compañerismo es igual a altruismo y que todos los problemas de los demás son causa de preocupación de uno o los dos miembros de la pareja.

La preocupación genuina por los demás, incluida la pareja no tiene que ser una obligación sino parte de la convivencia diaria de ambos en la vida cotidiana.

# RESULTADOS INVENTARIO PIR IDEA IRRACIONAL 10

198



## GRUPO EXPERIMENTAL

Gráfica 22. Resultados obtenidos con el inventario PIR en las fases de pretest y postest.

Idea irracional No. 10.: " Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás ".

En la gráfica se puede notar que en tres casos ocurre un aumento en la frecuencia de respuestas (Mau, Lau y Ros) que obedece a una situación en la que personalmente se interesan sobre manera en los problemas de otros, lo que impide tener una visión de los propios. La frecuencia mostrada es bastante alta, lo que indica el grado en que influye esta idea en situaciones personales y de pareja.

El análisis estadístico con la prueba  $\chi^2$  (Chi cuadrada) demostró que a pesar de que en las gráficas no se muestran diferen-

cias notables, sin embargo al hacer el análisis se encontró que:

Chi cuadrada calculada  $\chi^2_c = 9.52$

Chi cuadrada de tablas  $\chi^2_T = 9.49$

Por lo que  $\chi^2_c$  es mayor que  $\chi^2_T$  esto es; 9.52 es mayor que 9.49 lo que indica que si existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos por ambos grupos (experimental y control).



## D I S C U S I O N

Un objetivo de la tesis fue de índole práctico, donde se evaluó la eficacia de un curso - taller para parejas en conflicto, en el que participaron tres parejas como grupo experimental, y cuyos resultados se compararon con los proporcionados por otras tres parejas que participaron como el grupo Control. Ambos grupos de parejas tienen características similares en cuanto al nivel socioeconómico, al número de hijos ( 1 en promedio), estudios de bachillerato y todos registraron legalmente su matrimonio; pero sobre todo, las seis parejas estaban en conflicto. La evaluación para ambos grupos se realizó con la escala de comunicación, el Inventario de Asertividad de Gambrill y Richey y el Inventario PIR de Ideas Irracionales.

Es de suma importancia no desvincular las condiciones culturales e ideológicas de estas seis parejas con respecto de nuestro pasado histórico; puesto que para entender los problemas en la relación de pareja en el México actual es indispensable de acuerdo con Seed (1991) remitirnos a la Época Prehispánica y por su puesto al periodo Colonial, del cual surge la cultura mestiza y nace el modelo familiar mexicano con resabios de los pueblos prehispánicos y de los europeos conquistados.

Dicho lo anterior, en la presente discusión será importante reconocer y relacionar los aspectos históricos con lo observado y evaluado en las parejas de nuestro estudio.

Hemos visto que desde la Conquista el rol de la mujer en la relación de pareja ha sido el del cuidado de los hijos y las labores domésticas; durante la Independencia y la Reforma la mujer podía tener acceso, en forma privada, a cierto tipo de educación; a partir de la Revolución Mexicana la mujer tuvo acceso más fácil a la Universidad y pudo votar a partir de 1952. ( Careaga 1974 ). En resumen, la situación económica social y familiar de la mujer siempre ha estado por debajo del hombre dentro y fuera del matrimonio. Citemos como ejemplo un párrafo de la Epístola de Melchor Ocampo, donde se desta-

can por excelencia los roles asignados históricamente al hombre y la mujer dentro del matrimonio:

" El hombre cuyas dotes sexuales son principalmente el valor y fuerza, debe dar a la mujer protección, alimento y dirección, tratándola siempre como la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo y con la magnanimidad y benevolencia generosa que el fuerte debe al débil esencialmente cuando éste débil se entrega a él y cuando por la sociedad se le ha confiado. La mujer, cuyas principales dotes sexuales son la abnegación, la belleza la compasión, la perspicacia y la ternura, debe dar y dará al marido agrado, asistencia consuelo y consejo; tratándole siempre con la veneración que debe a la persona que nos apoya y defiende " .

Tras este ejemplo, observamos con claridad que la mujer dentro del matrimonio ha sido considerada como un ser incapaz de razonar y actuar por sí misma, caprichosa, que no piensa como el hombre, que es dependiente, sumisa y servil y que éstas son características atribuidas como algo propio de la " naturaleza femenina "; en cambio el hombre es visto como un ser superior, inventor y creador de todo, proveedor y responsable no sólo de la seguridad económica sino hasta emocional de la mujer.

Es cierto que actualmente las mujeres tienen acceso a la educación, han alcanzado un cierto grado de libertad e independencia, algunas trabajan y colaboran con el conyuge en la carga económica del hogar, tienen información sobre métodos anti-conceptivos y más oportunidad de decidir el número y espaciamiento de los hijos. Pero también es cierto, que finalmente la mujer sigue siendo educada dentro del rol de la preparación para casarse ( Careaga, 1974 ). Esto lo podemos ver en el grupo de mujeres que participaron en nuestro estudio ( tanto del Grupo Experimental como del Grupo Control ); todas tienen es-

tudios de bachillerato y esto podría indicarnos que efectivamente hoy en día la mujer tiene más fácil acceso a la educación y mayores oportunidades de realizarse profesionalmente; sin embargo, estas seis mujeres se dedican al hogar y al cuidado de los hijos. Es importante mencionar que una de las participantes del Grupo Control trabaja contribuyendo con el gasto familiar, y otra participante del Grupo Experimental realiza estudios profesionales; pudimos observar que estas diferencias con respecto a las demás participantes son más de apariencia que de fondo, porque ambas siguen siendo responsables enteramente del cuidado de los hijos y de las labores domésticas.

Las participantes del Grupo Experimental manifestaron verbalmente su inconformidad con la escasa participación del hombre dentro del hogar.

En lo que se refiere a la actitud superior del hombre sobre la mujer, observamos con claridad cómo uno de los participantes del curso - taller respondía y opinaba por su pareja ante las preguntas del expositor; es decir, este participante nos demuestra cómo hasta nuestros días el hombre se sigue asumiendo como proveedor de los razonamientos de su cónyuge.

Otras de las influencias culturales e ideológicas de la época Colonial que aún persiste, es la importancia de la virginidad femenina sobre la masculina. En la Colonia era más común de lo que creemos que las parejas al comprometerse iniciar relaciones sexuales, a escondidas obviamente de los padres.

Esto implicaba poner en cierto grado de riesgo el honor de la mujer; ya que el honor de ésta se relacionaba íntimamente con su virginidad. Sin embargo, la mujer no perdía tanto el honor si entregaba su virginidad al hombre con quien iba a casarse como cuando no se casaba con él, de ser así, la mujer era vista como una persona manchada, inferior y deshonrada. ( Lavrin, 1989 ). Para el hombre la pérdida del honor estaba relacionada con el incumplimiento de su palabra, es decir, de su promesa de matrimonio; y no como en el caso de la mujer con la pérdida de su virginidad.

En la actualidad aún prevalecen este tipo de prejuicios y de culpas acerca de la virginidad femenina, como resultado de siglos de imposición y represión sexual de la Iglesia Católica

De lo anterior es importante señalar que en el curso - taller, las participantes mostraron disgusto por las diferencias sociales que existen entre el hombre y la mujer; en particular una de ellas mencionó que " el hombre tiene más libertades, porque se le permite tener experiencias sexuales con otras mujeres antes de llegar al matrimonio, y que la mujer está limitada en este tipo de experiencias y pobre de ella si no llega virgen al matrimonio ".

Con lo dicho hasta aquí, podemos destacar por un lado, que estas inconformidades salieron a la luz en un foro ( curso - taller ) que impulsó la participación igualitaria del hombre y la mujer; y por otro lado, destacar que estas manifestaciones de desacuerdo y malestar nunca habían sido expresadas a su cónyuge. Esto nos indica, que si bien el curso - taller representa un marco dentro del cual las parejas tienen la posibilidad de detectar y expresar sus conflictos como pareja y la adquisición de habilidades para enfrentarlos y solventarlos, también representa la posibilidad de visualizar en estas tres parejas, que los rezagos de toda una historia de desigualdad entre el hombre y la mujer ha provocado serios desajustes conductuales, aunado a la falta de habilidades hacen la interacción básica de la pareja surja a partir del conflicto.

Para el presente estudio consideramos tres modelos teóricos diferentes, para explicar lo que ocurre en la relación dialéctica ( Modelo Psicoanalítico, Modelo Sistémico y Modelo Cognitivo Conductual ); es decir, se hizo una revisión documentada sobre las aportaciones de cada uno de ellos, concluyendo que el modelo cognitivo - conductual, ofrece alternativas metodológicas propicias para implementar las técnicas e información en el programa del curso taller, como son: la comunicación, la asertividad y las ideas irracionales.

Es importante señalar que una de las limitaciones de los inventarios que se utilizaron para el presente estudio ( Escala de Comunicación, Inventario de Asertividad y el Inventario PIR de Ideas Irracionales ), fue que tanto el Inventario de Asertividad como el de Ideas Irracionales se emplean para evaluar desajustes conductuales a nivel individual, y solamente la Escala de Comunicación evalúa estos desajustes a nivel de pareja.

En lo referente a los resultados de la Escala de Comunicación se observan cambios significativos del grupo experimental comparado con el grupo control. Las alternativas de respuesta evaluada fueron las siguientes: nunca, casi nunca y algunas veces con 33% en cada alternativa ( en el pos-test ) lo que indican cuantitativamente que el grupo control parece mostrar una habilidad limitada para comunicarse, en contraste con las alternativas casi siempre y siempre, con un 33% y un 67% respectivamente, que el grupo experimental tuvo en éstas, que indican una mejoría en la comunicación dentro de las áreas de interacción, afectividad, aceptación y sexualidad, que es reflejo del interés que las parejas desarrollaron junto con las habilidades de comunicación, así como la motivación a practicarlas en las áreas mencionadas.

A la par del desarrollo de habilidades para manejar las respuestas positivas en la comunicación, se dió un decremento en las respuestas emocionales de los participantes, al controlar éstas, enfatizando la congruencia de estas respuestas con la conducta verbal y no verbal en situaciones cotidianas y frente a otros, usando el espacio dentro del taller, motivando a ambos miembros de la pareja a que expresaran y desarrollaran un repertorio de habilidades propio, sin limitaciones y con la congruencia entre lo que pensaban con lo que comunicaban.

En las parejas que participaron en el taller se observó que en dos de éstas había un uso jerárquico de la comunicación. ( Liberman y cols., 1987 ), quien tenía el papel dominante ( por lo general era el varón ) determinando la participación de su pareja, calidad y tiempo. Con el entrenamiento propuesto en el taller se motivó a los dos miembros de la pareja a la participación igualitaria, lo que se reflejó en los resultados. ( gráfica No. 1 ).

Como se señala en Liberman y cols. ( 1987 ) en la comunicación se establece un intercambio de respuestas, las cuales van acompañadas de un componente cognitivo ( o racional de acuerdo a Ellis, 1962 ), que establece la continuidad de la comunicación, lo que en los resultados de los grupos experimental y control no se dió, en la etapa de pre-test. En el post-test ( gráfica No. 1 ) se puede observar que este incremento se relaciona a la motivación que las parejas del grupo experimental mostraron al participar en las dinámicas sin inhibiciones, superando la ansiedad que produce expresar los sentimientos a los demás, así como manifestar la inconformidad por la relación con su pareja.

Siguiendo los presupuestos del modelo que consideramos para el análisis de la relación de pareja, concluimos que las parejas de ambos grupos no tenían elementos suficientes para la adecuada comunicación. A este respecto Watzlawick ( 1967 ) menciona que la comunicación se da cuando es directa y sincera hay una corriente libre de sentimientos e ideas; cada miembro de la pareja se ve como emisor y receptor del otro, dando y pidiendo emociones, información, sugerencias, acuerdos y desacuerdos. Por lo anterior, fue importante que las parejas se involucraran en las dinámicas, pues en éstas se ofreció la oportunidad para que desarrollasen al máximo sus capacidades y repertorios de respuestas en la comunicación con el otro.

Este intercambio requiere habilidades, que con frecuencia nunca se han aprendido, y si se han aprendido, no se utilizan adecuadamente, por lo que no hay un ajuste entre ambos miembros de la pareja ( Margolin, 1981; Liberman y cols., 1987 ). Es en este sentido donde los resultados de ambos grupos muestran diferencias en los porcentajes de respuestas (gráfica No. 1) siendo el grupo experimental quienes muestran aumento en sus conductas gratificantes, que como lo señala Liberman y Cols. ( Op. cit. ) ponen en marcha una espiral positiva, en la que las mismas gratificaciones de un cónyuge refuerzan las gratificaciones del otro, así como las conductas positivas en todas las áreas de su relación ( Anguiano, 1990 ).

Con lo visto hasta aquí, inferimos que el uso jerárquico de la comunicación es una expresión de la desigualdad entre el hombre y la mujer, pues ya vimos en la revisión histórica de la pareja que es el hombre quien a lo largo de los siglos ha determinado la participación de la mujer en las áreas de aceptación, afectividad, interacción y sexualidad; que una cultura ha basado las relaciones entre hombre y mujer promoviendo la desigualdad en los ámbitos sociales, políticos, educativos, familiares, etc., no ha favorecido la formación de habilidades para una adecuada comunicación en la pareja; y muy al contrario ha provocado la ausencia de respuestas gratificantes en ambos cónyuges, ha provocado que la mujer al no ser reconocida en todas sus capacidades no manifieste sus inconformidades por la relación con su pareja; y para que exista un intercambio real de sentimientos, ideas, información sugerencias, acuerdos y desacuerdos, será necesario el reconocimiento pleno de la mujer dentro de la sociedad y por tanto dentro de la relación de pareja.

" Esta división entre seres de primera y segunda clase de hombres y mujeres, hace que la relación del hombre y la mujer sea imposible, de tal forma que su mundo se vuelve improductivo, estéril, inútil, de hombres y mujeres " ( Careaga, 1974 ).

En lo que respecta a los resultados del inventario de asertividad, se observa la incomodidad ( o ansiedad según Wolpe, 1970 ), que inhibe las respuestas verbales y no verbales está en proporción inversa a la probabilidad de respuestas adecuadas, en cuanto más responde un miembro de la pareja la ansiedad que produce ésta respuesta, disminuye. Así, la disminución del grado de incomodidad mostrado en la gráfica No. 2 del grupo experimental fue resultado del desarrollo de respuestas adecuadas, verbales y no verbales para expresar desacuerdos sin incomodidad, y con mayor seguridad o autoconfianza, para enfrentarse al temor de ser censurado y así dar continuidad a la comunicación ( Aguilar Kubli, 1987 ).

En la misma gráfica observamos que el grupo control muestra poca o regular incomodidad, lo cual es un nivel alto con respecto a la escala general, sin embargo, el grupo experimental muestra un porcentaje del 50% en el nivel de ninguna incomodidad y 50% en el nivel de poca incomodidad; en comparación a los niveles de poca (64%) y regular incomodidad ( 16% ) que mostró el grupo control en el pos-test. Esto es un indicador de las parejas del grupo experimental pudieron reducir su incomodidad al participar frente a otros, motivados por la necesidad de expresar sus problemas e inconformidades con respecto a las situaciones cotidianas en su relación.

Los resultados de la gráfica No. 3 muestran que la probabilidad de respuesta del grupo experimental se distribuye a todos los niveles del inventario, siendo el mayor porcentaje en el nivel de vez en cuando lo hago con un 52% de probabilidad de responder asertivamente, lo que indica que no hay una probabilidad total de responder en todas las situaciones; no obstante, al comparar estos porcentajes con los obtenidos por el grupo control se observan diferencias, pues los porcentajes de éste se ubican en los niveles usualmente lo hago y lo hago la mitad de las veces ( con un 33% y un 67% respectivamente ). Lo cual indica que las parejas del grupo control en muchas situaciones no se dan la oportunidad de responder asertivamente o pueden sentir temor o incomodidad por las posibles consecuencias que generen tales respuestas ( Wolpe, 1970; Mahoney, 1974; Liberman et. al. 1987; Aguilar Kubli, 1987 y Scott, 1989 ).

Junto con las habilidades de comunicación y asertividad, las ideas irracionales son un componente que tiene influencia en la interacción de la pareja, sobre todo al manifestarse en aspectos como la necesidad de aceptación, la competencia, el estatus o jerarquía sobre el otro ( control o poder ), y la dependencia que en la pareja se consideran como elementos de la vida cotidiana. La relación entre las ideas irracionales y las respuestas de ambos miembros de la pareja se pueden observar en el paradigma de Ellis (1958) donde, en la misma simboliza A - B - C, siendo A un evento objetivo, esto es, la conducta previa de uno de los cónyuges; B, es la autodeclaración que sigue al evento (idea irracional; Ellis, 1958, 1962); y por último C



que es la conducta negativa generada por estos pensamientos (ansiedad, enojo, evitación). Con el inventario PIR se evaluó la presencia de creencias que ejercen influencia en las respuestas de uno o ambos miembros de la pareja, motivándolos a ejecutar conductas aversivas frente a lo que consideran incorrecto o "malo", sin cuestionar si esta respuesta era adecuada para la solución del conflicto o problema planteados.

En los resultados obtenidos de la idea irracional No. 1 (gráficas 4 y 5), que se refiere a la necesidad de ser aceptado se observa que las parejas del grupo experimental pueden responder positivamente a la consideración de que la aceptación de los demás y de la pareja no es motivo para exagerar en las reacciones emocionales frente al rechazo o la negación para realizar alguna actividad en pareja, que se pueda considerar como la falta de interés de un miembro de la pareja hacia el otro. La percepción errónea en situaciones como la anterior (rechazo o negación) suelen ser motivo suficiente para que se den extensas discusiones entre los compañeros. En las gráficas 4 y 5 se pueden observar que los porcentajes varían de una persona a otra, y que por pareja, esta variación suele ser un indicio de la influencia que uno de los miembros puede ejercer en la relación, dirigiendo el interés hacia el miembro que exige tal de su pareja; lo que se demuestra en el porcentaje, se puede aumentar o disminuir, según la influencia de la creencia que produce las respuestas negativas con las que se unen dos personas para convivir juntos en pareja.

La idea irracional No. 2, que se refiere a la competencia y al éxito en lo que se realiza, se midió con este inventario, mostrando que en dos miembros del grupo experimental y uno del grupo control tenían un porcentaje alto de respuestas consideradas irracionales, pues entre otros mitos que se dan entre los miembros de las parejas está el de ser sexualmente competente para los varones y el de ser "perfecta" para las mujeres como una preocupación que lleva frecuentemente a conflictos por la insatisfacción de uno u otro miembro de la pareja. Con las parejas del grupo experimental (gráfica 6) se trabajó la consideración de que ser exitoso no depende únicamente de

la habilidad sexo-genital, sino que es necesario también ser hábil en la solución de problemas.

En la pareja hay actitudes y papeles que se adoptan en consenso con otros; tal es el sentido que Ellis (op. cit.) da a la idea irracional No. 3, en donde se analiza la actitud hacia las personas consideradas como "malas" (gráficas 8 y 9), pudiéndose observar en las gráficas que en el pre-test hay un mayor porcentaje de respuestas del grupo experimental respecto al grupo control, sin embargo, se da una disminución después del taller, que es mínima en tres casos; y hay otros tres que aumentaron su porcentaje de respuestas, mientras que el grupo control presenta los mismos porcentajes.

La idea irracional No. 4 establece que si se pierde el control de las situaciones es terrible y catastrófico, así como el que las cosas no sean como uno lo desea. En la gráfica 10 puede notarse que el grupo control mantuvo sus porcentajes exceptuando a dos casos que disminuyeron, lo que sugiere que para cuatro personas de este grupo, así como para las del grupo experimental (gráfica 11) que mantuvieron sus porcentajes, tiene importancia el que las cosas no sucedan como lo desean o la pérdida del control de las situaciones cotidianas, pues la creencia es que uno de los miembros debe tener el control, que tradicionalmente se le ha asignado al varón y a la mujer, y que es símbolo de su competencia y capacidad como esposo y proveedor o "atleta sexual" en el caso de los varones; o como madre y administradora del hogar en el caso de la mujer; y la exclusividad de cada miembro en cuanto a la función. Es en este sentido como la competencia es determinada por la capacidad de asumir el control y la habilidad para "hacer que las cosas" sean como lo desea el varón y la mujer, siendo motivo de preocupación el que por diversas causas (Falta de atención, ignorancia u otras) no se vean cumplidas.

En la idea irracional No. 5 se señala lo que en algún momento puede ser la justificación para alejar la responsabilidad propia ante los problemas cotidianos en la relación de pareja: un tercero es quien ejerce influencia para que surjan los problemas, así como la incapacidad de la pareja para con-

trolar dichos problemas. Esta creencia parece estar presente en las respuestas de las parejas de ambos grupos, control y experimental; sin embargo el segundo tiene los porcentajes más bajos en las dos fases (pre-test y pos-test, gráfica 13) en comparación a los porcentajes del grupo control (gráfica 12) que son altos en el pre-test y que aumentan en cuatro casos en el pos-test, lo que puede indicar que esta idea es para uno u otro miembro de la pareja un hecho en su vida diaria, aún cuando se tengan las posibilidades de solución como se mostró en el taller con el grupo experimental.

En la idea No. 6 se nota la importancia que tiene para la pareja suponer o hipotétizar en las posibilidades de que ocurra un evento aversivo, como lo es la falta de atención de un miembro de la pareja hacia el otro, aún cuando este tenga conductas gratificantes, lo que parece ser un indicio de desinterés o molestia para con el miembro de la pareja que pide atención. En este caso lo adecuado es solicitar un explicación si se cuenta con la habilidad para comunicarse, si se carece de tales es común recurrir a conductas como la evitación o el silencio, para que el compañero " se entere " de que hay incomodidad por parte de él o ella, o para que sea el compañero quien inicie la comunicación para aclarar esta situación ( el por qué de la falta de atención ).

En las gráficas 14 y 15 se puede observar que para el grupo control (gráfica 15) esta idea puede implicar lo considerado anteriormente, esto tal vez debido a que se ven limitadas las interacciones, y la posibilidad de que los eventos aversivos sean consecuencia de la interferencia errónea de las conductas de uno u otro miembro. El grupo control muestra solo un caso de disminución de respuestas (gráfica 14), aún cuando en el taller se trabajó sobre las consecuencias de hipotétizar cuando no se tienen elementos para responder negativamente ante las conductas del otro.

Respecto a la idea irracional No. 7 se puede notar que en el pos-test se dieron cambios en el porcentaje de respuestas que fueron mínimas en cuatro casos, un aumento y un caso que mantuvo sus porcentajes (gráfica 16) lo que indica que en una

proporción mayor respecto al grupo control se dió en el grupo experimental un cambio después del taller, en el que la idea de afrontar los problemas es de importancia para la pareja, pues se pueden encontrar alternativas para solucionarlos y mejorar su relación.

En la idea irracional No. 8 se hace notable una imagen de la pareja tradicional, donde el varón desempeña el papel del "fuerte" o el "poder" (Díaz-Loving, Díaz-Guerrero, 1988) y la mujer es "debil" o el "amor". Los resultados de ambos grupos en la etapa de pre-test pueden reflejar la imagen de un varón que adopta el papel activo en la relación, mientras que la mujer se ve como dependiente (gráficas 18 y 19), adoptando un papel secundario o pasivo, en el que unicamente responde cuando el varón permite su participación. En el pos-test se dió la disminución de los porcentajes del grupo experimental, en comparación a los del grupo control, exceptuando un caso, en el que es notable el aumento respecto a los otro cinco ( 78%, gráfica No. 18), aún cuando en el taller se trabajó un modelo de relación en el que la mujer debería adoptar un papel activo a la par del varón, con una responsabilidad compartida ante los problemas de su relación, junto con el desarrollo de sus habilidades de comunicación e intelectuales para la comprensión de los conflictos que ocurren y de las funciones que tienen en la realidad.

La idea irracional No. 9 toma en consideración un supuesto común que es "los antecedentes de uno u otro miembro de la pareja" son un factor para que ocurran las situaciones actuales que experimentan en su relación. Los porcentajes del grupo control no sufrieron variación respecto a los del grupo experimental (gráfica 21), que muestran variación, disminución en cuatro casos y un aumento en dos (gráfica 20). En el taller se señaló que la comprensión en la pareja es no permitir que eventos pasados influyan en el juicio sobre la situación que experimentan actualmente, superando su relación conflictiva y dando mayor oportunidad para que haya alternativas de solución.

La idea de la preocupación hacia los problemas de los demás es mostrada en la última idea irracional (no. 10), donde Ellis (1962) señala como un error de juicio comparar el altruismo con la obligación de ayudar a los demás. Los resultados de ambos grupos muestran que mientras el grupo control tiene porcentajes invariables en tres casos, y un aumento similar en los otros tres, el grupo experimental muestra variación de porcentajes de un caso a otro, en el pos-test, lo que indica que aún las parejas de este grupo concideran una obligación ayudar a los demás, por encima de un interés legítimo, que se puede observar con los aumentos del porcentaje en tres casos, así como el porcentaje alto en todos los casos, aún cuando en el taller se hizo énfasis sobre la preocupación genuina, que no conlleva obligación, pues se puede negar la ayuda si así lo desean ambos miembros de la pareja, sea la razón que ambos manifiesten para esto.

Los resultados del PIR muestran que las ideas irracionales pueden ser un elemento cognitivo que tiene relación con algunas respuestas que dan los miembros de la pareja cuando hay supuestos sobre la conducta del otro (idea No. 6), y no se expresa adecuadamente. En otros casos las creencias sobre el origen de los conflictos (idea No. 5), o la idea de "perfección" o "capacidad" es sinónimo de satisfacción o plenitud en la relación.

Por lo que analizando los resultados obtenidos, se concidera que el objetivo general y los específicos del curso - taller, se cumplieron a corto plazo, sin embargo no es posible afirmar que el mismo haya tenido efectos a largo plazo, debido a que no se dió seguimiento a las parejas que participaron en el taller. Por lo que una de las propuestas sería la de hacer un seguimiento a largo plazo.

Resumiendo es de vital importancia dar paso al análisis realista de la vida en pareja dejando a un lado idealismos que tarde o temprano conducirán al incumplimiento de las expectativas de cada uno de los miembros de la díada y al posterior fracaso del matrimonio.

Se ha mencionado la importancia de la comunicación y la forma en que las parejas la entablan, siendo cierto que se comunican, pero dicha comunicación se limita al intercambio verbal de sucesos comunes y triviales en su vida diaria sin percatarse ( como sucedió en las fases de pretest de ambos grupos), que lo importante de la comunicación es conocerse mutuamente. Pocos son los cónyuges que dan lugar a conversaciones exclusivamente destinadas a abordar temas relacionados con sus sentimientos, sus frustraciones, lo que esperan de su compañero lo que les agrada o disgusta de su relación, sus proyectos y anhelos propios y de pareja.

Además para mantener el equilibrio en la relación ambos deben manifestar su amor con hechos, palabras y actitudes, es decir apoyo, comprensión, atención, confianza, cooperación y protección.

Por lo que siempre y cuando los dos integrantes de la pareja se refuercen mutuamente y aprendan a discriminar ciertas cualidades de su cónyuge, la relación tenderá a un mayor acercamiento y satisfacción, de lo contrario, cuando se emplea el castigo como arma para dominar o se extinguen conductas que podrían favorecer la relación, por lo que tendrá menos cosas que compartir y aparecerán, " sin querer ", los fracasos conyugales.

Por otro lado los prejuicios sociales aunados a la falta de comunicación sexual provocan que cada uno de los miembros de la pareja guarde para sí sus dudas y temores por miedo o vergüenza, pensando que por sí solos se resolverán. A la larga, la frustración de cada uno conducirá a los reproches y a la separación.

Por medio de este curso - taller se hace evidente que no es posible vivir sanamente con una persona que no comparte y que no permite exponer ideas, planes y decisiones propias. Que los integrantes de la pareja aunque vivan juntos se desenvuelvan en su propio mundo sin conciderar al otro porque saben que no pueden contar con él. Por supuesto que si algún miembro de la pareja está inconforme con el rol que asume, la pugna por

el poder no se hace esperar y entonces, las agresiones y ofensas contra el cónyuge son inaplacables hasta destruir el matrimonio.

Por lo que el matrimonio igualitario es la opción más adecuada para incrementar la satisfacción conyugal y por tanto la solución de conflictos, cuando uno y otro son considerados y tratados como iguales se tienen mayores deseos de compartir, de entablar una comunicación abierta, de exponer y conciliar diferentes puntos de vista y de mejorar la relación de pareja.

Es entonces que la propuesta del curso - taller es una alternativa que lleva los elementos necesarios para un análisis más amplio y concreto en la solución de conflictos en la pareja, pues con la temática se transfirieron conocimientos y habilidades para que los participantes conocieran y ejercitaran lo asertivo y lo racional; su importancia en la comunicación, junto con los aspectos verbal y no verbal en la solución de conflictos que surgen durante la relación. La medición de los aspectos relevantes de la relación se puede dificultar si los instrumentos no contemplan situaciones propias de la pareja, como el caso del inventario FIR, el cual solo contempla las creencias individuales que tienen influencia sobre la relación diádica (según Ellis, 1958, 1962), como parte de los intercambios de conducta afectiva entre ambos miembros que responden a las conductas por medio de la comunicación.

Las estrategias seguidas pueden ser un marco de referencia para que las parejas generen alternativas de solución congruentes con la situación que están experimentando, lo que hace que la extrategia del curso - taller funcione como un espacio en el que se transforme la experiencia de las parejas en un elemento que de mayor oportunidad a la búsqueda de cambios que permitan la satisfacción plena en la relación.

Los cambios promovidos por el taller fueron reflejo del interés de las parejas del grupo experimental, pues únicamente se evaluaron los aspectos observables de la relación como las habilidades de asertividad y el uso del lenguaje verbal y no

verbal en diferentes áreas de comunicación, así como la influencia de las ideas irracionales en la conducta de ambos miembros de la pareja, por lo que en la implementación de una escala de interés daría este indicador.

Ante las diferencias entre los estilos de relación de las parejas, la estrategia del taller se limitó a los aspectos más generales de la relación de pareja como una introducción informativa para aclarar las dudas que surgieran en el grupo sobre las habilidades que practicaron, mediante las dinámicas, en las que se solicitó que ejemplificaran situaciones que han experimentado y que posteriormente ensayaran como una alternativa para mejorar su comunicación en esa situación particular.

Esta estrategia en los casos de habilidades de comunicación parece cumplir con la consideración de que las habilidades en la comunicación tienen relevancia en la relación de pareja pues con las dinámicas se pudieron identificar las habilidades que empleaban las parejas para comunicar sus acuerdos y desacuerdos y el intercambio de ideas y sentimientos entre ambos miembros.

Al finalizar el taller, las parejas que participaron hicieron observaciones acerca del contenido de éste y de otros temas que les parecían interesantes, reconsideraron la importancia de conocer nuestra historia para comprender nuestro presente al dar una explicación de la conducta conflictiva actual en base con los antecedentes históricos, que de una u otra forma se mantiene la influencia. Entre los temas propuestos surgió tratar sobre los celos y la infidelidad, que consideraron importantes por su trascendencia para la pareja. Estas propuestas dan una idea de lo extenso que podría ser un taller para la pareja en cuanto a información y la naturaleza de las preguntas que surgen sobre las consecuencias que tiene la falta de interés de un miembro de la pareja hacia el otro, o la relación entre la infidelidad y los celos cuando la pareja carece de las habilidades básicas de comunicación.



Por lo que cabe reiterar que no pretendemos presentar el curso - taller y sus fundamentos como un modelo acabado e ideal a seguir, ni polemizar con quienes sustentan otros argumentos, sino como la sistematización de una experiencia con carácter propositivo que funcione como un fin y un medio con el que además de tener acceso a conocimientos nuevos éstos a su vez en su asimilación y abordaje se conviertan en una posibilidad de reflexión y de cambio, para con ello fortalecer y hacer satisfactoria la relación de pareja.

**A N E X O S**

## CUADRO I

MUESTRA LA ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DEL TALLER PARA LA PAREJA.

NOMBRE DEL TEMA : UNICULO CONYUGAL Y FAMILIAR		SESION No. :				
FECHA :		DURACION : 3:00 HRS.				
HORA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TECNICAS	MATERIAL DE APOYO	EVALUACION	TIEMPO
10:00 A.M.	SE IRAN A CO- NOCER AL GRU- PO LOS NOM- BRAS Y FUN- CIONES DE LOS EXPOSITORES - ASI COMO EL OBJETIVO Y - CONTENIDO DEL TALLER	PRESENTACION		FOLLETO INFORMATIVO		15'
10:15 A.M.	PERMITIR QUE LOS PARTICI- PANTES INCOR- POREN SU CO- NOCIMIENTO INTERPERSONAL	PRESENTACION (ROMPEN LA TEN- SION)	TECNICA "CERILLO"	CAJETILLA DE CERILLOS		38'
10:45 A.M.	LAS PAREJAS - DESCRIBIRAN ANALIZARAN EL UNICULO EXIS- TENTE EN LAS RELACIONES FAMILIARES - CON LA PAREJA	INTRODUCCION AL TEMA	CONFERENCIA  PREGUNTAS	ROTA FOLIO		28'
11:05 A.M.		TEMA I LA FAMILIA EN MEXICO	CONFERENCIA PREGUNTAS	VIDEO ( MATRIMONIO ) 24'		40'
11:45 A.M.		CARACTERISTICAS DE LA FAMILIA	CONFERENCIA PREGUNTAS	VIDEO ( TOMA DE DECISIONES EN LA FAMILIA ) 27'		45'
12:30 P.M.		CICLO VITAL DE LA FAMILIA -FAM. DE PROCES- SING -CARACT. DE LA FAMILIA DE - PROCEDENCIA.	CONFERENCIA  PREGUNTAS	ROTA FOLIO  ( CARICATURAS )		38'
13:00 P.M.		-RETROALIMENTA- CION PARA LOS EXPOSITORES AL FINALIZAR EL RECESO	-SUGERENCIAS Y OB- SERVACIONES.	BUXON  CAJA DE CARTON, HO- JAS Y SOBRES		68'
14:00 P.M.		FIN DEL RECESO				

## CUADRO II

NUESTRA LA ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DEL TALLER PARA LA PAREJA.

NOMBRE DEL TEMA : LA PAREJA EN MEXICO		SESION No.:				
FECHA :		DURACION: 3:30 HRS.				
HORA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TECNICAS	MATERIAL DE APOYO	EVALUACION	TIEMPO
13:00 P.M.		PAR POR COM- CUIDA LA PRI- MERA PARTE E INICIAR EL -- RECESO				60'
14:00 P.M.	LAS PAREJAS DESCUBRIERON Y RELACIONARON LOS EFECTOS PRINCIPALES DE LA FALTA DE LA RELA- CION DE PARE- JA IDEAL CON SU PAREJA RE- LACION.	INTRODUCCION	CONFERENCIA 20'  PREGUNTAS	VIDEO 15' (BUSCAMO NOVIA)  Y ROTAFOLIO		35'
14:35 P.M.		EL PRIMER EN - CUENTRO.	ESCRIBIFICACION			35'
15:10 P.M.		INFLUENCIA DE LA FALTA DE PRO- TECCION DE LA PAREJA.		VIDEO ( EL PADRE DE LA NOVIA )		20'
15:30 P.M.		FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RE- LACION DE PARE- JA	CONFERENCIA	ROTA FOLIO		30'
		PAPELES QUE SE ASUMEN EN LA -- RELACION Y -- RELACION A -- FINES COM- MUNES, APOYO Y -- AMOR.	PREGUNTAS			
16:00 P.M.		COMUNICACION EN LA RELACION Y SOLUCION DE -- PROBLEMAS.	CONFERENCIA PREGUNTAS	PSICODRAMA		40'
16:40 P.M.	LAS PAREJAS HABIAN UNA -- CONCLUSION Y APOYAR UNAS SOBRE LO RE- QUISADO.	DISCUSION	DISCUSION DIRIGIDA Y TECNICA COLLAGE.	PISTON HOJAS LA- PISTON HOJAS, PION, CARTELINEA, ETC.		30'
17:10 P.M.	QUE LAS PARE- JAS SE ESCRIBAN ENTRE SI, SOBRE COMO -- LES GUSTARIA QUE FUERON -- SUS RELACIONES ENTRE -- AMBOS	ASIGNACION DE TAREA	LA CANTA	SOBRE, NOJAS, ETC.		20'
17:30 P.M.		DESPIEDRO				

## CUADRO III

MUESTRA LA ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DEL TALLER PARA LA PAREJA.

NOMBRE DEL TEMA : LA COMUNICACION EN LA RELACION		SESION No. :				
FECHA :		DURACION : 4:00 HRS.				
HORA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TECNICAS	MATERIAL DE APOYO	EVALUACION	TIEMPO
10:00 A.M.	LAS PAREJAS ANALIZARAN LAS CARACTERISTICAS DE LA COMUNICACION EN LA PAREJA Y PRACTICARAN HABILIDADES MEDIANTE DIVERSAS TECNICAS.	INTRODUCCION AL TEMA	CONFERENCIA PREGUNTAS	ROTA FOLIO		30'
10:30 A.M.		COMUNICACION VERBAL Y NO VERBAL	CONFERENCIA TECNICAS: "QUE NARRE LA MANO", "28" "LLO FAMILIAS", "28" PREGUNTAS	ROTA FOLIO, 15'		55'
11:25 A.M.	QUE, COMO Y PARA QUE SE COMUNICAN		CONFERENCIA TECNICAS: "COMUNICACION FUNCIONAL Y DIFUNCIONAL EN LA PAREJA", 30" PREGUNTAS	ROTA FOLIO, 15'		45'
12:10 P.M.		- ASERTIVIDAD	CONFERENCIA TECNICAS: "APRENDIENDO A SER ASERTIVO", 25" PREGUNTAS	ROTA FOLIO, 15' PAPEL, BOLIGRAFO, ETC....		40'
12:50 P.M.		RACIONALIZACION	CONFERENCIA TECNICAS: EJERCICIOS 28" PREGUNTAS	ROTA FOLIO, 15'		35'
13:25 P.M.		- CONCILIACION	CONFERENCIA TECNICAS: EJERCICIOS 20" PREGUNTAS	ROTA FOLIO, 15'		35'
14:00 P.M.	RECESO					
15:00 P.M.		RESOLUCION DE PROBLEMAS.	CONFERENCIA TECNICA: "TU Y YO" PREGUNTAS			40'
15:40 P.M.	QUE LAS PAREJAS ELABOREN SUS PROPIAS CONCLUSIONES.	DISCUSION	DISCUSION DIRIGIDA			20'

## CUADRO IV

MUESTRA LA ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DEL TALLER PARA LA PAREJA.

NOMBRE DEL TEMA : LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA		SESION No. :				
FECHA :		DURACION : 2:00 HRS.				
HORA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TECNICAS	MATERIAL DE APOYO	EVALUACION	TIEMPO
16:00 P.M.	LAS PAREJAS RELACIONAN LOS ASPECTOS A LA VIDA EN PAREJA Y EL VINCULO CON LOS ASPECTOS DE COMUNICACION.	CONFERENCIA INTRODUCTORIA	CONFERENCIA  PREGUNTAS	ROTA FOLIO Y FOLLETO INFORMATIVO		15'
16:15 P.M.		-DIFERENCIAS ENTRE SEXUALIDAD Y GENITALIDAD	CONFERENCIA PREGUNTAS	ROTA FOLIO		15'
16:30 A.M.		-SEXUALIDAD EN LA PAREJA	CONFERENCIA PREGUNTAS			10'
16:40 P.M.		-GENITALIDAD EN LA PAREJA -RITOS Y TABUES	CONFERENCIA PREGUNTAS	AUDIO CASETE		10'
16:50 P.M.		-LA "BUENA" RELACION SEXUAL EN LA PAREJA	CONFERENCIA PREGUNTAS	VIDEO ( INTERCURSE ) 16'		30'
17:20 P.M.		-RELACION ENTRE LA SEXUALIDAD Y LA COMUNICACION	CONFERENCIA PREGUNTAS	ROTA FOLIO		15'
17:35 P.M.	LAS PAREJAS ELABORAN UNA CONCLUSION DEL TALLER Y DEL TALLER EN GENERAL.	-RESUMEN Y CONCLUSIONES	DISCUSION DIRIGIDA  PREGUNTAS	TECNICA DEL "BUSON"		25'
18:00 P.M.		DESPEDIDA				

## II.- AREA DE COMUNICACION.

LA BUENA COMUNICACION ES IMPORTANTE PARA EL BIENESTAR DE LAS PAREJAS, YA QUE POR MEDIO DE ESTA SE EXPRESAN LOS SENTIMIENTOS Y LAS PETICIONES, QUE SON UNA PARTE FUNDAMENTAL EN LA CONVIVENCIA DIARIA.

LA COMUNICACION ES UNO DE LOS ASPECTOS QUE DEBEN CONTEMPLARSE A LA HORA DE EVALUAR A LOS MATRIMONIOS; ES UNA HABILIDAD QUE HAY QUE OBSERVAR CUIDADOSAMENTE Y DETECTAR LA MANERA EN QUE SE DESARROLLA DENTRO DE LA BIADA.

### OBJETIVO GENERAL:

EVALUAR LAS HABILIDADES QUE LA PAREJA TIENE PARA ESCUCHAR : EXPRESAR SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y PETICIONES, LO CUAL REPRESENTA LA BASE DE LA COMUNICACION.

### INTRUCCIONES GENERALES:

A CONTINUACION, SE LE VAN A PRESENTAR DIFERENTES CUESTIONARIOS Y FORMATOS DE EVALUACION EN HABILIDADES DE COMUNICACION. ES MUY IMPORTANTE QUE LEA CON MUCHA ATENCION CADA PREGUNTA PLANTEADA, Y QUE ADEMAS COMPLETE CON TODA LA SINCERIDAD POSIBLE TODO LO QUE SE LE PIDE.

ESCALA DE COMUNICACION MARITAL.**OBJETIVO PARTICULAR :**

EVALUAR LA MANERA EN QUE SE PRESENTA LA COMUNICACION DENTRO DE LA PAREJA EN AREAS COMO: INTERACCION, SEGURIDAD, AFECTIVIDAD Y ACEPTACION.

**INTRUCCIONES :**

EN EL SIGUIENTE APARTADO, ENCONTRARA UNA SERIE DE PREGUNTAS ESPECIFICAS ACERCA DE LA COMUNICACION VERBAL Y NO VERBAL QUE TIENE CON SU PAREJA. VA A CONTESTAR CON UNA "X" EN EL CUADRO QUE CORRESPONDA A LA OPCION QUE UD. ELIJA; PARA ELLO UTILIZARA EL SIGUIENTE CODIGO DE RESPUESTAS:

- <4> SIEMPRE.
- <3> CASI SIEMPRE.
- <2> ALGUNAS VECES.
- <1> CASI NUNCA.
- <0> NUNCA.

INTERACCION	4	3	2	1	0
1) MI ESPOSO(A) DICE QUE SOY DESCRIPTIVO CUANDO QUIERO COMUNICARLE ALGO.					
2) MI ESPOSO(A) ES DESCRIPTIVO CUANDO QUIERE COMUNICARME ALGO.					
3) YO LE PIDO A MI ESPOSO(A) LAS COSAS QUE ME GUSTARIA QUE HICIERA PARA MI.					
4) MI ESPOSO(A) ME PIDE HACER LAS COSAS QUE LE GUSTARIA QUE SE HICIERAN.					

COMUNICACION VERBAL SE REFIERE EXCLUSIVAMENTE AL LENGUAJE O PALABRAS.  
COMUNICACION NO VERBAL SE REFIERE AL TONO DE LA VOZ, GESTOS, CONTACTO VISUAL Y POSTURA.



5) VO EXPRESO AGRADO POR LAS COSAS QUE MI PAREJA  
HACE POR MI

6) MI PAREJA EXPRESA AGRADO POR LAS COSAS QUE VO  
HAGO POR EL/ELLA.

7) VO ESCUCHO Y MANIFIESTO INTERES EN LAS COSAS  
QUE MI PAREJA DICE Y HACE.

8) MI PAREJA ESCUCHA Y MANIFIESTA INTERES EN LAS  
COSAS QUE MI PAREJA DICE Y HACE.

9) ME SIENTO SATISFECHO(A) AL EXPRESAR DESACUERDO  
CON LAS COSAS QUE MI PAREJA DICE O HACE.

10) ME SIENTO SATISFECHO CON LA FORMA EN QUE MI PA-  
REJA MANIFIESTA DESACUERDO CON LAS COSAS QUE VO  
HAGO O DIGO.

11) VO DISFRUTO SENTARME Y PLATICAR CON MI PAREJA.

### S E X U A L I D A D .

1) MI PAREJA RESPONDE PLACENTERAMENTE A MIS ACER-  
CAMIENTOS SEXUALES.

2) MI PAREJA ME DICE LO QUE HA DISFRUTADO HACIENDO  
EL AMOR CONMIGO.

3) MI PAREJA Y YO HABLAMOS ACERCA DEL SEXO CON EL  
FIN DE DESARROLLAR MEJORES FORMAS DE AGRADARNOS

4) MI PAREJA ME ACARICIA.

5) MI PAREJA REALIZA OTRAS CONDUCTAS SEXUALES QUE  
A MI ME GUSTAN ESPECIALMENTE.

6) MI PAREJA INICIA ACERCAMIENTOS SEXUALES.

7) VO INICIO ACERCAMIENTOS SEXUALES

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 1) MI PAREJA ME ABRAZA Y ME BESA .                                 |  |  |  |  |  |
| 2) MI PAREJA ME PREGUNTA POR MIS SENTIMIENTOS                      |  |  |  |  |  |
| 3) MI PAREJA ME DICE QUE LE GUSTO.                                 |  |  |  |  |  |
| 4) MI PAREJA ME ACAPICIA DE FORMA AFECTIVA.                        |  |  |  |  |  |
| 5) MI PAREJA ME LLAMA PARA SABER COMO ESTOY.                       |  |  |  |  |  |
| 6) MI PAREJA ME ANIMA CUANDO LO NECESITO.                          |  |  |  |  |  |
| 7) MI PAREJA ME PREGUNTA COMO HE PASADO EL DIA.                    |  |  |  |  |  |
| 8) MI PAREJA ME SONRIE O SE RIE CONMIGO.                           |  |  |  |  |  |
| 9) MI PAREJA ME DICE QUE SE ALEGRA DE VERME.                       |  |  |  |  |  |
| 10) MI PAREJA ME HACE COSQUILLAS.                                  |  |  |  |  |  |
| 11) MI PAREJA ME HACE BROMAS                                       |  |  |  |  |  |
| 12) MI PAREJA ME SALUDA CON CARINO CUANDO VUELVO A CASA.           |  |  |  |  |  |
| 13) MI PAREJA ME DICE ADIOS, CUANDO ME VOY Y ME DESEA UN BUEN DIA. |  |  |  |  |  |

**A C E P T A C I O N .**

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 1) MI PAREJA ME EXPRESA SU APROBACION POR ALGO QUE HE HECHO.   |  |  |  |  |  |
| 2) MI PAREJA ESTA TOTALMENTE DE ACUERDO CON ALGO QUE HE DICHO. |  |  |  |  |  |
| 3) MI PAREJA ME DA UN CUMPLIDO SOBRE MI APARIENCIA             |  |  |  |  |  |
| 4) MI PAREJA SE RIE DE MIS CHISTES.                            |  |  |  |  |  |
| 5) MI PAREJA ES TOLERANTE CUANDO COMETO UN ERROR               |  |  |  |  |  |
| 6) MI PAREJA ME FIEE MI OPINION                                |  |  |  |  |  |

	4	3	2	1	0
7) MI PAREJA ACCEDE DE BUENA GANA A UNA PETICION.					
8) MI PAREJA RESPONDE A MIS PREGUNTAS CON RESPETO.					
9) MI PAREJA ME PERDONA.					
10) MI PAREJA ME CALMA HABILMENTE CUANDO NO ATIENDO A RAZONES.					
11) MI PAREJA ES PACIENTE CUANDO ACTUO CON ENOJO.					

## CLÍNICA UNIVERSITARIA DE SALUD INTEGRAL

## PSICOLOGÍA CLÍNICA

## P I R

Este es un inventario que pretende investigar la forma en que usted piensa y siente acerca de varias cosas. Encontrará una serie de afirmaciones con las cuales usted puede estar en acuerdo o en desacuerdo. A la derecha de cada afirmación encontrará los números del 1 al 5. Usted deberá encerrar en un círculo el número que mejor describa su reacción ante cada una de las afirmaciones.

- 1 significa completamente en desacuerdo  
 2 significa moderadamente en desacuerdo  
 3 significa ni acuerdo ni desacuerdo  
 4 significa moderadamente en acuerdo  
 5 significa totalmente de acuerdo

No es necesario pensar mucho sobre cada reactivo. Marque su contestación rápidamente y siga hacia la siguiente afirmación. Asegúrese de marcar como realmente se siente acerca de la afirmación y no como usted cree que debería sentir. Trate de evitar las respuestas con el número tres o neutrales lo más que sea posible

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Es muy importante para mí que otros me aprueben.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Odio fracasar en algo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. La gente que comete errores, merece lo que le pasa.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Tengo miedo de algunas cosas que a menudo me molestan.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Frecuentemente retraso decisiones importantes.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Todos necesitan depender de alguien, para pedirle ayuda y consejo.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. El que nace para maceta, del corredor no pasa.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Siempre hay una forma correcta para hacer cualquier cosa.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Me gusta que me respeten pero no me es necesario.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Evito cosas que no puedo hacer bien.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 13. Muchas personas malvadas escapan del castigo que merecen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Las frustraciones no me molestan.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Las personas no se perturban por las situaciones en su vida sino por lo que piensan de ellas.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Siento muy poca ansiedad por lo que pudiera ocurrir de peligroso o inesperado.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Siempre trato de seguir adelante y dejar terminadas las tareas desagradables cuando se me presentan.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Trato de consultar con un experto antes de tomar decisiones importantes.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Es casi imposible vencer las influencias del pasado.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. No hay una solución perfecta para algo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Quiero que todos me estimen.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. No pretendo competir en actividades donde otros son más competentes que yo.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Los que se equivocan merecen ser censurados.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Las cosas deberían de ser diferentes de como son.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Yo causo mis propios estados de ánimo.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. No puedo olvidarme de mis preocupaciones.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Evito enfrentar mis problemas.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. La gente necesita una fuente de poder fuera de ella misma.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Si algo afecta fuertemente tu vida alguna vez, no significa que tengas que seguir haciéndolo en el futuro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Rara vez hay una solución fácil a las dificultades de la vida.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Puedo estar en paz conmigo mismo aunque otros no lo estén.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Me gusta triunfar en algo pero siento que esto no es necesario.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. La inmoralidad debe ser fuertemente castigada.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Frecuentemente me molesto por situaciones que no me agradan.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Las gentes miserables se han hecho miserables a sí mismas.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Si no puedo impedir que algo suceda, no me preocupo por ello.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Usualmente tomo decisiones lo más rápidamente que puedo.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Siempre tendemos algunos problemas.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Si te caigo mal a alguien, el problema es suyo no mío.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Es importante para mí tener éxito en todo lo que hago.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Rara vez culpo a la gente por sus errores.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Usualmente acepto las cosas como son, aunque no me gusten.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

43. Una persona no esta triste e enojada por mucho tiempo a menos que el se haga permanecer asi. 1 2 3 4 5
44. No puedo tolerar el probar fortuna. 1 2 3 4 5
47. La vida es demasiado corta para gastarla en tareas poco placenteras. 1 2 3 4 5
48. Me gusta sostenerme en mis propios pies. 1 2 3 4 5
49. Cada problema tiene una solucion correcta. 1 2 3 4 5
50. Si hubiera tenido diferentes experiencias yo seria mas como me hubiera gustado ser. 1 2 3 4 5
51. Encuentro dificil estar en contra de lo que otros piensan. 1 2 3 4 5
52. Soy feliz en algunas actividades porque me gustan sin importarme si soy bueno en ellas. 1 2 3 4 5
53. El miedo al castigo ayuda a la gente a ser buena. 1 2 3 4 5
54. Si las cosas me molestan, las ignoro. 1 2 3 4 5
55. Mientras mas problemas se tengan, menos feliz sera uno. 1 2 3 4 5
56. Rara vez me preocupo por el futuro. 1 2 3 4 5
57. Rara vez abandono las cosas. 1 2 3 4 5
58. Soy el unico que puede realmente resolver mis problemas. 1 2 3 4 5
59. Rara vez pienso que las experiencias pasadas me estan afectando ahora. 1 2 3 4 5
60. Vivimos en un mundo incierto y de probabilidad. 1 2 3 4 5
61. Aunque la aprobacion de los demas me guste, no es una necesidad para mi. 1 2 3 4 5
62. Me molesta que otros sean mejores que yo en algo. 1 2 3 4 5
63. Todos son basicamente buenos. 1 2 3 4 5
64. Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero sin sentirme culpable por ello despues. 1 2 3 4 5
65. Nada es en si mismo molesto, la molestia depende de como se interprete la situacion. 1 2 3 4 5
66. Me preocupo demasiado por cosas futuras. 1 2 3 4 5
67. Me es dificil hacer tareas desagradables. 1 2 3 4 5
68. Me desagrada que otros tomen mis decisiones. 1 2 3 4 5
69. Somos esclavos de nuestra historia personal. 1 2 3 4 5
70. Es raro encontrar una solucion perfecta para algo. 1 2 3 4 5
71. A menudo me preocupo porque me aprueba tanto la gente o me acepta la gente. 1 2 3 4 5
72. Me molesta muchisimo cometer errores. 1 2 3 4 5
73. Es injusto que 'paquen justos por pecadores'. 1 2 3 4 5
74. Me gusta el camino facil de la vida. 1 2 3 4 5

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 75. La mayoría de la gente debería enfrentarse a los aspectos poco placenteros de la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. Algunas veces no puedo eliminar mis temores.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77. La vida fácil es muy rara vez recompensante.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 78. Es fácil buscar consejo.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 79. Si algo afectó tu vida alguna vez, siempre lo hará.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 80. Es mejor buscar una solución práctica que una perfecta.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81. Estoy muy interesado en los sentimientos de la gente hacia mí.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 82. Frecuentemente me irrito por pequeneces.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 83. Con frecuencia doy a quien se equivoca una segunda oportunidad.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 84. Me disgusta la responsabilidad.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 85. Nunca hay razón para permanecer acongojado por mucho tiempo.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 86. Casi nunca pienso en cosas como la guerra atómica o la muerte.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 87. Las personas son más felices cuando se enfrentan a desafíos o problemas que vencer.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 88. Me disgusta tener que depender de alguien.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 89. En el fondo, la gente nunca cambia.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 90. Siento que yo debería manejar las cosas en la forma correcta.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

APENDICE B.  
INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE GAMBRILL Y RICHEY.

114

Nunca quite tiempo dificultad para manejar situaciones en las que la conducta asertiva es necesaria; por ejemplo, cuando tienen que rechazar una petición, al hacerle un cumplido a alguien, al expresar aprobación o desaprobación, etc.

Por favor indique su grado de incomodidad o ansiedad en el espacio que hay ANTES de cada situación utilizando la siguiente escala:

- 1 es igual a NINGUNA INCOMODIDAD  
2 es igual a UN POCO DE INCOMODIDAD  
3 es igual a REGULAR INCOMODIDAD  
4 es igual a MUCHA INCOMODIDAD  
5 es igual a DEMASIADA INCOMODIDAD

Grado de incomodidad	Situación	Probabilidad de respuesta
_____	1. Rechazar una petición para prestar tu carro	_____
_____	2. Elogiar a un amigo	_____
_____	3. Resistir la presión de un vendedor	_____
_____	4. Pedir un favor a alguien	_____
_____	5. Disculparse cuando se está en un error	_____
_____	6. Rechazar una invitación para una reunión	_____
_____	7. Admitir tener miedo y pedir tolerancia	_____
_____	8. Informar a una persona relacionada íntimamente con usted que ha dicho algo que le molesta	_____
_____	9. Preguntar al tener una duda	_____
_____	10. Admitir ignorancia en un área	_____
_____	11. Rechazar una petición para prestar dinero	_____
_____	12. Preguntar cosas íntimas	_____
_____	13. Cellar a un amigo habléndole	_____
_____	14. Pedir una crítica constructiva	_____
_____	15. Iniciar una conversación con extraños	_____
_____	16. Elogiar a una persona involucrado sentimentalmente con usted o en quien usted está interesado (a)	_____



- \_\_\_\_\_ 17. Pedir una reunión o cita con alguien \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 18. Si su petición inicial es rechazada, pedirle para \_\_\_\_\_  
una ocasión posterior. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 19. Admitir confusión sobre un punto en discusión \_\_\_\_\_  
y solicitar aclaración \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 20. Solicitar un trabajo \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 21. Preguntar si ha ofendido a alguien \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 22. Decir a alguien lo que usted desea de él. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 23. Pedir el servicio reparado cuando este no llene, \_\_\_\_\_  
por ejemplo en un restaurante \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 24. Discutir abiertamente con las personas las crítica- \_\_\_\_\_  
s a su conducta \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 25. Rechazar cosas defectuosas: en tiendas, etc. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 26. Expresar una opinión que difiera de la opinión de \_\_\_\_\_  
las personas con las que habla \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 27. Resistir insinuaciones sexuales cuando no está \_\_\_\_\_  
interesado (a) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 28. Decir a una persona lo injusto que ha sido \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 29. Aceptar una cita \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 30. Dar a alguien buenas noticias de usted \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 31. Resistir la presión para tomar \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 32. Resistir una petición injusta de alguien a quien \_\_\_\_\_  
usted estima \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 33. Dejar un trabajo \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 34. Resistir la presión para retractarse \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 35. Discutir de una manera franca las críticas que le \_\_\_\_\_  
hagan a su trabajo \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 36. Solicitar el regreso de cosas que prestó \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 37. Aceptar cumplidos y elogios \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 38. Continuar conversando con alguien con quien no está \_\_\_\_\_  
de acuerdo \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 39. Decir a un amigo o compañero de trabajo que ha di- \_\_\_\_\_  
cho o hecho algo que a usted le molesta \_\_\_\_\_

40. Pedir a una persona que le moleste en una situación pública  
que deje de hacerlo

Ahora que ha terminado, lea la lista de situaciones por segunda vez y DESPUES de cada situación, indique la probabilidad de que ejecute la conducta si llega a presentarse realmente en su vida, o la probabilidad con que ha respondido si tales situaciones ya han ocurrido en el pasado. Por ejemplo, si usted rara vez se excusa cuando se equivoca, debe marcar un cuatro (4) después de esa situación.

Utilice la siguiente escala:

1. significa "siempre lo hago"
2. significa "usualmente lo hago"
3. significa "lo hago la mitad de las veces"
4. significa "de vez en cuando lo hago"
5. significa "nunca lo hago"

Para que sus respuestas no se confundan con las anteriores, tape las de la izquierda con una plantilla de papel.

Finalmente, encierre en un círculo el número de la situación que le gustaría manejar más asertivamente en el futuro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ACKERMAN MATHAN ( 1974 ) Algunas técnicas especiales para el diagnóstico de la familia, En: Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares, Buenos Aires, Ed. Horwe pp. 168 - 204.
- AGUILAR K. A. ( 1987 ) Asertividad se tu mismo sin sentirte culpable. Editorial Fax, Mexico, 1989, 2da. Ed. Cap. 2.
- AGUILAR RAMIREZ L. M. y FRIAS RAMIREZ S. ( 1989 ) Ejecución de planes y programas, En: Guía para el psicólogo como instructor de capacitación y adiestramiento, TESIS, UNAM, DNEPI, pp. 23 - 31.
- ALPEROVICH M. S. ( 1983 ) La guerra de Independencia, En: Ensayos de Historias de México. Ed. Fax, S.A. México, D. F. pp. 17 - 19, 43.
- ALVAREZ GAYOU J. L. ( 1990 ) Disfunciones sexuales y terapia En: Elementos de sexología, Ed. McGraw-Hill, México pp. 85 - 92.
- ALVAREZ GAYOU J. L. ( 1985 ) El enamoramiento y la pareja, la relación de pareja, En: La condición sexual del Mexicano, Ed. Grijalbo, México, pp. 71 - 84 y 109-138.
- ANDERSON RICHARD C. ( 1985 ) Una estrategia práctica para desarrollar la instrucción efectiva, En: Psicología Educativa, México, Trillas, pp. 20 - 25.

- ANGUIANO SERRANO S.A. ( 1990 ) Modelos Teóricos, En: La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de repertorios conductuales en la pareja: Una alternativa cognitivo - conductual. TESIS, UNAM, DNEPI, pp. 5 - 11.
- ARES PATRICIA ( 1990 ) Introducción, En: Mi familia es así, Ed. Ciencias Sociales, Habana Cuba.
- BARRIENTOS MERCADO B. ( 1990 ) La pareja, En: Taller prematrimonial de parejas, TESIS, UNAM, DNEPI.
- BAUCON, D. H. ( 1982 ) A comparison of behavioral contracting and problem solving/communication training in behavioral marital therapy. Behavior therapy, Vol. 13, No. 2, 1982, pp. 162 - 174.
- BERENSTEIN I. ( 1968 ) Condiciones sobre la Psicoterapia de la pareja conyugal, En: SLUZKI C. E. ( 1975 ) - Psicopatología y psicoterapia de la pareja, Buenos Aires, Ed. Nueva Vision, pp. 91 - 104.
- BIGGE M. L. ( 1985 ) Cual es la función de los cursos sobre fundamentos educativos ?, En: Bases psicológicas de la educación, México, Ed. Trillas, pp. 26 - 27 y 561 - 579.
- BUENO M. ( 1985 ) Importancia del Tema, En: Relaciones de pareja. Principales modelos teóricos, Ed. DDB, Bilbao, pp. 11 - 13, 23 - 39 - 65 y 75.
- CACHON ESTRELLA E. L. ( 1990 ) Introducción, la importancia del psicólogo en la capacitación, En: La desprofesionalización del psicólogo en el área de capacitación en las organizaciones, TESIS, DNEPI pp. 2 - 5 y 13 - 15.
- CANACHO L. ( 1977 ) La mujer y el trabajo productivo en México, En: Historia y Sociedad No. 14. Revista Latinoamericana de pensamiento marxista. Mexico, D.F., pp. 12 - 22.

- CANTON-DUTARI A. ( 1981 ) Procedimientos Terapéuticos y terapia sexual sin equipo monitor, En: Técnicas correctivas de la comunicación sexual, Barcelona España, Ed. CEAC, pp. 14 - 24 y 39 - 54.
- CAREAGA G. ( 1974 ) Los Papas y las Mamas ( La Estructura Familiar ) En: Mitos y Fantasías de la clase Media en México. Ed. Cal y Arena, Mexico, D. F., pp. 69-96.
- CHIU FONG J. Y VAZQUEZ TORRES J. R. ( 1990 ) Procedimientos terapéuticos de las diferentes posturas y propuestas, En: Mitos y tabues en la sexualidad y sus repercusiones en la expresión sexual, YESIS, UNAM, ENEPI.
- CRUZ DAUILA J. C. ( 1992 ) Programa de sexualidad humana para futuros psicólogos: Curso - Taller, En: La formación del psicólogo en sexualidad humana. El caso de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Sinaloa, YESIS, UNAM, ENEPI, pp. 65 - 70.
- DIAZ-GUERRERO R. ; DIAZ-LOUING R. ( 1988 ) El poder y el amor en México, En: La psicología Social en México Vol. 11, AMEPSO, UNAM, pp. 153 - 159 y 172 - 178.
- ELLIS ALBERT ( 1970 ) La incapacidad sexual y sus causas En: Arte y Técnica del amor, Ed. Grijalbo, México, pp. 154 - 170.
- ELLIS A. ( 1962 ) Ideas irracionales que causan y mantienen las perturbaciones emocionales y un enfoque racional a los problemas maritales, En: Razón y emoción en Psicoterapia, Ed. D.D.B., 4, Ed. esp. (1980).
- ELLIS A. ; ABRANMS E. ( 1978 ) Terapia racional emotiva Ed. Pax, México, 1989, 3a.reimp., Cap. 13, pp. 233-240.
- FIELDING J. . ( 1965 ) Introducción, En: Curiosas costumbres de noviazgo y matrimonio, Barcelona, Ed. Luis de Caralt p.p. 5-

- GAMBOA M., CANALES L. Y DIAZ-LOUING R. ( 1988 ) Exploraciones en la Semántica del Noviazgo, el Matrimonio y la Infidelidad, En: La Psicología Social en México, AMEPSO, Vol. 2, pp. 172 - 178.
- GEAR M. C. Y CEBAR L. E. ( 1974 ) Psicoterapia estructural de la pareja, En: Psicoterapia estructural de la pareja y el grupo familiar, Ed. Nueva Vision, Buenos Aires, 2a. Ed. 1977.
- GIRAUD F. ( 1982 ) De las problemáticas Europeas al caso novohispano; Apuntes para una historia de la familia mexicana, En: Familia y sexualidad en la Nueva España. Ed. Pce. Mexico, D.F. pp. 56 - 88.
- GOLFRIED M. R. ; DAVIDSON G. C. ( 1976 ) Clinical behaviour therapy. Holt, Rinehart and Winston, New York, 1976, 1ra. Ed., Cap. 7., pp. 136 - 159.
- GONZALEZ S.B.E. Y LUNA S. MA. T. Y MARTINEZ D. C. (1990) Definición del taller y sus características, En: Los talleres para mujeres, una alternativa para el cambio de actitud ante el género. TESIS, UNAM, ENEPI. pp. 50 - 52.
- HEIMAN J. Y LO PICCOLO J. ( 1990 ) Para alcanzar el orgasmo. Ed. Grijalbo, México ( 1990 ), Caps. 3,4 y 10.
- HERRASTI A. E. ( 1989 ) Del sexo institucionalizado a la sexualidad participada, En: La quinta alternativa de la pareja. México, Ed. Porrúa, pp. 107 - 112.
- HOFFMAN L. ( 1987 ) Primeras investigaciones de grupos Familiares, En: Fundamentos de la Terapia Familiar, Ed. P.C.E., México, D. F., pp. 26 - 35.
- JACOBSON N. S. ( 1977 ) Problem solving and contingency contracting in the treatment of marital discord.: Journal of consulting and clinical psychology, vol. 46 No. 1, ( 1977 ), pp. 92 - 100.

- JACOBSON M. S. ( 1978 ) Specific and nonspecific factors in the effectiveness of a behavioral approach to the treatment of marital discord. Journal of consulting and clinical psychology, vol.46, No.3, ( 1978 ), pp. 442 - 452.
- JACOBSON M. S. ( 1979 ) Increasing positive behaviour in severely distressed marital relationships: the effects of problem solving training. Behavior therapy, Vol. 18, No. 3, ( 1979 ), pp. 311 - 326.
- JACOBSON M. S. ( 1981 ) Spousus as observers of the events in their relaciones, En: Journal of Consulting and clinical Psychology, Vol 49, No. 2, pp. 269 - 277.
- JATES J. A. ( 1973 ) Técnicas de la terapia del comportamiento, En: Terapia del Comportamiento, Ed. Trillas, México, pp. 79 - 89.
- JIMENEZ M. C. ( 1977 ) Reseña Bibliografica sobre la familia en México, En: Historia y sociedad No. 14. Revista Latinoamericana de pensamiento marxista. México D. F., pp. 46 - 58.
- JUIF P. Y LEGRAND L. ( 1980 ) Las ayudas audiovisuales, En: Didáctica y Renovación Pedagógica, Ed. Narcea, Madrid, pp. 131 - 147.
- JURI LUIS J. ( 1979 ) El diagnóstico de la pareja, En: Test de la pareja en interacción, Técnicas proyectivas grupales, Ed. Nueva Vision, Buenos Aires, pp. 49-66.
- KAPLAN S. H. ( 1978 ) El concepto de terapia sexual y Elementos Básicos, En: Manual Ilustrado de Terapia Sexual, México, Ed. Grijalbo, pp. 11 - 18 y 21 - 46.
- LEON L. M. H. Y MENDOZA M. MS. ( 1992 ) Antecedentes y Conceptualización de las Técnicas de Dinámica Grupal, En: Un Taller de Adolescencia como propuesta para el trabajo grupal, TESIS, UNAM, ENEPI, pp. 73 - 83.

- LIBERMAN R. P., WHEELER E. G. DE VISSER L., KUHNEL J. Y KUHNEL I. ( 1987 ) Manual de terapia de pareja, Un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas, Bibl. de psic. Desclee de Bower, Bilbao, 1987. Ira. Ed. esp., Cap. 1, pp. 14 - 16.
- LOPEZ M. D. ; GUILLEN M. M. ( 1992 ) La Familia Colonial y la Familia Moderna, En: Factores que intervienen en la tendencia hacia la Modernidad de la Familia en México, TESIS UMAN, ENEPI, pp. 20 - 31.
- MAHONEY M. J. ( 1974 ) Cognición y modificación de conducta. Ed., Trillas, Mexico, 1978, 5a. Edición, Caps. 11 - 12, pp.
- MARGOLIN G. ( 1981 ) Behaviour exchange in happy and unhappy marriage: a family cycle perspective. Behavior therapy, Vol. 12, No. 2, 1981, pp. 329-343.
- MARGOLIN G. ( 1978 ) Communication training and assessment: a case of behavioral marital enrichment. Behavior therapy, Vol. 9, No. 4, 1978, pp. 508 - 520.
- MARGOLIN G Y WEISS R. L. ( 1978 ) A comparative evaluation of therapeutic Components Associated with Behavioral Marital Treatment, In: Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 46, pp. 1476 - 1486.
- MASTERS Y JOHNSON ( 1981 ) Focalización sensorial y eyaculación precoz, incompatibilidad eyaculatoria, impotencia primaria, secundaria y alteración orgásmica, En: Incompatibilidad sexual humana, Buenos Aires, Argentina, Ed. Intermedica.
- MASTERS Y JOHNSON ( 1983 ) La responsabilidad sexual, En: El vínculo del placer, Ed. Grijalbo, México, pp. 17 - 24.



- MASTERS Y JOHNSON ( 1987 ) Trastornos sexuales y terapia sexual, En: La sexualidad Humana, México, Ed. Grijalbo, pp. 551 - 569.
- MINUCHIN S. Y FISHMAN CH. H. ( 1981 ) Escenificación, En: Técnicas de terapia familiar, Ed. Paidós, México pp. 89 - 106.
- MORENO J. L. ( 1987 ) Psicodrama, En: Psicoterapia de grupo y Psicodrama, Ed. F.C.E. México, pp. 108 - 124.
- PATTERSON, G. R. ; WEISS R. L. ; HOPS H. ( 1976 ) Training of marital skills: some problems and concepts, In: H. Leitenberg (Ed.) Hand book of Behavior Modification New York; Appleton-Century Crofts..
- RODRIGUEZ H.B.A. Y RIVERA G.M.L. ( 1991 ) Sexualidad, En: Actitudes de los padres hacia la conducta sexual de los adolescentes. TESIS, UNAM, ENEPI, pp. 21 - 47.
- ROYCE S. M. ( 1975 ) Behavioral Cues in the Judgment of Marital Satisfaction: A Linear Regression Analysis In: Journal of Consulting and Clinical Psychology , Vol. 43, No. 6, pp. 816 - 824.
- SCOTT M. ( 1989 ) A cognitive - behavioural approach to client's problems  
Stuart & sons, Gran Bretaña, 1989, 1a. Ed., parte 3, Cap. 9, pp. 124 - 136.
- SEED P. ( 1991 ) El periodo colonial temprano 1574-1689 el periodo de transición 1698-1779, En: Amar, honrar y obedecer en el México Colonial, Ed. Patria, Mexico, D. F., pp. 31 - 104, 127 - 174.
- SERRAT C. Y COSTA M. ( 1987 ) Introducción, Conceptos Básicos y Modelo conceptual del desarrollo del conflicto de pareja, En: Terapia de parejas, Ed. Alianza Madrid, pp. 14 - 44.

- STEMBERG R. ( 1988 ) El triángulo del amor, Ed. Paidós, México, primera edición ( 1990 ), pp. 71 - 90.
- STUART R. B. Y ROPER B. L. ( 1979 ) Marital behaviour therapy : a research reconnaissance. En: Sjoden, P-O, Bates, S. y Dockens, W.S. ( EDS ) Trends in behaviour therapy. Academic press, New York, 1979, 1a. Ed., - Cap. 15, pp. 299 - 323.
- TERVEL Y. G. ( 1974 ) Importancia del tema, antecedentes del estudio de los conflictos matrimoniales, consideraciones sobre la selección de pareja, fundamentos teóricos, En: Diagnóstico y tratamiento de parejas en conflicto, psicopatología del proceso matrimonial, Ed. Paidós, Buenos Aires, pp. 15 - 48.
- UMBARGER C. ( 1983 ) Conceptos Teóricos, En: Terapia Familiar Estructural, Ed. Amorrortu, Argentina, Buenos Aires, pp. 17 - 60.
- VILLAGRAN RUIZ J. A. ( 1992 ) Concepto de capacitación, En: Algunas consideraciones sobre los cursos de capacitación dirigidas al personal técnico de una institución y su relación con el coeficiente de inteligencia, TESIS, UNAM, ENEPI, pp. 7.
- VINCENT J. P., WEISS R. L. Y BIRCHLER G. R. ( 1975 ) A behavioral analysis of problem solving in distressed and nondistressed married and stranger dyads. Behaviour therapy, Vol. 6, No. 3, 1975, pp. 475 - 487.
- VINCENT J. P. ; WEISS R. L. ; BIRCHLER P. ( 1975 ) Dyadic problem Solving Behaviour as a function of marital distress and Spousal vs. Stranger interaction, In: Behavior Therapy, Vol. 3, pp. 59 - 72.
- WOLPE J. ( 1970 ) Práctica de la terapia de la conducta Ed. Trillas, México, 4a. Ed., 1985, Cap. 15, pp. 95 - 110.