

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
CAMPUS IZTACALA



**"La Toma de Decisiones en la Relación de Pareja
a través de un Programa Interactivo de Computación"**

PO 1274/96
Ej. 1

Tesis que para obtener el título de Licenciado en Psicología presentan:

Emilio Gaona Luna
Lorena Ramos Hernández

Los Reyes Iztacala, Edo. Méx.; Abril 1996



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

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

DEDICATORIAS

*¡ Bendito aquél cuya fama
no brilla más que su verdad !*

TAGORE

Deseamos expresar nuestra enorme gratitud a :

Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle

Lic. Omar Abraham Coronado Vázquez

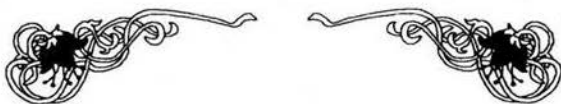
Lic. Sandra A. Anguiano Serrano

Por la asesoría académica y el tiempo dedicado para la elaboración de este proyecto.

Agradecemos la valiosa e incondicional colaboración durante el desarrollo de la presente propuesta a :

Ing. A. Joel Ramos Hernández.

Ing. D. Lifshitz Hernández Vázquez.



¿Qué piensas del matrimonio? Y él contestó:

Juntos fuisteis concebidos y juntos estaréis eternamente,

Juntos estaréis cuando las blancas alas de la muerte dispen vuestros días.

Juntos también quedaréis en la silente memoria de Dios.

Más permitid que haya espacios en vuestra unión, aunque estéis íntimamente unidos.

Y dejad que los vientos celestiales dancen entre vosotros.

Amaos el uno al otro, mas no hagáis del amor una prisión.

Mejor dejad que sea un inquieto mar entre las playas de vuestras almas.

Llenad el uno al otro la copa, mas no bebáis de una sola.

De vuestro pan comidaos el uno al otro, empero no comáis de la misma hogaza.

Cantad y danzad juntos y sed alegres, pero dejad que cada uno esté sólo.

Como lo están las cuerdas de un laúd, a pesar de estremecerse con la misma música.

Ofreceos el corazón, pero que cada cual sea su fiel guardián.

Porque únicamente la mano de la Vida puede contener vuestros corazones.

Y erguíos juntos, mas no muy próximos.

Las columnas del templo se plantan firmes y separadas,

Y el encino y el ciprés no crecen uno a la sombra del otro.

Gibran Jalil Gibran.

INDICE

INTRODUCCIÓN.

Capítulo 1. ANTECEDENTES DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

1.1 REVISIÓN HISTÓRICA DE LA RELACIÓN DE PAREJA	1
1.2 ESTUDIO PSICOLÓGICO POR DÉCADAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA	3

Capítulo 2. ENFOQUES TEÓRICOS QUE ABORDAN LA RELACIÓN DE PAREJA.

2.1 ENFOQUE PSICOANALÍTICO	9
2.1.1 FORMAS DE EVALUACIÓN	12
2.1.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	12
2.2 ENFOQUES FAMILIARES	13
2.2.1 FORMAS DE EVALUACIÓN	15
2.2.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	16
2.3 ENFOQUE PSICOSOCIAL	17

Capítulo 3. EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

3.1 CONCEPTOS GENERALES	22
3.2 FORMAS DE EVALUACIÓN	27
<i>1. Identificación del problema:</i>	27
3.2.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	28
3.2.2. DETERMINANTES DEL PROBLEMA	29

3.2.3. HISTORIA DE LA PAREJA	30
3.2.4. EXPECTATIVAS Y OBJETIVOS	31
3.3 ANÁLISIS FUNCIONAL	33
3.4 EVALUACIÓN DEL PROCESO TERAPÉUTICO	34
3.5 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	35

Capítulo 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

4.1 ANTECEDENTES	40
4.2 EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	41
4.3 DEFINICIONES	42
4.4 VARIABLES QUE INFLUYEN EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	47
<i>I. Cogniciones en la orientación del problema.</i>	<i>47</i>
<i>II. Habilidades Básicas para la Resolución de Conflictos.</i>	<i>48</i>
<i>III. Capacidades Básicas para la Resolución de Conflictos.</i>	<i>48</i>
4.5 MODELO PRESCRIPTIVO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	50
I. ORIENTACIÓN DEL PROBLEMA.	51
<i>A) Percepción del Conflicto.</i>	<i>51</i>
<i>B) Atribución del Conflicto.</i>	<i>52</i>
<i>C) Valoración del Conflicto.</i>	<i>53</i>
<i>D) Control Personal.</i>	<i>53</i>
<i>E) Necesidades de Esfuerzo y Tiempo.</i>	<i>54</i>
II. DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL CONFLICTO.	54
<i>A) Reunión de la información.</i>	<i>55</i>
<i>B) Comprensión del Conflicto.</i>	<i>56</i>
<i>C) Establecimiento de Metas.</i>	<i>56</i>
<i>D) Descubrir el conflicto "Real".</i>	<i>57</i>
<i>E) Replanteamiento del Conflicto.</i>	<i>58</i>
III ELABORACIÓN DE SOLUCIONES ALTERNATIVAS.	59
IV. TOMA DE DECISIONES.	60
V. IMPLEMENTACIÓN Y VERIFICACIÓN DE SOLUCIONES.	63
4.6 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA	65

Capítulo 5. LA TOMA DE DECISIONES EN LA RELACIÓN DE PAREJA A TRAVÉS DE UN PROGRAMA INTERACTIVO DE COMPUTACIÓN.

5.1	¿QUE ES UNA COMPUTADORA O PC?	67
5.2	CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE UNA COMPUTADORA	68
5.3	OPERACIONES QUE REALIZA UNA COMPUTADORA	69
5.4	BENEFICIOS DE LAS COMPUTADORAS	70
5.5	ALGUNAS APLICACIONES DE LAS COMPUTADORAS	71
5.6	ELEMENTOS DE LOS DIAGRAMAS DE FLUJO	73
5.6.1	SÍMBOLOS PRINCIPALES DE LOS DIAGRAMAS DE FLUJO	75
5.7	DIAGRAMA DE FLUJO COMPUTACIONAL “TOMA DE DECISIONES EN LA RELACIÓN DE PAREJA”	77
	CONCLUSIONES	83
	GLOSARIO	88
	BIBLIOGRAFÍA	

RESUMEN

La presente tesis se basa en el enfoque COGNITIVO-CONDUCTUAL, cuya esencia dentro de la Terapia Marital consiste en investigar las expectativas irreales, las actitudes contraproducentes, las cogniciones negativas y las conclusiones erróneas que cada miembro de la pareja crea, que se observan a través de las conductas inadecuadas que afectan la relación. Además llega a las raíces de los conflictos de pareja y se enfoca tanto a los problemas ocultos como a los evidentes, antes que "resucitar traumas de la primera infancia". El objetivo de este trabajo ha sido proponer el desarrollo de un facilitador de Toma de Decisiones a través de un programa interactivo de computación. El cuerpo del trabajo se estructuró en base a tres aspectos fundamentales: 1) La Relación de Pareja, sus antecedentes y las teorías que la abordan, enfatizando el enfoque cognitivo-conductual; 2) El Modelo Prescriptivo de Resolución de Conflictos Sociales aplicado, específicamente, a la Relación de Pareja; 3) El diseño de un Diagrama de Flujo para la Toma de Decisiones en la Relación de Pareja como componente principal para el desarrollo de un programa interactivo de computación. La utilización de esta alternativa, como apoyo de todos los servicios de asesoría de pareja, puede ser un medio capaz de enseñar a las parejas a tomar decisiones adecuadas para resolver, desde problemas habituales, hasta conflictos que pongan en riesgo la estabilidad de la relación; asimismo, se apoya en la computación para no rezagarse respecto a otras ciencias y continuar siendo útil, a la vez de accesible y práctica a la sociedad.

INTRODUCCIÓN

Avocarse al tópico de la relación de pareja conlleva una significativa relevancia en lo psicológico, social y cultural, entre otros aspectos. Es evidente que todo ser humano necesita estar en contacto con las demás personas, y una pareja satisface, de muy diversas formas, la necesidad de estar acompañado y compartir intereses, gustos, afinidades, deseos, afectos, ideas, sentimientos, etcétera.

Dado que una pareja es el núcleo de la familia, y ésta, a su vez, parte central de una sociedad, la cual asimismo, conforma a un país o nación; entonces, la significación socio-cultural es por demás importante. De tal manera, lo que la pareja haga o deje de hacer repercutirá en esa larga cadena psicosocial.

Por ello, en materia de pareja mucho se ha postulado, investigado y escrito. En tiempos pasados han opinado al respecto clérigos, psiquiatras, asistentes sociales, sexólogos y abordado desde diversas fuentes: la Literatura, la Filosofía, la Antropología, la Sociología, las diversas regiones y los Saberes Populares.

Así, los aspectos históricos de la Relación de pareja y su estudio, psicológico por décadas se detallan en el Capítulo 1.

Por su parte, dentro de la perspectiva psicológica, varias teorías se han interesado por dar una explicación a la formación de la pareja, su desarrollo y su problemática. Dentro del Capítulo 2, se describen las aportaciones al tema de la Teoría Psicoanalítica, la Teoría Psicosocial, y los enfoques Familiares, que comprenden la teoría de la Comunicación y la teoría General de los Sistemas.

Otro enfoque importante es la teoría de la Modificación de Conducta que busca cambiar las percepciones aprendidas y las conductas desarrolladas en el individuo por experiencias pasadas. Esta teoría realiza un intento riguroso y efectivo al aplicar una metodología científica al estudio, prevención y tratamiento de cuantos problemas de comportamiento presenta el hombre en la vida de pareja. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero; teniendo como objetivo el entrenamiento en habilidades de comunicación y de solución de problemas.

En las últimas dos décadas aparece un enfoque llamado Cognitivo-Conductual (cognitivo implica "pensamiento"), y se refiere a la manera

en que las personas se organizan, elaboran juicios, toman decisiones y cómo interpretan o mal interpretan las acciones de otros. Dentro del capítulo 3, se abordan los conceptos básicos de éste enfoque, las estrategias de intervención y la evaluación del proceso terapéutico.

Ahora bien, a menudo las parejas carecen de la habilidad para resolver sus conflictos de manera adecuada o tomar decisiones convenientes para ambos miembros.

En general, las dificultades provienen de las carencias en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de conflictos: Orientación del Problema, Definición y Formulación del Conflicto, Elaboración de Soluciones, Toma de Decisiones e Implementación de Soluciones.

Este modelo prescriptivo de resolución de conflictos se enmarca con detalle en el Capítulo 4.

En este sentido, una más de las labores del Psicólogo es diseñar nuevas alternativas de intervención integrando los elementos teóricos de esta ciencia con los avances tecnológicos. Por tal motivo, el objetivo de la presente tesis es proponer un facilitador de Toma de Decisiones en la Relación de Pareja a través de un Programa Interactivo de Computación, cuyo diseño esta basado en un diagrama de flujo. Dicho instrumento se plantea en el Capítulo 5, elaborado con la finalidad de servir como medio de apoyo en terapia marital, facilitando al Psicólogo Clínico el trabajo con parejas cuyas relaciones se encuentren en conflicto.

A las parejas les ofrece estrategias para que aprendan a resolver sus problemas de manera adecuada y de acuerdo a sus objetivos en particular, siguiendo un proceso ordenado, definido y sistemático. Pudiendo ser adaptado a las diversas áreas de conflicto (finanzas, educación de los hijos, sexualidad, etcétera.) en una relación de pareja.

Además, dentro del ámbito psicológico establece una conjunción entre la terapia Psicológica y los avances tecnológicos actuales, de modo que para la sociedad representa alternativas innovadoras, demostrando cómo la psicología debe estar en constante búsqueda de nuevas estrategias para enfrentar los constantes cambios (sociales, económicos, políticos, tecnológicos, etcétera) que hoy en día se presentan.

ANTECEDENTES DE LA RELACIÓN DE PAREJA

1.1 REVISIÓN HISTÓRICA DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

En el capítulo presente se abordan los antecedentes de la relación de pareja, cuyo estudio está precedido por varias fuentes de información, ante las cuales es posible distinguir la específicamente psicológica, cuya importancia es relevante en este capítulo; aquella otra integrada por saberes derivados de la literatura (Poesía, Novela, Tragedia), la Antropología, la Filosofía y la Sociología; la correspondiente a las diversas Religiones; y la referida por Saberes Populares.

Respecto a estos saberes, el interés por la pareja aparece reflejado en documentos desde la más remota antigüedad, tales como los Libros Sagrados (Libros de la Sabiduría, Antiguo Testamento, El Corán), donde se hace referencia al aconsejamiento de las mujeres casadas para el buen mantenimiento de las relaciones con sus maridos.

Los filósofos como Platón en "El Banquete", Ortega y Gasset en "Estudios Sobre el Amor", Eugenio Trías en "El Lenguaje del Perdón", entre muchos otros, se han ocupado tradicionalmente de reflexionar sobre el amor.

Escritores religiosos como San Juan Crisóstomo y San Francisco de Sales, escritores posteriores como Diderot, o contemporáneos como Marx Frisch, T.S. Elliot, E. Albee, Ibsen, etcétera, ponen de manifiesto, casi en la totalidad de sus escritos, el papel privilegiado del hombre frente a la mujer y la dominancia de aquel en la relación, así como el rol dependiente, doméstico y sumiso de la mujer; viendo que bien se podrían calificar, algunos, como recetarios acerca de la manera en que debería comportarse la mujer con su esposo para que las relaciones fueran satisfactorias, sin especificar para quién (Bueno, 1985).

La Antropología ha hablado de la pareja-familia en términos de estructuras de parentesco, roles sexuales o económicos, a través de autores como Mead, Malinovsky, Benedict, Le Barré, Levi-Strauss, Mair, Fox, etcétera. Asimismo, se cuenta que en las Islas Hawai había una tradición de cientos de años llamada "O'tto Puna", según la cual se destinaba a una mujer particular de la tribu para ayudar a las

familias con problemas reuniendo a parientes próximos o lejanos. Se afirma que esto puede considerarse como un antecedente de las más actuales tendencias en psicoterapia conyugal y familiar (Speck y Attneave, 1971; en: Bueno, 1985).

La Sociología ha abordado este tema señalándolo como una "unidad de personalidades que interactúan" y ha estudiado los roles, status, puntos de comunicación, toma de decisiones, etcétera (Burguess, 1926; en: Bueno, 1985).

En México, se ha realizado la revisión histórica del desarrollo de la pareja desde la época prehispánica: en dicho momento, la organización social era, en teoría, totalmente democrática. Existían en orden jerárquico familias, clanes y tribus; las cuales estaban dirigidas por un consejo en el que tomaban parte todos los caciques de las tribus. El objetivo era encontrar el bienestar para el pueblo, y la conservación de la moral y de las buenas costumbres (Barrios y Martínez, 1991).

Por lo general, la sociedad en estos pueblos prehispánicos era de tipo patriarcal, y la pareja era básicamente monogámica (relación de un hombre con varias mujeres) aún cuando sólo la primera mujer se le consideraba como esposa y a las otras como mancebas.

Había una ley que obligaba al marido a cultivar un nuevo campo por cada mujer que tomase, de tal manera que se limitaba prudentemente el abuso. Esto daba por resultado que sólo los señores principales pudieran ser polígamos (México a través de los Siglos, 1953). Asimismo, la mujer tenía derecho a liberarse del marido cuando éste no pudiera sostenerla, cuando se negara a educar a sus hijos o cuando la maltratara físicamente. Los derechos de los hombres eran superiores a los de las mujeres, pero éstas también los tenían: podían poseer bienes, celebrar contratos y acudir a los tribunales en demanda de justicia. Las doncellas llevaban en el cuello una concha como símbolo de pudor y virginidad, y no se lo quitaban sino hasta el día de su matrimonio.

La mujer que no llegaba pura al matrimonio era repudiada públicamente y por regla general se admitía el repudio libre por parte del marido.

Durante la época Colonial, las costumbres traídas por los españoles fueron un factor de gran relevancia en nuestra cultura y sociedad, así como para la evolución de la pareja.

Si bien la invasión española no destruyó por completo las costumbres prehispánicas si fueron transformándolas, surgiendo así una nueva cultura, mezclándose la moral cristiana española con la moral

indígena. La pareja era fundamentalmente monogámica, aunque se permitía la poligamia, siempre y cuando se fuera discreto y se "respetara" al cónyuge. No obstante, la poliandria (relación de una mujer con varios hombres) se castigaba fuertemente (Chávez, 1987). La sociedad y la Iglesia imponían obligaciones que debían cumplir todas las mujeres, cualquiera que fuera su condición o nivel social (Gonzalbo, 1985; en: Anguiano, 1990). De tal forma, la mujer era canalizada a los trabajos domésticos y a la crianza de los hijos, mientras el hombre debía llevar la autoridad y el dominio sobre su esposa. De dominio común, las relaciones sexuales servían únicamente para reproducirse y para la satisfacción del hombre, ya que a la mujer no se le permitía disfrutar de ellas porque la sociedad le criticaba severamente. Además, se sobrevaloraba la virginidad femenina debido a que se consideraba sinónimo de "pureza", la cual debía entregar al hombre.

1.2 ESTUDIO PSICOLÓGICO POR DÉCADAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

Para referirnos a la condición de pareja, haremos mención de que los estudios concretos sobre familia toman importancia por primera vez a mediados del siglo XIX, a consecuencia del cambio social que plantea el fenómeno de la industrialización en la vida familiar.

En este período abundan trabajos influidos por la Teoría Darwiniana, acerca de los orígenes de la familia y su evolución, con autores como: Morgan, Engels, Westermarck, etcétera.

A principios del siglo XX la problemática se amplía, ya que empieza a temer por el mantenimiento de la institución familiar. Factores que contribuyen a ello son: el crecimiento de contraceptivos (anticonceptivos), descenso de la tasa de natalidad, trabajo de la mujer fuera de casa, etcétera; fenómenos causados por la Revolución Industrial y la Primera Gran Guerra.

En su mayoría, los trabajos de ésta época se caracterizan por intentar la salvaguarda de los lazos matrimoniales, hacer resaltar las ventajas sociales de la institución matrimonial, etcétera (Bueno, 1985).

Los antecedentes más directos en el tratamiento de los conflictos familiares y conyugales se encuentran en la Asistencia Social, que desde un principio planteó la necesidad de tener en cuenta, no sólo al individuo, sino a todo su grupo de referencia (Broderick y Schraeder, 1981; en: Bueno, 1985).

Otro grupo que tuvo influencia en el estudio de la pareja es el formado por los sexólogos, con autores como Ellis, en Inglaterra y Hirschfeld, en Alemania.

En 1991, se crea en Dresde, Alemania, el primer Centro de Consulta Conyugal. Hirschfeld fundó en 1918 el Instituto de Ciencia Sexual y la Liga Mundial para la Reforma Sexual. Posteriormente, en 1940, fundó el primer Bureau Alemán de Consulta Conyugal, e influyó en el Dr. Karl Katsky para la fundación del Primer Centro para el Consejo Sexual Público de Viena en 1949. Mientras, en Estados Unidos se presta más atención a los problemas psicológicos y sexuales que a las parejas que acuden a sus centros.

Sólo a partir de 1930 podría decirse que ya hay una profesión específica para tratar clínicamente las dificultades que las parejas tienen en sus relaciones. En dicho año, en los Ángeles, EE.UU., se crearon los primeros servicios de Consulta Conyugal. Allí se realizaron los primeros encuentros entre psicoterapeutas, sexólogos y sociólogos. La técnica comúnmente utilizada era el "Consejo Conyugal". Se crean las primeras clínicas en EE.UU. e Inglaterra, las cuales fueron: The American Institute of Family Relations, The Marriage Consultation Center, en Nueva York; The Marriage Council of Philadelphia, en 1932; y en Inglaterra: The Marriage Guidance Council en 1938 (Tervel, 1974a; Sager, 1966b; en: Bueno, 1985). El personal de estos centros estaba integrado por psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos, asistentes sociales, clérigos, entre otros.

Por su parte, Bowen (1966) señala que la Terapia Familiar se desarrolló como una extensión del Psicoanálisis, que había logrado una aceptación general como método de tratamiento en los años 30's. Sin embargo, la técnica psicoanalítica estándar no era efectiva para todo tipo de problemas, siendo el área de "pareja-familia" donde los nuevos psiquiatras comenzaron a experimentar variaciones en el método de tratamiento (Bueno, 1985).

Debido al desarrollo en EE.UU. de la Sociología y la Antropología y al mayor contacto de algunos de estos psicoanalistas con los profesionales de dichas ciencias se produjeron cambios o modificaciones en sus presupuestos y concepciones teóricas, con autores como Erickson, Fromm, Sullivan, Mead, etcétera.

Se señala a Clarence P. Obendorf como precursora en el tratamiento psicoanalítico conyugal y en 1934 publica en EE.UU. casos de matrimonios tratados psicodinámicamente, en los cuales el mismo analista veía a los dos miembros de la pareja (Alexander, 1966; en: Bueno, 1985),

En otros casos, dos terapeutas trataban a cada uno de los miembros de la pareja, intercambiando entre sí información y observaciones. Estos procedimientos se ampliaron bajo la influencia de nuevos conceptos, conocimientos y enfoques metodológicos, como el abordaje de las terapias grupales, el psicodrama, el counseling o por cambios introducidos desde perspectivas sociológicas, educacionales, asistenciales, etcétera; acerca de la pareja.

Todo esto supone un nuevo enfoque en el tratamiento psicoanalítico tradicional que amplió, y aún lo continúa ampliando, el tratamiento desde el individuo hasta la pareja, el grupo familiar, o los grupos de familias o parejas; y que trasladó el objeto de estudio desde lo intrapsíquico hasta las estructuras de la relación (Bueno, 1985).

Para 1942 se organiza en Estados Unidos la primera Asociación de Consejeros Matrimoniales, que poco a poco fue aglutinando a los terapeutas: estaba formada por diversos profesionistas, tales como: ginecólogos, psicólogos, asistentes sociales, sociólogos, clérigos, etcétera.

En la década de los 40's los trabajos publicados se caracterizan por el intento de correlacionar rasgos anormales entre los miembros del grupo familiar. La investigación se enfoca del individuo hacia el entorno de éste, y utiliza métodos correlacionales para analizar rasgos y patologías interdependientes entre padres e hijos (Zuk y Rubinstein, 1976; en: Bueno, 1985).

Como ejemplo se encuentran los trabajos de Levy (1943), relativos a la sobreprotección materna; los de Fromm y Reichmann (1948) y Richard y Tillman (1950) sobre la "madre esquizofrénica"; los de Lidz y Lidz (1949) sobre vida familiar de pacientes psiquiátricos; Rozemzweg y Bray (1943) sobre esquizofrénicos en relación con sus hermanos fallecidos; Mahler (1952) sobre "síndrome simbiótico"; Johnson y Szurek (1954) sobre "conducta antisocial del niño por defecto del superego e igual defecto en sus padres", etcétera.

En ésta época aparecen un gran número de estudios, algunos teóricos, de experiencias, observaciones, estadísticas, etcétera; y tienen en común la utilización de la familia "instrumentalmente" en sus diagnósticos y en su labor terapéutica, como medio de suscitar modificaciones dentro de los miembros individuales del grupo.

Los métodos que se utilizan son: Longitudinales, datos del censo, hipótesis formales y grupos de control, pruebas de significación, recopilación de datos, revisiones clínicas, etcétera.

Sin embargo, Sanua (1961) señaló que había deficiencias observadas en el control experimental de los estudios realizados entre 1940 y 1950 (Bueno, 1985).

Todos estos estudios estuvieron guiados, fundamentalmente, por el interés en la investigación de la esquizofrenia, dando como resultado la denominación de cuadros explicativos de tal trastorno como "madre patógena" o "padre inadecuado". Paralelamente, se inicia el desarrollo de técnicas terapéuticas para el estudio del sistema familiar patológico, y no ya del individuo aislado. Se ensayan nuevas técnicas terapéuticas como el Psicodrama, por Moreno, (1954); o la preparación del camino de la psicoterapia de grupo, por Slavson (1960); Bowlby (1949), quién fue uno de los primeros en introducir a la pareja de padres en la terapia infantil. En esta forma, se pasa a una nueva etapa, en la que la explicación de la relación y sus conflictos se centra en la comprensión de la propia relación de pareja (Bueno, 1985).

En los años 50's surgieron dos escuelas generales: una influida por el pensamiento psicoanalítico tradicional, en la cual se utilizan lenguaje y conceptos intrapsíquicos para describir las pautas de interacción que se dan en las familias; y otra, influida por la Teoría General de los Sistemas y la Teoría de la Comunicación.

Las investigaciones y estudios de esta época, compartieron una orientación basada en la comprensión y tratamiento de la familia como un sistema unitario, y la mayoría trataban familias con un miembro esquizofrénico. Aún cuando muchas de las formas de tratamiento y de descripción de la familia, se habían basado en un tipo de psicopatología muy particular, la esquizofrenia, todavía no existía un cuerpo unitario de teoría.

El intento en esta etapa era encontrar una teoría para encajar las prácticas clínicas que se estaban utilizando. No había modelos teóricos, ni una terminología adecuada a este nuevo planteamiento.

Finalmente, otra corriente de influencia se sumó a las dos ya citadas, y fue la derivada de las investigaciones con grupos pequeños, realizadas por sociólogos, psicólogos sociales, antropólogos sociales, etcétera; que trataron de aplicar sus métodos y/o técnicas a parejas y familias (Bueno, 1985).

En los años 60's hay un intento por describir más claramente los modelos de la Terapia Familiar y existe un interés general en enfatizar el marco ecológico de la familia, poniéndose en un lugar importante el análisis del contexto social de la misma.

En 1962 había aparecido una de las revistas más importantes sobre el tema, "Family Process", en el intento de discutir y unificar criterios en teoría e investigación (Mc Peack, 1981; en: Bueno, 1985).

No obstante, persiste un conglomerado difuso de ideas, además de las dificultades prácticas. Se utilizan conceptos entresacados de las Teorías de la Comunicación, Etología, Antropología, Sociología, Teorías del Aprendizaje, y esto con tanta frecuencia como los de la Psicología tradicional.

La Teoría de la Comunicación, derivada de la Teoría General de los Sistemas, con aportaciones también de la Teoría de los Juegos, la Teoría de los Roles y la Teoría de la Información, es la que en este momento empieza a tomar mayor relevancia e influencia en la concepción y tratamiento de la pareja (Belles y Ferber, 1969; en: Bueno, 1985).

En tanto, la corriente que goza de mayor influencia, desde entonces y hasta el momento, es la Teoría Sistémica, aplicada específicamente en procedimientos terapéuticos, al hacerse patente la inadecuación de los conceptos teóricos del psicoanálisis, de la Teoría Social, etcétera; para describir óptimamente los dinanismos del proceso conyugal o familiar.

Entonces, el enfoque teórico es la consideración de interdependencia de las manifestaciones emocionales, psicológicas y de comportamiento de los miembros del sistema. Es una perspectiva que obliga a pensar los elementos psicológicos siempre en relación con un otro que funcionará como complemento de estas estructuras.

Así, la enfermedad psíquica para la Teoría Sistémica se localiza en el espacio transicional de relaciones que se sitúa entre el individuo y el contexto social. Un comportamiento sintomático sería la resultante de la intrincación de un proceso de relaciones y de mecanismos intrapsíquicos individuales (González, 1979; Navarro, 1980; en: Bueno, 1985).

En 1970 el Informe del Grupo para el Avance de la Psiquiatría, mostró por lo menos media docena de fuentes mal definidas, de las que los terapeutas derivan su teoría de las familias, parejas y terapias. El fundamento teórico sigue siendo motivo de cierta confusión y de mucho debate (Bueno, 1985).

Los últimos años se caracterizaron fundamentalmente por el intento de consolidación de las teorías ya señaladas, en especial de la Teoría y Terapia Sistémica.

También aparecieron nuevos enfoques, entre los que destaca la Teoría del Aprendizaje, de la que se derivaron las Técnicas de Modificación de Conducta, con el objetivo de intervenir y cambiar los modelos recíprocos del refuerzo.

En términos generales, ha consistido en el entrenamiento de uno de los cónyuges como administrador de contingencias al cónyuge restante, así como el estudio del tipo y frecuencia de refuerzos producidos, y de la reseña y control de conductas deseadas o inadecuadas.

Uno de los trabajos más representativos es el de R. Liberman (1970), cuyas aportaciones más recientes y orientadas de manera más específica hacia la pareja vienen a través del *Handbook of Marital Therapy* (1979), en colaboración con E.G. Wheeler, L.A.J.M. de Visser y J. y T. Huehnel.

Entre otras teorías que iniciaron sus aportaciones en esta época se encuentran la Teoría Gestáltica (Kempler, 1974); la Teoría de la Realidad (Glasser, 1973); la Teoría de la Comunicación (Miller, 1971 y Nunnally, 1971); la Terapia Conyugal Conjunta (Haley, 1963; Satir, 1964, 1965; Bach y Wideum 1969) y la Terapia Racional Emotiva (Ellis, 1981).

Aparecen nuevos centros de enseñanza, y en las publicaciones hay un interés especial en aspectos metodológicos y de entrenamiento acerca de esta temática (Constantine, 1976; Mc Peak, 1975; Guerin y Fogarty, 1972).

En el área familiar, especialmente, se han probado nuevas técnicas como el *Camping Familiar Terapéutico* (Clark y Kempler, 1973); o los *Ejercicios de Sensitividad para Familias* (Satir, 1972).

Asimismo, se observa una ampliación del tipo de sujetos a los que se aplica la *Terapia Conyugal*, desde las parejas universitarias de clase media-alta (Olson, 1971) al resto de la población con este tipo de conflictos. Finalmente, el desarrollo actual de los conocimientos acerca de la pareja se atribuye, no sólo al desarrollo lineal de la ciencia, sino también a cambios producidos fuera de ella: la crisis de las instituciones social, familiar y matrimonial, producto a su vez de los cambios operados en lo social, lo cultural y lo económico (Bueno, 1985).

ENFOQUES TEÓRICOS QUE ABORDAN LA RELACIÓN DE PAREJA

El presente capítulo tiene como finalidad describir los principales modelos teóricos que han incidido sobre el estudio de las relaciones de pareja.

La relación de pareja vista desde cualquier enfoque teórico es concebida como un grupo primario, el cual se constituye como una institución importante dentro de la sociedad, pues para la mayoría de la población es el sistema más adecuado para el desarrollo psicológico del ser humano¹.

2.1 ENFOQUE PSICOANALÍTICO.

Dentro de este enfoque, Freud define la importancia que tienen las relaciones familiares durante la niñez para la formación del carácter individual. En cuanto a la relación de pareja, Freud señala que en un matrimonio conflictivo, existen problemas que durante la infancia de uno o ambos cónyuges quedaron no resueltos.

Afirma también, que no se puede establecer una relación de pareja sin haber pasado por el Edipo, momento triangular que posibilita el acceso a la relación de amor.

Constituyendo al Edipo existen tres fases fundamentales: Narcisismo, Castración y Elección del Objeto.

1) Narcisismo.

Esta primera fase es la captación amorosa del sujeto por la propia imagen del YO, es decir, amor a uno mismo; en él se produce la relación idílica madre-hijo. En esta relación todo es pleno, total, absoluto y perfecto, es donde se calman todos los deseos. A esta satisfacción de deseos es a la que Freud llamó "Falo".

Esta fase tiene sentido en el estudio de la relación de pareja por dos razones:

a) La elección del objeto amoroso posterior, cuya vivencia subjetiva se estudia como atracción, estará marcada por las huellas dejadas

¹ La presentación de estos enfoques sigue un criterio cronológico de aparición.

en el psiquismo, que tenderán a repetirse por gratificaciones cuya reproducción prototípica es la relación del amor.

- b) El mantenimiento de la relación de pareja estará determinado por las buenas defensas que se establezcan para que en la relación de amor, reproducción de la relación narcisista y las tensiones, no consigan llevarla al conflicto o ruptura

2) Castración.

Cuando se habla de castración Freud, en 1925, escribe que se trata del peligro imaginario de la pérdida del Falo o Complemento. La castración no sólo indica la amenaza en el hombre y la envidia del pene en la mujer, como tradicionalmente se ha interpretado, sino que además 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 del padre en la citada relación (madre-hijo).

La castración funciona como idea, como fantasía, aparece así como el acceso a la percepción de la diferencia de sexos, requisito previo para que el sujeto se reconozca como sexuado (identificación sexual). A partir de este momento, el sujeto puede acceder a la elección de objetos múltiples y no únicos.

3) Elección del objeto.

En esta fase, el padre del mismo sexo se ofrece como polo de identificación y de ese polo y de su deseo depende la determinación del objeto para el sujeto. El desear lo que el otro desea; es la apertura al mundo o posibilidad de dos. Así, esta teoría relaciona el desajuste en la pareja con la experiencia adquirida durante la fase Edípica.

De esta manera, cada miembro de la pareja se comportará en su relación conforme al nivel alcanzado en su desarrollo personal.

Años más tarde, Ackerman hace una modificación en el enfoque al agregar elementos que el psicoanálisis tradicional no contemplaba. Ackerman no toma en cuenta únicamente los procesos psíquicos internos, sino que también toma en consideración el contexto social y cultural. Propone reevaluar los elementos sociales e instintivos en las relaciones familiares y dar a lo social su verdadera importancia.

Ackerman utiliza un grupo primario (que puede ser la pareja), su ámbito de intervención no es el paciente aislado, sino la pareja vista como un todo; su objetivo no es solamente analizar los síntomas o adecuar personalidades al ambiente en el que deben actuar, sino más bien crear una nueva forma de vida (Navarro, 1985).

Angulo (1981, en: *Anguiano*, 1990) se enfoca a lo psicodinámico, él señala que al hablar de este enfoque es básicamente hablar de psicoanálisis y de sus variantes; incluye las diversas corrientes psicoanalíticas pero no tiene preferencia por ninguna. La psicodinámica explica que los conflictos de pareja nacen de las necesidades no satisfechas. Estas necesidades se entienden como energía psíquica que constantemente empuja al sujeto a buscar satisfacciones.

A esta situación se le llama conflicto intrapsíquico, y permanece entre necesidades y satisfacciones.

En una pareja sana se comunican sentimientos negativos y positivos. En cambio en una pareja enferma, se inmovilizan exageradamente el odio o el amor y se relacionan sólo en base a uno de estos sentimientos limitándose rígidamente en la acción.

Dentro de este enfoque se señala que hay una elección previa inconsciente de la pareja. Esta elección puede ser de dos formas: 1) el hombre escoge a la mujer con características semejantes a las de su madre, y la mujer escoge a un hombre con características semejantes a la de su padre; o 2) que tanto el hombre como la mujer seleccionan a su pareja con características contrarias a las de sus padres.

Según este enfoque, muchas parejas están tan inmaduras emocionalmente que perciben los conflictos de una forma muy neurótica y no pueden adaptarse de una manera adecuada a las necesidades que exige la vida matrimonial. El matrimonio representa para ambos cónyuges una identificación con la vida de sus padres y por lo tanto pueden perpetuar en su propio matrimonio lo que han observado de ellos o bien pueden hacer lo contrario de lo que hicieron sus padres. Cuanto mayores sean los conflictos no resueltos (pasados y presentes) que uno o ambos cónyuges aporten a la unión, mayor será la posibilidad de posteriores repercusiones en el matrimonio.

En resumen, podemos decir que el objetivo del psicoanálisis en la relación de pareja es disminuir el sufrimiento neurótico individual, por la razón de que no se puede modificar el sistema social para satisfacer necesidades individuales, y se espera al menos cambiar al individuo a través del autoconocimiento (Rosembaum, 1970).

2.1.1 FORMAS DE EVALUACIÓN.

La evaluación en el enfoque psicoanalítico se basa principalmente en la inferencia, es decir, sacar consecuencias; por lo que el analista a través de narraciones de anécdotas infantiles, de sueños, de la versión libre que el paciente hace de sus problemas y de lo que él observa a lo largo del proceso terapéutico con el material que el paciente le va proporcionando, infiere posteriormente los cambios operados en el paciente o en la pareja, según sea el caso, determinando de esta manera, bajo su criterio, el momento en que el paciente se encuentre restablecido.

2.1.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.

Las estrategias de intervención comunes en el tratamiento analítico son: La transferencia, La asociación libre y La interpretación.

△ La primera se refiere a la reacción emocional del paciente hacia el terapeuta ya que hacia él dirige sus impulsos y actitudes. La transferencia hace reaccionar al paciente como lo hizo en el pasado y esto permite al terapeuta estudiar tales reacciones de forma directa.

2 La asociación libre se refiere a que el paciente expresa todo lo que le pasa por la mente sin ningún tipo de selección consciente y sin la aplicación de la lógica a su cadena de pensamientos.

Esta técnica permite además descargar las emociones asociadas a sucesos traumáticos del pasado.

La interpretación es fundamental para la terapia, se presenta cuando el paciente percibe la diferencia entre la situación transferencial y su experiencia pasada. Además de esto, el terapeuta destaca ante él, el hecho de que está actuando como lo hizo en su infancia y así provoca el "insight" o comprensión intelectual en el paciente. Es decir, la interpretación facilita la discriminación. Así, en el proceso terapéutico se interrelacionan tres factores: la aberración, el insight intelectual y la toma de conciencia de tendencias reprimidas. En la terapia de pareja, mediante estas técnicas, se pretende luchar contra las fuerzas inconscientes a través de la expresión e integración del YO consciente.

Por ello, una de las tareas principales consiste en que los miembros de la pareja alcancen a conocer y sobre todo, a modificar los aspectos narcisistas de cada uno de ellos que perturban y deterioran el funcionamiento de la misma, así como detectar las dificultades de

la versión infantil que ambos tienen de lo que es una pareja ya que ésta les determina como pareja adulta.

Estos procedimientos se han ido ampliando bajo la influencia de nuevos conceptos, conocimientos y enfoques metodológicos, como el abordaje de las terapias grupales, el psicodrama o el propio cambio introducido por los equipos interdisciplinarios que aportan diferentes puntos de vista acerca de la pareja.

Actualmente, los tratamientos psicoanalíticos que se aplican se dividen en dos:

- a) **ORTODOXOS**: Cuyo principal representante es Freud y sus sucesores Klein y Lacan; en este caso cada miembro de la pareja es psicoanalizado independientemente del otro.
- b) **NO ORTODOXOS**: Se apoyan principalmente en la "psicología del YO", en este caso un sólo analista puede trabajar con ambos miembros, o los analistas de ambos intercambian información acerca de sus pacientes y se caracterizan por la toma de consciencia por parte de cada uno de los cónyuges y simultáneamente de ambos.

2.2 ENFOQUES FAMILIARES.

Estos modelos conceptualizan a la pareja como un sistema. Se define al sistema como un conjunto de partes en interacción continua que constituyen unidas un conjunto superior a la suma de sus partes. Existe la tendencia en cada una de estas partes a afectar a todas las demás partes del sistema y a ser afectadas a su vez por ellas (Jackson, 1965; en Bueno, 1985).

Dentro de este enfoque, la pareja es definida como un sistema abierto (compuesto por subsistemas hombre-mujer y formando parte de otros suprasistemas: la familia, la comunidad, el grupo social, etcétera), circular y estable: es decir, importante para ambos miembros (Yela, 1974; en Bueno, op. Cit.).

La teoría Sistémica adopta una concepción interaccionista de las relaciones, por lo tanto, la interacción en la pareja desde este enfoque consiste en una acción de mutua influencia.

Se afirma que mientras los mensajes verbales transmiten contenidos de valor, de información, los no verbales establecen y mantienen la relación interpersonal. De esta manera es como ambos participantes se ofrecen entre sí una definición de sí mismos y de la relación (Arule, 1968; en Bueno, op. Cit.).

En las relaciones de pareja, que son las de interés, es importante señalar que de estos comienzos interaccionales parten individuos concretos: un hombre y una mujer, y que el lazo que los une es de tipo amoroso.

A este respecto es importante contar con las aportaciones de Satir (1980), cuando analiza la relación amorosa inicial. Respecto a ésta dice: "el factor crucial para entender como se realiza la relación amorosa es el sentimiento de estimación que uno tiene de si mismo junto con la manera en cómo lo expresa y qué exigencias le hace al otro".

Por lo tanto, cada uno de los miembros de la pareja trata de determinar o definir la naturaleza de la relación que va a mantener y de definirse así mismo ante el otro. Ante tal autoafirmación hay tres posibles respuestas: a) confirmación, b) rechazo y c) desconfirmación. Este es el proceso de "definición de la relación" es un proceso fundamentalmente necesario para el funcionamiento de una relación estable. Durante tal proceso se decide qué tipo de conducta comunicativa ha de prevalecer en ella, seleccionando cierta clase de mensajes y poniéndose de acuerdo a su utilización. Así, la relación se define por la presencia o ausencia de mensajes intercambiados entre las dos personas (Haley, 1966; en Bueno, op.Cit.).

Este enfoque propone el estudio integrado del sistema relacional diádico, concentrándose en aspectos comunicacionales o interaccionales que incluyen elementos de los individuos componentes, (percepciones de sí y de los otros, búsqueda de confirmación, etcétera), pero siempre en relación total, es decir, la teoría general de los sistemas adopta una concepción interaccionista de las relaciones.

La pareja al igual que cualquier otra organización, esta gobernada por un conjunto de reglas implícitas, cuya función es la regulación de relación. Estas reglas delimitan cómo actúa el sistema y tiene una gran influencia en como funciona (Watzlawick, 1977; en Bueno, 1985). Las reglas surgen en la interacción entre los individuos, así como las necesidades del grupo en un momento dado dentro de su vida económica, política, social y cultural. El sistema normativo es fundamental en cualquier grupo social: si es adecuado permite las relaciones fluidas, favorece y asegura la supervivencia del grupo como tal. En el caso contrario puede impedir o dificultar el desarrollo del grupo o más aún provocar su disolución.

A este respecto Minuchin (1977 ; en Rodríguez, 1992) argumenta que "los límites de un sistema están constituidos por reglas donde está el límite del sistema con el que va a trabajar. El límite de un sistema determina una zona que posee tanto un medio externo (suprasistemas: la comunidad, la familia nuclear, etcétera), como sus subsistemas propios (los miembros individuales), y que circunscribe su identidad en el espacio y en el tiempo, por ejemplo; la pareja puede estar delimitada respecto al exterior y poco delimitada y confusa en su interior o viceversa.

A este respecto, Willi (1987), señala como uno de los principios fundamentales para el éxito de una relación de pareja que "debe definirse claramente respecto al exterior y en cuanto al interior" si no se tiene claro el límite del sistema (en una terapia Sistémica), no se puede abordar a la pareja como un sistema sino como la suma de sus componentes.

De esta manera, la aparición de un conflicto en la pareja puede ser precipitado por una multitud de hechas: un sistema normativo inadecuado, comunicación disfuncional, inmadurez afectiva de los cónyuges, necesidad de afecto, niveles intelectuales distintos, sexualidad disfuncional, etcétera, puede desencadenar un cambio en uno de los sistemas más amplios como el sistema social, político, cultural o educacional, o bien, el hecho precipitante puede venir del interior de la familia como reacción ante algún acontecimiento del ciclo vital.

En este sentido, Liberman (1970 ; en Bueno, 1985) señala que la aparición del síntoma en una pareja/familia puede surgir de una combinación de factores internos y externos.

Así, cualquiera de estos hechos puede quebrantar los patrones de control de la pareja o de la familia y es posible que se desarrolle un conflicto como medio de establecer otro patrón diferente.

2.2.1 FORMAS DE EVALUACIÓN.

Los terapeutas sistémicos o familiares, toman como aspecto más importante de la evaluación, la estrategia inicial; pues de la calidad de la información obtenida dependerán de dos cosas cruciales: la concepción del conflicto y la explicación tentativa de él además de las medidas terapéuticas destinadas a solucionarlo.

Para la obtención de información clara y precisa, emplean la técnica de la entrevista cara a cara, algunos test para evaluar el cambio, técnicas proyectivas interaccionales, por ejemplo: el test de la pareja de Bernstein y el método de la percepción impersonal (MPI).

Como se puede observar, la mayoría de las evaluaciones en esta teoría han tratado de estimular el cambio atendiendo más que nada a la comunicación.

2.2.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.

En esta teoría las estrategias de intervención dependen del enfoque familiar a partir del cual sea abordado, ya que dentro de esta teoría existen cinco diferentes modalidades.

- 1.- **Enfoque Interaccional (BATESON, JACKSON, NERLAND y otros).** Dentro de esta modalidad, se considera que el conflicto de pareja se produce por la incongruencia de los patrones de interacción y por el tipo de solución que se ha venido dando. Por lo tanto, se dirige a modificar el sistema interaccional por medio de las siguientes técnicas: Encuadre, Técnicas paradójicas, Técnicas para modificar la solución intentada, etcétera).
- 2.- **Enfoque Estructural (MINUCHIN, FISHMAN, ROSMAN, LIEHMAN Y MONTALVO).** Aquí, el conflicto es percibido como la existencia de una estructura estática. La intervención se dirige a transformar la estructura inmediata que lo gobierna modificando el actual sistema familiar y resolviendo el problema. Su curso básico es "el mapa familiar". Por otro lado, las técnicas se utilizan según el objetivo y son: Técnicas para cuestionar la estructura (límites, desequilibrio, complementariedad, realidades, etcétera).
3. **Enfoque Estratégico (HALEY, MADANES y otros).** En esta modalidad, el conflicto es originado por la presencia de secuencias repetidas de resolución, así como la inadaptación a las diversas etapas del ciclo vital. Por lo que se pone especial interés en cambiar las reglas de la relación, resolver los problemas, modificar las secuencias interaccionales y promover el ciclo vital.
4. **Enfoque Sistémico de Milan (SELVINI, BOSCOLO, PRATA, CECHIN).** Dentro de esta modalidad, se define al conflicto a partir de la idea de disfuncionalidad en la pareja y que esta siendo sostenida por el juego, contienda o lucha que su sistema mismo ha creado. Se utilizan técnicas como la entrevista circular, la

connotación positiva, instrucción paradójica, cuestionamiento circular, etcétera.

5. Enfoque del Grupo de Roma (ANDOLFI, MENONI, NICOLO Y SACCU). Aquí, la disfuncionalidad se basa en un sistema familiar rígido. Su intervención es prescriptiva o directiva y sus estrategias son las siguientes: Prescripciones reestructuradas, Prescripciones paradójicas y Prescripciones metafóricas.

Aunque en el enfoque familiar hay una gran variedad de estrategias, todas ellas se dirigen hacia un objetivo común: el estudio de las relaciones, en donde se pretende modificar el sistema interaccional, los patrones de comunicación, el sistema normativo o bien, promover el ciclo vital entre los miembros de la pareja o familia.

2.3 ENFOQUE PSICOSOCIAL

Dentro de la Psicología Social hay teorías que informan acerca de los requisitos para que el hombre se constituya en "persona", y para que, como tal, entre en relación con las otras personas que le rodean. De esta manera, Berger y Luckman (1968); en Bueno, 1985; señalan que el proceso por el cual se llega a ser persona, se produce en una interrelación con un ambiente. Este ambiente no es sólo el ambiente natural, sino también un orden cultural y social específico (es decir, el hombre no es solamente el cuerpo del hombre, es también el lugar, la clase social, la educación, los valores, actitudes, etcétera, que corresponden a ese hombre en su contexto) y sólo podemos, entonces, entender a ese hombre si lo vemos en el contexto social en el que su organismo y su yo se han formado.

Partiendo de aquí, la Psicología Social dispone de una amplia gama de teorías (Teoría de Consonancia y Disonancia Cognoscitivas: Festinger, 1957; Teorías de la Percepción y Atracción Interpersonal: Heider, 1958; Teoría de la Congruencia: Osgood, 1955; etcétera) para explicar el porqué y el cómo, es decir, para explicar los mecanismos por los cuales un hombre concreto entra en relación con otro y otros. Son las llamadas Teorías Cognitivas, que señalan la importancia que para el hombre tiene el establecer y mantener una relación lógica racional entre los elementos cognoscitivos que conforman su modo de percibir el mundo (Heider, 1985; en Bueno 1985).

Para ellos el hombre necesita establecer y mantener una relación lógico-racional entre los elementos cognoscitivos para que, al

relacionarse estos entre sí, puedan integrarse en una buena estructura, según la orientación de la congruencia.

En líneas generales, para su desarrollo normal como persona, un hombre necesita que sus cogniciones, sus percepciones de sí mismo, de los otros y el mundo, concuerden con los que interactúa, y especialmente, con aquellos con los que mantiene una relación positiva de interés y afecto (Bueno, 1985).

Según este enfoque, para establecer una relación de pareja es necesario que exista una atracción interpersonal, que se refiere al afecto positivo o negativo dirigido a una o más personas. Se refiere al estudio de las actitudes que se observan respecto a las personas (Insoko, 1980; en Bueno, 1985). Algunos autores la han definido como la tendencia o predisposición del individuo a evaluar a una persona, o al símbolo de esta persona, de una manera positiva.

Se produce atracción interpersonal debido a varias causas de orden diverso, según los distintos investigadores. Encontrándose así las siguientes:

a) Homogamia: Según Winch, 1958; en Bueno op. Cit.) se ha demostrado que la homogamia funciona sobre un conjunto de variables: raza, religión, clase social, localización de residencia, ingresos, edad, nivel de educación etcétera. Estas variables funcionan para elegir en este caso en particular, el tipo de persona con quien resulte más probable la interacción, para asegurarnos que las personas con quienes trabajamos, jugamos, etcétera, sean más o menos afines a nosotros en relación con este conjunto de variables y también en relación con los intereses y los valores culturales.

b) Proximidad física: según esta hipótesis, los individuos se casan con personas que viven en un radio próximo. La atracción se explicaría por: mayor familiaridad en encuentros frecuentes, relación más compensatoria, más oportunidades de interacción, y por tanto, mejor conocimiento mutuo que implica mayor capacidad de predicción de conductas. Catton y Smircich (1964; en Bueno, op. Cit.) señalan: "la persona promedio sólo puede relacionarse íntimamente con pocos cónyuges potenciales, cualquiera que sea el número de ellos que pueda escoger", en términos de localidad física y de consideraciones normativas de endogamia y exogamia. La posible interpretación es que una mínima distancia física y el contacto social resultante dan oportunidades para el intercambio de información que posteriormente puede producir un aumento o decremento de atracción.

- c) *Contacto social o intercambio*: esta hipótesis es muy cercana a la anterior. Según éste punto de vista, el contacto frecuentemente facilita el descubrimiento de la interacción y ésta el de la atracción.
- d) *Atractivo físico*: sorprendentemente es uno de los supuestos menos estudiados. Los autores que más recientemente se lo han planteado deducen que parece claro que en los encuentros iniciales entre dos personas, muchas variables o son desconocidas (aspiraciones, religión, etcétera), o bien no parecen influir decisivamente en los primeros momentos, existiendo gran cantidad de evidencia de las personas son atraídas por aquéllas con apariencia física agradable, así como de que se eligen parejas de atractivo físico comparable al de ellas mismas (Jiménez, Burrillo, 1981; en Bueno, 1985).
- e) *Complementaridad de las necesidades*: se plantean dos tipos de enfoques en este punto, complementaridad o satisfacción de necesidades. Ambas explican la elección de la pareja, más no la felicidad, duración, etcétera, y que han sido estudiadas especialmente por Winch (1958; 1967; en Bueno, op.Cit.); su hipótesis es que "cada individuo busca en su grupo de partidos, la persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible". Y en otro momento "los individuos que tienen necesidades complementarias se atraen unos a otros (por ejemplo, el dominante con el sumiso, etcétera)".
- f) *Semejanza actitudinal*: es la hipótesis que goza de mayor fiabilidad y evidencia experimental, y que afirma que los individuos se sienten atraídos por personas a las que perciben como semejantes en sus actitudes, valores y creencias, ya que la percepción de semejanza produce atracción.

Heider (1958; en Bueno, 1985) dice: "se produce atracción interpersonal cuando un sujeto percibe a otro como semejante así mismo en valores, actitudes, intereses, etcétera. Se asegura, así, un refuerzo en su forma de evaluar normas y se asemeja en la forma de comunicarse y de percibir al mundo".

La percepción de semejanzas conduce, generalmente, a un sentimiento positivo, y la existencia de atracción interpersonal puede producir distorsiones perceptivas tendentes a "aumentar" la semejanza en valores y actitudes de las conductas de las personas hacia los que la atracción interpersonal se produce.

A este respecto, algunas investigaciones denominan "asimilación" al fenómeno de distorsión en la comunicación para hacerla más coherente con el punto de vista del receptor, y el efecto contrario lo denominan "contraste", que se asocian respectivamente con la existencia de sentimientos positivos (asimilación) o negativos (contraste) entre las dos personas y el receptor respecto del otro (Bueno, 1985).

Las personas pueden pensar que su punto de vista es compartido por otras personas, especialmente por aquellas a quienes consideran aptas, agradables y competentes. Esta necesidad de coincidir con otros permite, al satisfacerse, corroborar las observaciones propias facilitando así una estabilidad que permite el equilibrio entre:

- Las apreciaciones individuales,
- Las relaciones de unión con otras personas, con sus componentes emocionales,
- Y sus observaciones de los hechos.

Así, uno compara lo que percibe con lo que perciben otros y con lo que piensa de ellos. Cuando no hay armonía entre los elementos cognoscitivos, se producen estados de malestar que inducen a introducir cambios, ya que no pueden integrarse esos componentes contradictorios, o se termina la relación (Bueno, 1985).

Levinger (1966; en Bueno, op.Cit.) estudia los cambios que se pueden dar en una relación interpersonal que se pueden dar en una relación interpersonal y plantea tres niveles de relación:

1. Nivel cero o Nivel de Conciencia;: en el que un sujeto (P) percibe a otro sujeto (O) unilateralmente. El sentimiento de (P) depende de la información que tenga acerca de (O), o de su observación directa. La atracción de (P) se relaciona con la imagen de (O). Los patrones de conducta de (P) pueden ser de aproximación: intento de interacción, recaudación de información sobre él o de evitación.
2. Nivel de Contacto Superficial: en el que hay interacción bilateral restringida (la comunicación se limita a aspectos instrumentales o exigidos por el rol), regulada por las normas culturales prescriptivas y con un grado de interdependencia muy limitado.
3. Nivel de reciprocidad: en el que la relación es recíproca en el sentido de que los miembros comparten el conocimiento mutuo, asumen responsabilidades compartidas, e implica una relación normativa. Constituyen el sentimiento de "nosotros". La función de la conducta afiliativa es mantener o reforzar la relación y aumentar la satisfacción del otro y la autoestima. Para sobrevivir a las

distracciones de las relaciones alternativas y a las presiones generales por las circunstancias cambiantes en el medio ambiente de la pareja, la estabilidad de la relación puede requerir de cierta forma de compromiso contractual. Aparecen obligaciones privadas, generalmente informales e implícitas, y públicas, formales y explícitas. Las presiones externas son muy importantes para entender el mantenimiento de las relaciones a este nivel de reciprocidad.

Este enfoque es un modelo que centra su análisis en estructuras cognitivas individuales. Pretende fundamentalmente, este modelo psicosocial o cognitivo, dar cuenta de las condiciones previas para el establecimiento de la interacción y de la función estructurante de la misma.

**EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA
RELACIÓN DE PAREJA**

En la relativamente breve existencia de la terapia de la conducta se han realizado numerosos avances teóricos. Al interior de ellos se incluye la importancia que se han dado a las variables cognitivas para entender y modificar la conducta humana.

Los que optan por este punto de vista interaccionista (cognitivo-conductual) admiten que los acontecimientos mediacionales y cognitivos son aspectos explicativos y susceptibles de tomar en cuenta, para completar las teorías puramente conductuales, ya que complementan respecto del pensar e interpretar de los individuos (Caballo, 1990).

3.1 CONCEPTOS GENERALES

Para comprender la manera de cómo el interaccionismo concibe la relación de pareja, se iniciará con la descripción de los conceptos básicos del enfoque conductual, para posteriormente seguir con los planteamientos del mismo.

La teoría Conductual sostiene que la mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno. Para esta teoría el comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre "porque si" o porque halla algo intrínseco en el individuo que lo haga comportarse como lo hace, y generalmente se observa que la conducta (respuesta de un organismo a las conductas del medio) de un individuo mantiene una regularidad con su ambiente.

El concepto básico que se utiliza para describir las circunstancias y sucesos que influyen en la conducta son las situaciones estímulares, a las cuales se les define como : cualquier agente físico y/o social que se encuentre en el medio ambiente y actúa sobre el organismo desencadenando una respuesta. Los estímulos pueden ser antecedentes o consecuentes según precedan o sigan a la conducta en cuestión. Los estímulos que preceden a una conducta adquieren el

valor de señales discriminativas porque en el pasado estuvieron asociadas repetidamente con la conducta a la que preceden. La preparación y cambio de estímulos puede ser una estrategia a tener en cuenta en todo programa, ya que señalan la posibilidad de que ocurra una conducta. Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que le precede. En primer lugar, puede incrementar la posibilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro. A estos estímulos se les llama reforzadores positivos (Costa y Serrat, 1993).

* Reforzamiento es el proceso por el cual la conducta se incrementa. En la relación de pareja pueden ser reforzadores la intimidad y proximidad física, las caricias, el sonreír, etcétera. En segundo lugar, cuando una conducta no es seguida de reforzadores acaba por debilitarse. A este proceso se le llama extinción y suele jugar un papel muy importante en el deterioro de la relación de pareja. Esto se refleja cuando uno o ambos miembros de la pareja, por su modo de comportarse, pierden ese valor reforzante necesario para mantener la relación. (Costa y Serrat, op. Cit.)

En otros casos puede resultar más gratificante la relación con otras personas, y que por problemas de tiempo, ideologías, entre otros, se presente cierta incompatibilidad con la pareja, extinguiéndose así la relación inicial. A este proceso se le llama contracondicionamiento y suele ser habitual en el deterioro de la relación cuando existe un amante que se manifiesta como alternativa a la situación de la pareja. En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja con relaciones deterioradas usan frecuentemente la estimulación aversiva como castigo o reforzamiento negativo. A este respecto Petterson, Hops y Weiss (1975, en: Costa y Serrat, 1993) señalan que existe una elevada correlación en la frecuencia con que se manifiestan las conductas aversivas en la pareja, confirmando la hipótesis de que castigo llama a castigo.

La aplicación de estos principios básicos en la relación de pareja se basan primordialmente en la operatividad y científicidad. Es por esto que la teoría conductual no parte de la definición del término "amor", debido a la enorme ambigüedad y variedad que entraña, en lo cual radica la debilidad de su conceptualización y el uso indiscriminado para explicar todos los aspectos que conforman a la pareja y acaba por no dejar en claro mucho (Costa y Serrat, 1993).

Para la teoría Conductual, el amor no es algo vago y abstracto del que se ignore como conseguir o recuperar una vez que se ha terminado. El amor es también una conducta. Una pareja es feliz y se siente "enamorada" cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que les hace sentirse queridos y desear efectivamente la relación. Por lo tanto, es posible decir que la relación se basa en el libre intercambio de conductas mutuamente gratificantes. La pareja es, ante todo, relación, interacción, intercambio, dar y recibir; y es este dinamismo donde se halla la raíz del "amor" y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de la relación de pareja. El desacuerdo o conflicto en la pareja está en función del bajo nivel de reforzadores intercambiados entre los miembros de la pareja (Jacobson, 1979; en : Costa y Serrat, 1993).

El enfoque Cognitivo-Conductual a diferencia de la teoría puramente conductual, toma en cuenta pensamientos, sentimientos y emociones (eventos privados); definidos como formas de fenómenos explícitos" (Mahoney, 1976; en : Costa y Serrat, op. Cit.).

Este enfoque plantea que nuestra forma de pensar acerca de las personas y cosas influye en nuestro comportamiento hacia éstas.

Endler y Magnusson (1976; en : Rodríguez, 1992) señalan cuatro características principales :

- La conducta es un proceso continuo o multidireccional de retroalimentación entre el individuo y la situación en que se encuentra.
- En este proceso de interacción el individuo es un agente activo.
- En cuanto a los aspectos de la persona en interacción, los factores cognitivos constituyen elementos importantes en la aparición de la conducta.
- En cuanto a la situación, la significación psicológica de ésta para el individuo constituye uno de los factores causales importantes.

Considerando estos factores, se puede decir que la aproximación de la teoría Cognitivo-Conductual a la problemática de la pareja es altamente estructurada y explícitamente didáctica.

En esta teoría, el desarrollo del conflicto en la relación de pareja se explica de la siguiente manera :

→ **Reciprocidad:** Parece ser que las parejas en conflicto difieren de las parejas sin gran cantidad de problemas, no sólo en sus tasas de reforzamiento o castigo intercambiada por ellos, sino también en el reforzamiento iniciado por uno u otro. Es decir, las tasas de

gratificación intercambiadas sobre una base de reciprocidad. Existen abundantes datos para pensar que existe una relación directa entre la administración de gratificaciones o castigos de un miembro y la del otro, por lo cual :

- Habrá mayor probabilidad de ser reforzado si refuerzo.
- Habrá mayor probabilidad de ser castigado si castigo.
- Habrá mayor probabilidad de recibir mucho si doy mucho.
- Habrá mayor probabilidad de recibir poco si doy poco.

Se observa que los comportamientos son interdependientes, es decir, que la conducta de uno está en función del otro.

→ b) **Determinantes cognitivas:** Mahoney (1974; en: Costa y Serrat, 1990) señala que el individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido. Por lo que no hay duda que el entorno proporcionado por el contexto de la relación no es el único determinante en el comportamiento interpersonal.

Existen procesos mediacionales (expectativas, procesos atencionales y perceptivos, valoración en función de la previa experiencia, etc.) que matizan e incluso distorsionan el entorno y la relación.

La valoración y estimulación que cada miembro de la pareja hace de la conducta del otro, puede venir matizado por hábitos erróneos ya adquiridos por uno o por ambos miembros de la pareja (Beck, 1993). Estos errores facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas.

Estos hábitos de determinar la apreciación que un determinado individuo hace de su vida, de su relación y del comportamiento de su pareja y por tanto, el grado de satisfacción que estos se deparan y el grado de exigencias y concesiones que puede hacer el otro.

→ c) **Las determinantes socio-culturales:** introducen también matizaciones en el intercambio conductual que mantiene la pareja. "El ser humano se comporta no sólo ante las propiedades físicas del ambiente, sino también y prioritariamente, ante las propiedades que socialmente, por convención, se asigna a los objetos de estímulos y a los eventos ambientales" (Ribes, 1980; en Costa y Serrat, 1990): reglas, valores, etcétera.

Dentro de las determinantes socio-culturales podemos mencionar:

- La falta de alternativas juega un papel importante dentro de la relación. Cuantos matrimonios mantienen relaciones aversivas, cercanas a la tortura por la ausencia de alternativas, romper con su marido, supone para muchas mujeres perder su apoyo.

- Accesibilidad de alternativas; es decir, el contexto socio-cultural, medio de contacto donde tiene lugar la relación, condiciona el comportamiento y futuro de la misma.
- Modificación del intercambio conductual. El medio de contacto social introduce matizaciones también en el intercambio conductual que mantiene la pareja. El nivel de reforzamiento recíproco y de satisfacción dependerá de aspectos tales como: la disponibilidad de tiempo libre, los recursos económicos etcétera.

En síntesis, se puede decir que el desarrollo del conflicto se puede explicar de la siguiente forma:

Las consecuencias proporcionadas por los esposos serán parte de los determinantes fundamentales de la conducta del otro. Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente estableciendo un proceso de secuencias circulares y recíprocas de conductas y consecuencias. En este proceso la pareja en conflicto se refuerza uno a otro menos frecuentemente que las parejas felices.

Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros y por lo tanto sus valores gratificantes y aversivos dependerá de las variaciones cognitivas respectivas de cada cónyuge y de la percepción relativa de los mismos en función de existencia o no de alternativas (Estímulo discriminativo). El contexto socio-cultural introduce también matizaciones pertinentes en deterioro de la relación.

Como se observa, en esta teoría se enfatizan no sólo los principios del aprendizaje y se orienta no sólo al cambio de la conducta, sino también y sobre todo, al entrenamiento de habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de su propia conducta y de la de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como: reforzamiento positivo, el modelamiento, la extinción, la reestructuración cognitiva, etcétera; con la finalidad de que las parejas resuelvan de un modo autónomo no sólo sus problemas actuales, sino aquellos que en el futuro pudieran presentarse.

Así, el enfoque cognitivo-conductual va más allá de los esquemas del condicionamiento clásico y operante ya que introduce elementos (variables cognitivas) que el conductismo ortodoxo por sí solo no hacia explícitos.

Una vez planteadas las bases del conflicto, se evalúan y se analizan las variables que influyen en la dinámica de la pareja y como consecuencia se valoran las alternativas que Favorecen estos casos (Beck, 1990)

(consecuencia se valoran las alternativas que favorecen en estos casos (Beck, 1990).

3.2 FORMAS DE EVALUACIÓN

La evaluación cognitivo-conductual permite identificar la problemática específica de una pareja determinada y así diseñarle un tratamiento en particular: el modelo conductual del conflicto de pareja mantiene como premisa la existencia de una carencia o una inadecuación del intercambio conductual. Por tanto, deben ser objeto de evaluación los patrones de influencia conductual recíproca (Llavona y Carrasco, 1991), los cambios conductuales que cada miembro de la pareja desea en el otro, los procedimientos utilizados para promover dichos cambios, los factores que mantienen las conductas no deseadas, los recursos y reforzadores que cada uno posee y que pueden ser usados de manera efectiva para alterar la conducta del otro, y los problemas personales específicos de cada miembro de la pareja que contribuyen a dicha deficiencia o inadecuación del intercambio conductual; de tal manera se trata entonces de modificar las variables que en cada caso estén relacionadas funcionalmente con la conducta (s) problema(s). La evaluación es un proceso continuo y constante que permite elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención, así como valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico en general, facilitando la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéutica.

La evaluación conductual del conflicto de pareja se puede ubicar en cuatro aspectos, los cuales son los siguientes:

I. Identificación del problema:

El primer objetivo que se establece con una pareja en conflicto es el de identificar la naturaleza del problema, para lo cual se hace uso de la entrevista y cuestionarios específicos. Desde el comienzo de la entrevista se debe intentar que los miembros de la pareja utilicen términos que describan de manera particular la situación y las conductas, así como tratar que den una definición específica y positiva de los cambios que desean lograr. Uno de los fallos más frecuentes en parejas con problemas es el de expresar sus deseos de cambio solamente en términos de conductas negativas que el otro miembro de la relación debe dejar de realizar.

En la entrevista inicial, un problema principal es evaluar el compromiso de cada integrante de la pareja para con el otro y para con la terapia. En muchas ocasiones acuden a tratamiento con la idea de que el problema reside en el otro y por lo tanto, lo único que cabe esperar es el cambio de aquél. De tal manera, es conveniente evaluar el nivel de expectativas de cada miembro. Es cotidiano encontrar expectativas que buscan mantener un alto nivel de conductas reforzantes en el otro sin realizar ningún esfuerzo personal. Otras veces uno o ambos integrantes están motivados para implicarse activamente en la terapia y tratan de usar al terapeuta como testigo de la interminable lista de quejas y acusaciones contra su pareja. No obstante, serán ellos mismos quienes marquen sus propios objetivos: mejorar la relación o una separación amistosa.

Como ya se ha señalado, desde el comienzo y a lo largo de todo el tratamiento se hace uso de la entrevista; la cual es definida como "una conversación con un propósito, y el propósito estriba en función del tema que se investiga. Existe en ella la transacción del dar y recibir información, un proceso de pregunta - respuesta, hasta llegar a la obtención de un objetivo propuesto" (Baena, 1982; en Barrios y Martínez, 1991).

Se utilizan entrevistas con ambos miembros de la pareja y con cada uno de ellos por separado. Estas últimas son muy necesarias sobre todo, sobre todo en la fase inicial, para recabar información que la presencia del otro miembro puede obligar a ocultar, o bien, para evitar volver a hablar entre ellos de aspectos dolorosos o incómodos que quizá no sea útil ni positivo discutirlos, al menos en ese momento, aún cuando pueden ser necesarios para la evaluación.

Para realizar una entrevista de la manera más adecuada y eficaz posible, Llavona y Carrasco (1991) proponen el siguiente formato para identificar los problemas de pareja:

3.2.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Describa brevemente los problemas de su relación.

1.2 Describa detalladamente el problema que considera más importante. ¿Qué le pasa o siente?

- 1.3 Describa los dos últimos episodios en los que el problema estuvo presente. ¿Qué hace o dice Ud. y su pareja antes, mientras y después?
- 1.4 Qué se dice a sí mismo cuando ocurre el problema? (Antes, mientras y después).
- 1.5 Con qué frecuencia aparece este problema?
- 1.6 Cuando empezó esto a ser un problema para Ud.?
- 1.7 Qué ocurrió entonces?
- 1.8 Qué circunstancias hacen que el problema se agrave, disminuya o desaparezca?
- 1.9 Describa con el máximo detalle el último período en que su relación se deterioró más por este motivo.
- 1.10 Describa con el máximo detalle el último período en que su relación fue más satisfactoria.
- 1.11 Cómo sitúa su estado actual en relación a los dos episodios anteriores?
- 1.12Cuál cree que es la causa del problema?
- 1.13 (Si hay varios problemas) Qué problema de los planteados surgió primero? (Cuándo y en qué circunstancias).
- 1.14 Cómo surgieron los demás problemas?

3.2.2 **DETERMINANTES DEL PROBLEMA**

2.1 Factores Personales

- 2.1.1 Se siente atractivo (a) para su pareja?
- 2.1.2 Cree que su pareja es atractiva (o)?
- 2.1.3 Qué es lo que más valora de su pareja?
- 2.1.4 Expresa verbalmente a su pareja sus sentimientos de amor y afecto? ¿Con qué frecuencia?
- 2.1.5 Recurre al contacto corporal para expresar sus sentimientos hacia ella (él)? ¿Qué forma adopta este contacto?
- 2.1.6 Disfruta de las relaciones sexuales con su pareja?
- 2.1.7 Cree que su vida sexual es satisfactoria?
- 2.1.8 Le agrada la frecuencia de estas relaciones?
- 2.1.9 Tiene confianza en su pareja? ¿En qué la basa?
- 2.1.10 Tienen ideas similares respecto a cuestiones políticas, religiosas, sociales, culturales, económicas? ¿Afecta esto de alguna forma a su relación?
- 2.1.11Cuál es su concepto de los papeles apropiados del hombre y la mujer en una relación de pareja? (Actividades domésticas, educación de los hijos, intereses profesionales, culturales y personales, finanzas, independencia, actividades sociales).
- 2.1.12 Se ven cumplidas sus expectativas en su relación actual?

- 2.1.13 Le resulta satisfactorio cómo pasan su tiempo libre? ¿Qué suelen hacer?
- 2.1.14Cuál es su principal motivo para querer continuar su relación?
- 2.2 Factores de Interacción
 - 2.2.1 Cómo considera que es la comunicación entre ustedes?
 - 2.2.2 Cuáles son sus temas habituales de conversación?
 - 2.2.3 Ejemplifique como se desarrollan normalmente sus conversaciones?
 - 2.2.4 Imposibilita su pareja, de alguna forma, la comunicación? (Gestos, manifestaciones verbales, etcétera).
 - 2.2.5 Se considera libre para expresar sus opiniones, o si la ocasión lo requiere, discrepar? ¿Cómo reacciona su pareja ante las discrepancias?
 - 2.2.6 Discuten con frecuencia? Describa como se desarrollan estas discusiones y como terminan. (Alguno cede sistemáticamente, se llega a un acuerdo, etcétera).
 - 2.2.7 Han habido episodios de violencia física en su relación? ¿Qué ocurrió? (Antes, durante y después).
 - 2.2.8 Cómo se toman las decisiones en la pareja? (Finanzas, educación de los hijos, actividades domésticas, tiempo libre, otros). Afecta esto de alguna forma a su relación?
 - 2.2.9 Se siente controlado (a) de algún modo por su pareja?
- 2.3 Factores Externos
 - 2.3.1 Cómo incide en su vida de pareja la relación con la familia? (Hijos, familia del cónyuge, propia familia).
 - 2.3.2 Afectan, de algún modo, sus problemas actuales a estas personas?
 - 2.3.3 Suelen compartir su tiempo con amistades? (Amigos de la pareja, amigos personales, relaciones laborales, relaciones extraconyugales, otros). ¿Son éstas de su agrado?
 - 2.3.4 Cómo repercuten éstas relaciones en su vida de pareja?
 - 2.3.5 Trabaja fuera de casa? ¿Se siente a gusto en su trabajo?
 - 2.3.6 Repercuten los problemas de la pareja en su trabajo?

3.2.3 **HISTORIA DE LA PAREJA**

- 3.1 Cuánto tiempo llevan conviviendo?
- 3.2 Porqué se casaron o comenzaron a vivir juntos?
- 3.3 Qué es lo que más valoraba en su pareja?
- 3.4 Sus ideas sobre la futura vida en común se vieron defraudadas? ¿Porqué?
- 3.5 Tienen hijos? ¿Cuántos y de qué edad?
- 3.6 Afectó, de alguna forma, su nacimiento a la relación?

3.7 Han estado separados durante largos períodos de tiempo? ¿Qué pasó?

3.2.4 **EXPECTATIVAS Y OBJETIVOS**

- 4.1 Enumere qué es lo que las le agrada de su relación y de su pareja?
- 4.2 Enumere qué es lo que más le molesta de su relación y de su pareja?
- 4.3 Qué ha hecho para cambiar las cosas que no le agradan ?
- 4.4 Qué resultados le ha dado?
- 4.5 De quién partió la idea de acudir a un psicólogo?
- 4.6 Cómo desearía que fuese su vida de pareja?
- 4.7 Qué aspectos de su relación le gustaría cambiar primero?
- 4.8 Qué espera conseguir al finalizar el tratamiento?

Para complementar de forma importante la información de las entrevistas iniciales de evaluación, es conveniente hacer uso de cuestionarios, los cuales pueden ser respondidos al final de la entrevista o realizados en casa por el paciente. Los cuestionarios constituyen un elemento importante durante la evaluación y tratamiento de los problemas de pareja. Permiten reunir información valiosa y pueden enseñar a la pareja nuevos modos de describir sus problemas y de pensar operativamente respecto a su relación. Con frecuencia, los cuestionarios también ayudan a detectar aspectos positivos de la relación que hasta el momento no eran percibidas (Costa y Serrat, 1993).

La lista siguiente describe algunos tipos de cuestionarios :

• **Marital Pre-Counseling Inventory (Stuart & Stuart, 1972).**

Es uno de los instrumentos más usados para realizar la evaluación conductual en la pareja. Permite obtener información sobre: grado de entendimiento marital, distribución del poder, efectividad de la comunicación, satisfacción sexual, acuerdos sobre el cuidado y educación de los hijos, y satisfacción marital en general.

- **Locke-Wallace Marital Adjustment Scale (Locke & Wallace, 1959).**

Refleja una puntuación general global de la satisfacción marital. Ha sido utilizado para diferenciar a las parejas con problemas de las que no los presentan.

- **Marital Activities Inventory (Weiss, Hops & Patterson, 1973).**

Enlista 85 actividades recreativas que las parejas pueden encontrar gratificantes.

- **Potential Problems Checklist (Weiss, Hops & Patterson, 1973).**

Enlista 26 áreas potenciales con problemas referentes a la economía, tareas domésticas, cuidado de los hijos, celos, salud, filosofía de la vida, relaciones con familiares, entre otros.

- **Area of Change Scale (Weiss, Hops & Patterson, 1973).**

Inventario de 34 ítems que describe las conductas de cada miembro de la pareja. Se puntúan las conductas que se desean incrementar o disminuir.

- **Marriage Inventory (Knox, 1971).**

Abarca 9 áreas de problemas maritales: sexo, comunicación, economía, autoridad, religión, actividades recreativas, amistades, alcoholismo y niños.

- **Marital Conflict Form (MCF; Weiss & Margolin, 1975).**

Contiene una lista de 26 áreas de problemas resumidas en: vida familiar, valores y filosofía de la vida, elementos de personalidad y responsabilidades. Se deben indicar las 3 áreas más problemáticas y las 3 más satisfactorias.

- **Pleasant Thoughts (PT; Patterson & Hops, 1972).**

Evalúa los correlatos cognitivos de la relación marital. El sujeto debe llevar un diario en el cual anote la conducta asociada con pensamientos agradables y el contexto en el que ocurren los pensamientos.

- **Spouse Observation Checklist (SOC; Weiss, 1973).**

Contiene 400 conductas aproximadamente y se califican como "placenteras" o "displacentera". Cubre 12 áreas de interacción marital definidas como: compañerismo, afecto, consideración, sexo, comunicación, actividades maritales, educación de los hijos,

economía, hábitos personales, independencia. Puede ser usado para determinar conductas "blanco" y los reforzadores potenciales.

• **Marital Interaction Coding System (MICS; Hops, Wills, Patterson & Weiss, 1972).**

Contiene 29 ítems, 11 códigos verbales y 18 códigos no verbales. Se divide en 4 categorías: solución de problemas, descripción de conductas problema, cambios positivos y cambios negativos. La información puede ser usada para identificar conductas "blanco" durante la preintervención y evaluar los cambios postintervención.

• **Cuestionario de Ocio en la Pareja (Serrat, 1980).**

Define que actividades de ocio pueden resultar placenteras para la pareja y en que medida desean verlas incrementadas o disminuidas; ya sea solo, en pareja o con otros.

• **Cuestionario de Áreas de Compatibilidad (Serrat, 1980).**

Define que intercambios conductuales agradables o aversivos existen en la relación marital. Hace referencia a los intercambios de conducta que pueden suceder en áreas como: comidas y compras, tareas domésticas, sexo y afecto, cuidado de los hijos, finanzas, economía, trabajo y hábitos personales.

• **Diferencial Semántico (Osgood, 1957).**

Evalúa las connotaciones o percepciones que tiene cada miembro de la pareja acerca de sus respectivos comportamientos y de la relación que mantienen.

3.3 ANÁLISIS FUNCIONAL

Posterior a las entrevistas y utilizar cuestionarios para determinar el problema de la pareja, es preciso seleccionar áreas específicas para evaluarlas con más detalles. En este análisis se hace uso de las observaciones y los autorregistros. Cuando se han determinado las áreas, en algunos casos, problema; se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la de su compañero, tanto en su ambiente natural como en el de la clínica.

El terapeuta, por su parte, se sirve de la entrevista como medio de observación y puede, incluso, hacer videograbaciones de los intercambios conductuales para luego observar junto con la pareja tales interacciones.

Después se les sugiere que discutan y traten de tomar una decisión que solucione el problema planteado, y cuando inicien el trabajo se realiza el registro y las observaciones.

Es importante tomar las conductas siguientes como objeto de análisis: las expresiones de estados de ánimo; la manera en que la pareja describe sus problemas; la especificación de resultados deseados; compromisos y acuerdos; las soluciones alternativas; y cualquier otra conducta que se emplee para analizar y hallar una solución a su problema; y los patrones o formas de comunicación.

3.4 EVALUACIÓN DEL PROCESO TERAPÉUTICO.

La evaluación como proceso continuo, requiere comparar periódicamente los índices iniciales y presentes del objeto a evaluar.

Esto implica que, luego de períodos razonables de experimentación y práctica de determinadas tareas y ejercicios, es conveniente evaluar los efectos que tienen sobre el intercambio conductual de la pareja permitiendo así:

Continuar con las hipótesis delineadas previamente, si los datos reflejan un nivel confiable de progreso.

Decidir cuando sea necesario el uso de otra estrategia alternativa más efectiva y económica.

Reemplazar las hipótesis originales por otras alternativas, si los datos no indican algún cambio e incluso, algún deterioro. Mahoney (1977; en : Rodríguez, 1992) sugiere que antes de considerar otras opciones se debe tomar en cuenta:

Si existe o no confianza en la precisión de los datos sobre los que se basa la evaluación.

Adecuación de las acciones y objetivos; ya que en ocasiones las metas están bien diseñadas pero falla el plan para alcanzarlas.

Si el intervalo de tiempo transcurrido entre el inicio de los ejercicios y el control de la evaluación ha sido el adecuado y suficiente para obtener datos relevantes.

Todas estas consideraciones permiten detectar posibles causas e implicaciones de la falta de progreso o de la presencia de fracaso en el programa de intervención.

Los métodos de evaluación que se utilizan son los ya mencionados: entrevistas, cuestionarios, autorregistros, observaciones de la conducta, el ensayo conductual y las interacciones espontáneas que la pareja mantiene durante el proceso.

Los objetivos de la evaluación son el nivel de intercambios gratificantes; la comunicación verbal y no verbal; la resolución de problemas; el vocabulario interpersonal, y las verbalizaciones de satisfacción y acuerdo en la pareja.

Para Mahoney (op. Cit.) el objetivo fundamental en toda intervención, es que la pareja desarrolle una serie de habilidades para que, de manera autónoma, diseñen sus hipótesis, planifiquen y desarrollen sus programas, y evalúen constantemente la validez y eficacia de los mismos. Por ello, el proceso de la evaluación cognitivo-conductual debe recaer primordialmente en la pareja e intentar que se impliquen activamente en la solución de sus problemas, habilidades de comunicación, reestructuración cognitiva, control de reciprocidad, adquisición de un comportamiento sexual satisfactorio, entre otros. Asimismo, lograr una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos (Chávez y Morales, 1993).

Todo lo anterior es básico para que durante el proceso, los miembros de la pareja sientan que están trabajando en sus propios problemas, tomando el compromiso recíproco e incrementándolo en función de aspectos agradables y aprender nuevas habilidades en distintas áreas.

Para lograr esto, se ha demostrado que algunas técnicas conductuales son efectivas, como por ejemplo: modelado, moldeamiento, juego de roles, ensayo de conducta, control estímular, instrucción, reestructuración cognitiva, entrenamiento asertivo, asignación de tareas, retroalimentación, terapia racional emotiva, autoinstrucción, resolución de conflictos, entre otras.

Por último, la evaluación final del proceso se realiza en base a los cuestionarios y a la revisión de los objetivos específicos que se hayan logrado.

3.5 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Esta teoría concibe al conflicto como un proceso de intercambio de conducta inadecuada entre los componentes de la pareja, lejos de una concepción determinista, que fomenta la pasividad y la impotencia de ambos cónyuges ante sus conflictos, este enfoque hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduzca

voluntariamente en sus comportamientos; por esta razón un objetivo central en la intervención, es lograr que la pareja se implique activamente en la responsabilidad en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor (relación, interacción, dar y recibir, dinamismo) y de sus intercambios afectivos. (Bueno, 1990).

Para alcanzar dichos objetivos, el terapeuta a lo largo del proceso de intervención puede utilizar una gran variedad de técnicas como las siguientes (algunas citas en Caballo, 1990; Delgado, 1990; Goldfried y Davison, 1981; Macia y Méndez, 1991):

A) Modelado

El término modelado se refiere al proceso por el cual la conducta de un individuo o grupo, el modelo actúa como estímulo para conductas, pensamientos, actitudes similares por parte del otro individuo que observa la actuación del modelo. Se presentan así, tres efectos importantes:

El efecto de aprendizaje por observación: por lo que los observadores adquieren y llevan a cabo nuevas respuestas.

El efecto desinhibitorio/inhibitorio: según el cual la ejecución de la conducta aprendida previamente puede desinhibirse (aumentar) o inhibirse (disminuir).

El efecto de facilitación de la respuesta, mediante el cual se aumenta la ejecución de una conducta ya aprendida, que no se encuentra bajo ninguna limitación o inhibición existente.

B) Moldeamiento

Este consiste en facilitar una nueva respuesta en el repertorio de un sujeto. El moldeamiento implica el reforzamiento sucesivo de cada respuesta aproximada a la respuesta deseada, al mismo tiempo que la extinción de las aproximaciones precedentes facilitan la aparición de una nueva respuesta de la que carecía el sujeto al inicio del programa.

C) Juego de Roles

Consiste en representar un papel que normalmente no es el propio, es un caso concreto de simulación. Cuando se utiliza éste, en un contexto terapéutico, suele pedírsele al cliente que emita una serie de conductas distintas a las suyas, pero que el terapeuta considera realizables y útiles para él en la vida real.

D) Control Estimular

Con esta técnica, se puede producir un aumento en la probabilidad de la emisión de una respuesta mediante el control de las condiciones que suponen una conducta reforzada. Pueden identificarse cuatro clases de acontecimientos:

Estímulos discriminativos que en el pasado han estado vinculado a un reforzamiento contingente a la respuesta.

Claves verbales o reglas, la adherencia a las cuales ha dado lugar, previamente, el reforzamiento.

Estímulos facilitadores, el hecho de disponer de ellos hace más fácil la respuesta.

Operaciones motivacionales: que aumentan la efectividad de reforzamiento.

E) Instrucción

Esta técnica se refiere a proporcionar información y explicaciones detalladas de lo que a los clientes les ocurre a la luz del modelo utilizado, de esta manera, se le facilitará seguir indicaciones en la ejecución de ejercicios asignados durante el proceso terapéutico.

F) Reestructuración Cognitiva

Se basa en el hecho de que nuestra manera de pensar acerca de las personas o cosas influye en nuestra conducta. De esta manera, podríamos decir que existe una relación en la que: a) existe primero una situación, b) la manera de pensar acerca de esta situación y c) el sentimiento resultante de ese pensamiento que va a afectar la manera en que se comporta esta persona ante la situación.

G) Entrenamiento Asertivo

Este abarca todo procedimiento terapéutico tendiente a incrementar la habilidad del cliente para adoptar conductas de comunicación contextualmente aprobadas. El entrenamiento es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptables que presentan como respuesta ante la gente con la que el cliente interactúa. Usualmente se pretende desarrollar habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones, así como a expresar emociones negativas y positivas, de defensa de derechos personales.

Las conductas asertivas se dividen en dos: conductas verbales y no verbales, Alberti y Emmons (1974); Seber (1972); Wolpe y Lazarus (1966). Las conductas no verbales más importantes que determinan a una persona como asertiva son: distancia física durante la interacción, postura, movimientos corporales y de las manos, contacto

visual y expresión facial o gesticulación. Entre las verbales se encuentran: volumen, tono e inflexión de la voz, fluidez, contenido verbal, selección del momento adecuado para emitir la respuesta de aproximación, rechazo y protección (Caballo, 1991).

H) Asignación de tareas

La asignación de ejercicios para ser ejecutados en los periodos entre sesiones constituyen un elemento terapéutico importante, ya que asegura la "transferencia" de los progresos adquiridos en el ambiente terapéutico al ambiente natural.

Dado el valor de estas asignaciones, el terapeuta debe vigilar su cumplimiento mostrando permanentemente interés y ofreciendo el reforzamiento adecuado a los reportes de ejecución.

I) Retroalimentación

Esta técnica ofrece información exacta al paciente de su propio proceso de cambio, y de trabajarse fundamentalmente a base de retroalimentación positiva o lo que es lo mismo, resaltando aquellos aspectos de la ejecución que muestran progresos y sean expresión de adelanto o mejoría.

Además, es importante la actitud del terapeuta, ya que debe de alentar al cliente con frases de estímulo para mejorar las áreas con carencias.

J) Terapia Racional Emotiva

La base de la TRE, es la teoría ABCD y E de Ellis (1962), la cual se refiere a que cuando las personas tienen consecuencias emocionales (C) después de una experiencia activante (A), esta última contribuye, pero no directamente a causar a C. Su sistema de creencias racionales e irracionales (B) conduce en gran parte y más específicamente a ello.

Una vez identificados estos tres puntos, se pasa al (D) en donde afrontan y se discuten las creencias de trastorno y se hace ver a los pacientes que sus filosofías son irracionales y contraproducentes, explicando cómo estos crean trastornos emocionales y se les enseña el modo de atacarlos en los terrenos lógicos y empíricos, se les instruye sobre la manera de desecharlos. En el punto E o nuevo efecto se vuelve a discutir las creencias irracionales.

K) Auto-Instrucción

La técnica de la auto-instrucción verbal es utilizada para modificar patrones de pensamientos disfuncionales. Consiste en un

entrenamiento para desarrollar patrones para autoinstruirse acerca de su comportamiento.

Las instrucciones permiten a un individuo analizar una situación y especificar los requisitos para su propia ejecución, una vez que se ha adquirido esto, el individuo puede aplicar la técnica a una variedad de situaciones.

L) Resolución de Conflictos

El proceso de resolución de conflictos es definido como un proceso conductual de naturaleza manifiesta o cognitiva que hace disponible una serie de alternativas de respuesta potencialmente afectivas para afrontar la situación problemática y aumentar la probabilidad de elegir la respuesta efectiva entre las distintas alternativas (Zorrilla y Goldfried, 1971; D'Zurrilla, 1993).

El proceso de resolución de conflictos consta de las siguientes pasos:

- I. Orientación del problema.**
- II. Definición y formulación del conflicto.**
- III. Elaboración de soluciones alternativas.**
- IV. Toma de decisiones.**
- V. Implementación y verificación de soluciones.**

En consecuencia, se puede observar que el enfoque Cognitivo - Conductual hace uso de todo un proceso estructurado y orientado hacia la comprensión de la problemática en las relaciones de pareja, así como de alternativas viables de apoyo para el manejo de situaciones conflictivas por parte de los miembros que la conforman.

Para ello, la última estrategia presentada, la resolución de conflictos, se plantea como una opción conveniente, factible y necesaria para la pareja.

Este proceso alternativo se aborda con detalle en el siguiente capítulo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

4.1 ANTECEDENTES.

A lo largo de la historia, filósofos, educadores y psicólogos han reconocido que los humanos son "solucionadores de problemas" y que existen diferencias individuales en la habilidad para resolver conflictos en la población general.

Estos observadores de la naturaleza humana han considerado generalmente que la capacidad para resolver conflictos contribuye a la competencia social, porque la vida cotidiana está repleta de problemas que deben ser resueltos para mantener un adecuado nivel de funcionamiento social y personal (D'Zurrilla, 1993).

La investigación sobre la resolución humana de conflictos en la psicología experimental se ha encontrado inicialmente en problemas intelectuales impersonales tales como problemas de cantidades de agua, rompecabezas, problemas mecánicos, problemas matemáticos y de formación de conceptos. Las habilidades cognitivas necesarias para resolver estos problemas no incluyen muchas de las capacidades que parecen ser importantes para la resolución de conflictos sociales (Guilford, 1967; Spirack, Platt y Shure, 1976; en: D'Zurrilla, 1993).

Además, la investigación de la psicología experimental se ha centrado en modelos descriptivos de resolución de conflictos y toma de decisiones, las cuales se refieren a cómo los individuos típicamente resuelven los conflictos. Los modelos normativos o prescriptivos que tratan de describir y predecir cómo el sujeto puede maximizar su efectividad en la resolución de conflictos en la intervención clínica, tienen sus orígenes hacia finales de los sesenta y principios de los setenta.

Cuatro fuentes diferentes del desarrollo histórico en los últimos 30 años han influido significativamente en la configuración de este enfoque (D'Zurrilla, op. cit.):

- El creciente interés en la naturaleza y fomento de la creatividad.
- El surgimiento del enfoque de competencia social en la psicopatología como reto al modelo médico.
- El desarrollo de la Teoría Transaccional sobre el estrés.
- El rápido desarrollo y expansión del enfoque cognitivo-conductual en la modificación de conducta.

4.2 EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

A medida que la tendencia se desarrollaba en el campo de la psicología clínica hacia la elaboración de programas de intervención basados en el favorecimiento de la competencia social, los programas de intensificación de competencia más interesantes eran utilizados y comprobados en el "incipiente" campo de la modificación de conducta, es decir, manejo de contingencias (Condicionamiento operante) y entrenamiento de habilidades sociales (Ullman y Krasner, 1969; en: D'Zurrilla, 1993).

Estos enfoques se centraron en la facilitación directa de capacidades de respuesta en situaciones problemáticas específicas manipulando las consecuencias de conductas específicas intencionales y utilizando procedimientos como el modelado, ensayo de conducta, feedback, refuerzo positivo y la presentación de modelos. Estas técnicas eran muy efectivas para mejorar la ejecución, pero los cambios operados se limitaban con frecuencia a las situaciones específicas del entrenamiento, no parecían generalizarse hasta mejorar la competencia. De esta forma, dichos enfoques resultaron muy útiles para determinadas carencias conductuales, sin embargo era mucho más difícil actuar sobre problemas clínicos que implicaban deficiencias generalizadas en la competencia social, las cuales podían derivarse en muchos casos de carencias en las habilidades de resolución de conflictos sociales.

El problema de los cambios de conducta tan limitados generó una tendencia en modificación de conducta a finales de los sesenta que hacía mayor énfasis en la influencia cognitiva a la hora de favorecer el autocontrol y, de este modo, ampliar los cambios de conducta.

La perspectiva cognitivo-conductual representaba "un intento intencionado para conservar la demostrada eficacia de la modificación de conducta, y para incorporar las actividades cognitivas del cliente a los esfuerzos de producir un cambio terapéutico" (Kendall y Hollon, 1979; en D'Zurrilla, 1993; p. 21).

Las actividades cognitivas adoptadas por este enfoque varían desde los pensamientos específicos o autoafirmaciones hasta un nivel más extenso de creencias subyacentes y asunciones, o hasta procesos más complejos como el procesamiento de información y la resolución de problemas (Murphy, 1985; Turk y Salovey, 1985; en D'Zurrilla, 1993).

En 1968, en un simposium sobre el papel de los factores cognitivos en modificación de conducta, D'Zurrilla y Goldfried defendieron que los programas de entrenamiento en habilidades sociales deberían incluir entrenamiento para favorecer mejorías generalizables a la competencia social. En 1971 este discurso fue publicado bajo el título de "Resolución de conflictos y modificación de conducta".

En 1976, Spirack y colaboradores publicaron su obra "El enfoque de Resolución de Conflictos (ERC) en el Ajuste", el cual mostraba que la relación entre la capacidad para resolver conflictos sociales y la psicopatología era evidente y describía múltiples estudios sobre el ERC, tanto con niños como con adultos (D'Zurrilla, 1993).

A finales de los 70's y principios de los 80's se generó un rápido aumento de la aplicación de programas ERC para el tratamiento, mantenimiento y prevención. Estos programas han sido aplicados en circunstancias clínicas diversas tales como la terapia individual, terapia de grupos, terapia de pareja y terapia familiar. También han sido aplicadas a una multitud de aspectos no clínicos como proyectos, cursos académicos y seminarios.

Las poblaciones objeto de estos programas han variado desde los pacientes psiquiátricos internados con carencias profundas en habilidades sociales, hasta individuos con conductas "problema" de poca importancia (dificultades académicas, problemas de control de peso) o individuos normales y grupos interesados en maximizar su efectividad en la resolución de conflictos. Los problemas específicos sobre los que se han realizado los entrenamientos han variado desde problemas personales del sujeto, conflictos de pareja o familiares hasta problemas comunitarios o colectivos más amplios (D'Zurrilla, op. Cit.).

4.3 DEFINICIONES.

En un contexto social cotidiano, la resolución de conflictos puede definirse como un proceso cognitivo-afectivo-comportamental, mediante el cual un individuo o grupo identifica o descubre alternativas efectivas para solucionar conflictos propios del vivir cotidiano (D'Zurrilla y Nezu, 1982; en: D'Zurrilla, 1993).

Este proceso incluye tanto la elaboración de soluciones a partir de la información como la toma de decisiones o elección de conducta.

En la literatura de psicología clínica, la resolución de conflictos vitales ha sido conocida como Resolución de Conflictos Sociales

(D'Zurrilla y Nezu, 1982; Krasnor y Rubin, 1981), aunque también se han utilizado otros términos tales como: *Resolución de Conflictos Interpersonales* (Shure, 1976); *Resolución de Conflictos Personales* (Heppner y Petersen, 1982) y *Resolución de Conflictos Aplicados* (Heppner, Neal y Larson, 1984; en: D'Zurrilla, 1993).

El término que se utilizará a partir de aquí y durante el desarrollo del presente trabajo será el de *Resolución de Conflictos únicamente*.

La resolución de conflictos es al mismo tiempo un proceso de aprendizaje social, una técnica de autoinstrucción y una estrategia de enfrentamiento.

Es un proceso de aprendizaje porque requiere la capacidad de cambiar la ejecución.

Como puede ser aplicada por un individuo independientemente (con poco o ningún control o dirección externa) a una extensa variedad de problemas vitales, es también una técnica de autoinstrucción y una estrategia activa y versátil de enfrentamiento, lo cual tiene importantes implicaciones para el mantenimiento del tratamiento, la posibilidad de que pueda generalizarse en la conducta y como forma de prevención en situaciones similares (D'Zurrilla y Goldfried, 1971; Mahoney, 1974; en: D'Zurrilla, 1993).

Respecto al término conflicto, éste se entiende como una situación de transacción persona - medio donde existe una percepción de desequilibrio o discrepancia entre las demandas y la disponibilidad de las respuestas. El individuo en tal circunstancia percibe entre "lo que es" y "lo que debería ser", bajo condiciones donde los medios para reducir la discrepancia no son aparentes o no están disponibles de inmediato.

En virtud de que las exigencias de la situación conflictiva pueden originarse en el medio (demandas de tareas objetivas) o en la persona (objetivo, necesidad o compromiso personal), un conflicto no debería considerarse como una característica ambiental solamente, ni como una característica personal nada más.

Por tanto, involucra una relación recíproca entre las variables ambientales y las variables personales, las cuales están en constante renovación. De este modo, existe el supuesto que un conflicto puede aumentar o disminuir en dificultad o importancia con el tiempo, dependiendo de los cambios operados en el medio (características de la demanda objetiva), en la persona (valoración de la demanda, disponibilidad de respuesta) o ambos al mismo tiempo (D'Zurrilla, 1993).

Según la teoría Transaccional del estrés, éste se origina en la interacción persona-medio, en la cual las demandas del ambiente y las propias del individuo, sobrepasan las capacidades y posibilidades responsivas tal y como lo percibe el sujeto (Lazarus, 1981; en: D'Zurrilla, op. cit.). Este tipo de transacción es muy similar al actual concepto del conflicto.

Los conflictos tienden a ser estresantes si implican dificultad para resolverlos, ya que los conflictos difíciles conllevan problemas, incertidumbre y/o descontrol perceptual. Si los conflictos se consideran como estresores, entonces la resolución de conflictos es una actividad llevada a cabo frecuentemente bajo condiciones estresantes (Epstein, 1982; Janis, 1982; Janis y Mann, 1977; en: D'Zurrilla, 1993).

Por su parte, Meza (1990) señala algunas condiciones para que exista un conflicto:

- Debe haber, por lo menos, un individuo a quién se le pueda atribuir el conflicto.
- El individuo debe tener, al menos, un par de alternativas para resolver el conflicto.
- Debe existir, al menos, un par de soluciones; una de las cuales debe tener mayor aceptación que la otra para el individuo.
- La selección de cualquiera de las soluciones debe repercutir de manera diferente en los objetivos, se decir, existe una eficacia y/o efectividades asociadas con el problema.
- El individuo ignora las soluciones, eficiencias y/o efectividades asociadas con el conflicto.

Si estas situaciones están presentes, entonces se tiene un conflicto.

Asimismo, los componentes de un conflicto, según Meza (op.Cit.), son:

Aquél o aquellos individuos que se enfrentan al conflicto, y quién o quienes toman la decisión.

Las variables controlables; aquellos aspectos de la situación conflictiva que puede controlar el individuo.

Las variables no controlables, aquellos aspectos de las situación del conflicto que se escapan del control o manejo del individuo, y que pueden afectar el resultado de la selección (estos aspectos pueden ser controlados por otros individuos, o bien, no controlados por alguien; sin embargo, pueden preverse).

Las restricciones que se imponen desde adentro o desde afuera sobre los posibles valores de las variables controlables e incontrolables, y/o de las partes (individuos) del conflicto.

Un conflicto puede ser solucionado, resuelto o disuelto.

Se soluciona un conflicto cuando quién toma una decisión selecciona aquellos valores de las variables controlables que maximizan el valor del resultado, esto es, cuando lo optimiza.

Resolver un conflicto es elegir un procedimiento que brinde un resultado suficientemente funcional, un resultado satisfactorio, o al menos conveniente.

Se disuelve un conflicto cambiando los valores, de manera que los iniciales ya no tengan sentido. La disolución entraña la idealización más que la satisfacción o la optimización, porque su objetivo es cambiar el sistema o medio en que funciona, de manera tal que se acerque a un estado definitivamente deseable en el que el conflicto no tenga motivos para surgir (Ackoff, 1978; en Meza, 1990).

Es común encontrar empleado el término "solución" en un sentido amplio que abarque las tres alternativas.

Los problemas que se enfrentan a lo largo de la vida, ya sea profesional y/o personal, son de muy diversa índole. Es importante distinguir las diferencias que pueden existir pues su naturaleza debe tomarse en cuenta para la solución.

Algunas clasificaciones son las siguientes:

- | | |
|---|---|
| 1. Técnicos
Económicos
Políticos
Sociales | 5. Sencillos
Complejos |
| 2. Individuales
Grupales
Organizacionales
Nacionales | 6. Concretos
Abstractos |
| 3. Rutinarios
No rutinarios | 7. Esperados
Inesperados |
| 4. Triviales
Importantes | 8. Controlables
Incontrolables |

Otra forma de definir este proceso se concibe como cualquier respuesta de afrontamiento destinada a cambiar la naturaleza de la situación problemática, las propias reacciones emocionales negativas, o ambas.

Las soluciones eficaces son aquellas que no sólo logran estos objetivos, sino que al mismo tiempo maximizan consecuencias positivas (beneficios) y minimizan consecuencias negativas (costos). Tales beneficios y costos incluyen efectos sobre otros individuos y consecuencias sobre uno mismo; e implicaciones a largo plazo así como efectos a corto plazo.

La efectividad de una solución particular puede variar según los individuos o los ambientes, dependiendo de las normas, valores y objetivos del interesado en resolver el conflicto y de los otros individuos significativos, quienes son responsables de enjuiciar la actuación del sujeto que resuelve el conflicto (D'Zurrilla, 1993).

Por último, una teoría sobre resolución de conflictos sociales debería diferenciar los conceptos de resolución de conflictos, implementación de la solución y competencia social.

Como ya se ha definido, resolución de conflictos, en términos generales, se refiere al proceso por el cual un individuo o grupo descubre la solución a un problema.

La implementación de soluciones, por su parte, hace referencia a la actuación en la conducta resolutive, la cual es una función no sólo de la resolución de conflictos sino también de otros factores relacionados con la historia del aprendizaje individual, tales como las carencias en las habilidades conductuales, inhibiciones afectivas y carencias motivacionales (refuerzos).

Competencia social es el concepto más amplio de los tres, y se refiere a una gran variedad de habilidades sociales, competencias comportamentales y respuestas de enfrentamiento que permiten a un individuo manejar las exigencias de la vida diaria (Goldfried y D'Zurrilla, 1969; McFall, 1982; Wrubel, Brenner y Lazarus, 1981; en: D'Zurrilla, 1993).

4.4 VARIABLES QUE INFLUYEN EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

En el proceso de resolución de conflictos existen variables que influyen directamente en el mismo, las cuales pueden ser descritas en tres niveles diferentes, reflejando cada una el aumento específico de sus efectos sobre dicho proceso.

Estos tres niveles se clasifican como:

- *Cogniciones en la orientación del problema.*
 - *Habilidades específicas para la resolución de conflictos.*
 - *Capacidades básicas para la resolución de conflictos.*
- Pudiendo incluirse la disposición para tal resolución (Ribes, 1985).*

I. Cogniciones en la orientación del problema.

En el nivel más general existe una muestra de variables cognitivas que tienen efectos generalizados e inespecíficos sobre la conducta de resolución de conflictos. Estas cogniciones no incluyen las habilidades o capacidades específicas que se requieren para resolver satisfactoriamente un conflicto particular. Pueden ser mejor denominadas como variables "metacognitivas" de orden superior (Butler y Meichenbaum, 1981; Mecheimbaun y Asarnow, 1979; en: D'Zurrilla, 1993), las cuales definen una orientación general propia hacia los problemas vitales. Esta orientación describe cómo el individuo acoge y piensa (percibe, juzga, valora) sobre los valores en general, independientemente de una situación conflictiva particular. Refleja las creencias, valores y obligaciones de una persona en relación a los problemas de la vida real y a la resolución de dichos problemas como medio para sobrellevarlos, así como la historia de refuerzos pasados relacionada con la resolución de conflictos independientemente (éxitos y fracasos) similares.

Las variables importantes en la orientación del conflicto incluyen la percepción del problema, creencias sobre el control personal y valores concernientes a la obligación de tiempo y esfuerzo para la resolución de conflictos independientes.

Las diferentes variables de conflicto están en constante interacción e influyen unas con otras. Dependiendo de la naturaleza de estas variables, una forma particular de cogniciones sobre la resolución de conflictos puede facilitar o inhibir la conducta de un individuo en la misma, influyendo en el inicio y la generalización de la actividad resolutoria, la cantidad de esfuerzo implicado y la resistencia ante obstáculos o desaliento emocional. Si los pensamientos del individuo

reflejan una percepción positiva de enfrentamiento, aumentará la posibilidad de sobrellevar el proceso de resolución. La presencia de variables inhibitorias, por el contrario, tenderá a producir percepciones negativas, tales como: "dependencia", "importancia" o "evitación defensiva" (Janis, 1983; Janis y Mann, 1977; en: D'Zurrilla, 1993).

II. Habilidades Básicas para la Resolución de Conflictos.

En un nivel intermedio de especificidad existe una muestra de habilidades relativamente específicas para el proceso de resolución de conflictos, cada una de las cuales contribuye de modo diferente a la obtención de resultados satisfactorios en cada situación particular. Esta muestra de habilidades puede ser descrita como una secuencia de actividades específicas dirigidas al logro de un objetivo, que debe ser ejecutada para resolver satisfactoriamente un problema particular. Aquí se incluyen las actividades de definir y formular el conflicto, producir un listado de soluciones alternativas, tomar decisiones, implementar la solución y evaluar la solución resultante. En términos conductuales esta secuencia de actividades puede ser concebida como una cadena de conductas, donde la resolución satisfactoria de cada actividad refuerza el seguimiento de las actividades y el resultado reforzante de toda la serie de actividades es el descubrimiento de la solución al conflicto (D'Zurrilla, 1993).

III. Capacidades Básicas para la Resolución de Conflictos.

En primer instancia, existen algunas capacidades básicas involucradas directamente en la resolución de conflictos, bajo el supuesto de afectar a la capacidad para aprender e implementar las operaciones de resolución en un nivel general e intermedio. Aunque en el momento actual no hay abundante información acerca de ellas, Spivack (1976; en: D'Zurrilla, 1993). Describe como importantes las siguientes capacidades cognitivas:

- Sensibilidad a los conflictos. Capacidad para reconocer que existe un problema.
- Pensamiento Alternativo. Capacidad para generar soluciones alternativas.
- Pensamientos de Medios y Fines. Capacidad para conceptualizar medios relevantes para un fin.

- Pensamiento Consecuencial. Capacidad para anticipar consecuencias.
- Admisión de Perspectivas. Capacidad para percibir una situación desde una perspectiva ajena (capacidad empática).

Tales capacidades identificadas por Spicvack (op. cit.), y otras más que subyacen al proceso de resolución de conflictos pueden ser localizadas en el Modelo de Estructura del Intelecto de Guilford (1967, 1968) :

- *Contenidos* (principales tipos de información)
- *Productos* (cómo estructurar y organizar la información)
- *Operaciones* (procesos intelectuales).

Asimismo, Guilford (1977; en D'Zurrilla, 1993), enfatiza la conexión entre creatividad y resolución de conflictos. En su modelo de Estructura del Intelecto para Resolución de Conflictos (SIPS) se presentan todas las operaciones intelectuales, remarcando la producción divergente.

En la dimensión del contenido informativo, las capacidades asociadas a las categorías denominadas semántica (información verbal y significativa) y conductual (información social y personal) son las más relevantes para la resolución de conflictos.

La categoría conductual, particularmente, está vinculada a un gran número de capacidades que se insertan bajo el denominador general de "inteligencia social" (capacidades para procesar información social, generar soluciones alternativas a los conflictos interpersonales).

La operación de memoria es importante porque conlleva el almacenamiento y el recobro de la información según sea necesario en el proceso de resolución de conflictos.

La operación de cognición se centra en dos importantes eventos: a) alerta la existencia del problema (cognición de implicaciones), y b) comprensión de la naturaleza del problema (cognición de relaciones y sistemas).

Existen otras operaciones intelectuales importantes como:

- *Producción Convergente*. Búsqueda intencionada de una conclusión o respuesta correcta.
- *Producción Divergente*. Búsqueda de ideas y soluciones alternativas.
- *Evaluación*. Comparación y valoración de la información.

(D'Zurrilla, 1993).

4.5 MODELO PRESCRIPTIVO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

El entrenamiento en habilidades para resolver conflictos puede centrarse en las variables de resolución de uno o de todos los niveles descritos anteriormente, dependiendo de donde se encuentren las carencias significativas. Basados en la revisión de la teoría más relevante sobre resolución de conflictos y la investigación del campo de la psicología experimental, educativa e industrial; D'Zurilla y Goldfried (1971; en: D'Zurrilla, 1993)

propusieron un modelo prescriptivo de resolución de conflictos sociales para dirigir el desarrollo de programas de Entrenamiento en Resolución de Conflictos (ERC) en la psicología clínica:

Un modelo prescriptivo o normativo trata de especificar cómo los sujetos pueden resolver los conflictos con el fin de maximizar su efectividad, en comparación al modelo descriptivo que describe cómo los sujetos típicamente resuelven sus problemas.

El modelo de D'Zurrilla y Goldfried tiene cinco componentes o estadios, los cuales incluyen habilidades y capacidades de los tres niveles. Estos componentes son:

- I. Orientación del conflicto.**
- II. Formulación y definición del conflicto.**
- III. Elaboración de soluciones alternativas.**
- IV. Toma de decisiones.**
- V. Implementación y verificación de la solución.**

Individualmente, cada componente tiene un propósito o función definido en el proceso resolutivo. El conjunto de los cinco componentes, cuando se aplican adecuadamente a un conflicto particular, maximizan la probabilidad de descubrir la solución más efectiva.

El orden en que se presentan implica la secuencia útil y lógica para el entrenamiento y aplicación sistemático y eficaz. No obstante, el orden señalado no implica que, al resolver un conflicto, se deba proceder estrictamente en una secuencia ordenada, unidireccional, comenzando en la fase 1 y finalizando en la fase 5. La resolución efectiva de conflictos conlleva movimientos de avance y retroceso de una actividad a otra antes de finalizar el proceso con el descubrimiento de una solución efectiva, o al caer en cuenta que el conflicto es irresoluble y aceptarlo como tal.

A continuación se describen los fines y principios básicos asociados a cada componente del modelo resolutivo, incluyendo multitud de modificaciones y adiciones basadas en desarrollos teóricos y experimentales recientes.

I. Orientación del Problema.

Este componente consiste en una muestra de variables cognitivas facilitativas que actúan de forma general sobre la ejecución resolutiva a lo largo del proceso de resolución. Específicamente, la función de estas variables es:

Incrementar la sensibilidad a los problemas y establecer la ocasión para la actividad resolutiva.

Localizar la atención en expectativas positivas sobre la resolución del conflicto, y alejarla de preocupaciones improductivas y "pensamientos de autocompasión".

Maximizar los esfuerzos y la persistencia ante los obstáculos y el estrés emocional.

Minimizar el desaliento emocional mientras se maximiza la aparición de estados emocionales positivos y facilitativos.

Las principales variables influyentes son:

- *Percepción del conflicto (reconocimiento y clasificación).*
- *Atribución del conflicto.*
- *Valoración del conflicto.*
- *Control personal.*
- *Necesidades de tiempo y esfuerzo.*

A) Percepción del Conflicto.

La percepción del conflicto conlleva el reconocimiento y la clasificación del mismo. La percepción positiva del conflicto se refiere a la posibilidad de que un sujeto intente y dirija sus transacciones con el medio, de manera que, reconozca los conflictos con precisión y los clasifique adecuadamente. Además, señala la ocasión idónea para realizar la actividad resolutiva.

Sin embargo, los problemas no son siempre fáciles de reconocer. Con frecuencia se encuentran envueltos en un contexto social con muchos intercambios no relacionados directamente con el conflicto, debido a información parcial o inútil. Como los problemas son con frecuencia

difíciles, amenazantes y estresantes, hay una tendencia a evitarlos o negarlos más que a reconocerlos y forzarse a encararlos directamente (Janis y Mann, 1977; Lazarus, 1983; en: D'Zurrilla, 1993). Debido a que los conflictos no resueltos normalmente ocasionan respuestas desajustadas, hay cierta tendencia a centrarse en estas respuestas y clasificarlas como "el problema", en vez de reconocer el problema "real" que los ocasiona.

Por tanto, los sujetos deben aprender a concebir un conflicto como una situación que debe ser superada (una discrepancia entre la demanda y la disponibilidad de respuesta) y aprender a utilizar sus respuestas desajustadas (p.e. ansiedad) como indicadores para dirigir sus transacciones con el medio e identificar la situación conflictiva que ocasiona tales respuestas.

Además de los efectos de una clasificación inadecuada, la clasificación que utiliza una persona para identificar un conflicto puede afectar a la resolución del mismo de otros modos. Basado en las creencias, valores y experiencias de aprendizaje previos, la clasificación puede tener efecto y significado sobre la persona, y puede afectar las cogniciones sobre la orientación de otros conflictos e influir, si el individuo se enfoca a la resolución o evitación del conflicto (D'Zurrilla, 1993).

B) Atribución del Conflicto.

La atribución del conflicto hace referencia a las atribuciones causales de la persona en relación a los problemas vitales. Una atribución positiva o facilitativa implica la disposición o tendencia a atribuir la causa del conflicto a factores ambientales y/o factores personales cambiantes, temporales y relativamente benignos, en vez de atribuir la causa a algún defecto o anormalidad personal permanente.

Una persona que tiende a la atribución positiva:

percibe los problemas como sucesos normales e inevitables de la vida que todo el mundo debe sobrellevar;

encara los conflictos en vez de evitarlos;

e inicia la actividad para resolver el conflicto con confianza.

Por el contrario, una atribución negativa del problema es probable que genere autoevaluaciones negativas, afectos negativos, tendencias de evitación e inhibición para la ejecución de resolución de conflictos (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978; Beck, 1967; Ellis, 1970; en: D'Zurrilla, 1993).

C) Valoración del Conflicto.

La atribución del conflicto con frecuencia influye sobre la valoración del mismo, la cual se refiere a la evaluación personal del significado del conflicto para el bienestar personal-social.

Al enfrentarse a una situación conflictiva el sujeto se pregunta: ¿Este conflicto implica algún perjuicio o beneficio para mí, física, psicológica, social o económicamente? La valoración positiva de los conflictos implica la probabilidad de que el sujeto perciba el problema como un "reto" o beneficio potencial para su bienestar (oportunidad para mejorar), en vez de apreciarlo como una situación alarmante o amenazante. Una valoración negativa o alarmante, es más probable que produzca ansiedad, evitación y ruptura de la ejecución resolutiva (Janis y Mann, 1977; Lazarus y Folkman, 1984; en D'Zurrilla, 1993).

D) Control Personal.

El conflicto personal tiene dos componentes:

1. La probabilidad de que un individuo perciba el conflicto como solucionable o controlable, y
2. La probabilidad de que un individuo crea que él es capaz de resolver el conflicto mediante sus propios esfuerzos.

Estas dos cogniciones se basan en conceptos de Bandura (1980, en D'Zurrilla, 1993) conocidos como "expectativa de consecuencias" y "expectativas de eficacia personal".

De acuerdo con Bandura (op. cit.), las expectativas positivas de consecuencias implican la creencia de que una conducta particular tendrá un resultado favorable en una situación conflictiva (una situación estresante), mientras que las expectativas de eficacia personal se refieren a la creencia de que uno será capaz de ejecutar la conducta satisfactoriamente.

Las expectativas de eficacia personal y autocontrol reducen la ansiedad y facilitan ejecuciones adaptativas en situaciones estresantes, influyendo en el inicio de la conducta y en la resistencia ante obstáculos.

Por el contrario, la percepción de incontrolabilidad o de ineficacia personal tiende a aumentar la ansiedad, la conducta de evitación y otras conductas desajustadas en las situaciones conflictivas estresantes (Bandura, 1980; Hamberger y Lohr, 1984; D'Zurrilla y Nezu, 1982; Mather, 1970; Phillips, 1978; en: D' Zurrilla, 1993).

E) Necesidades de Esfuerzo y Tiempo.

La necesidad de esfuerzo y tiempo también incluye dos componentes:

1. La posibilidad de que un individuo estime con precisión el tiempo necesario para resolver un conflicto satisfactoriamente.
2. La probabilidad de que un individuo esté interesado para resolver el conflicto.

El tiempo y esfuerzo que un individuo dedique a diferentes actividades es el indicativo del valor reforzante de dichas actividades para ese individuo en particular. Si un individuo reconoce que la resolución satisfactoria de conflictos lleva tiempo y valora o es reforzado, mediante actividades independientes de resolución, entonces es más probable que dedique el tiempo y esfuerzo suficientes para resolver el conflicto frente a un individuo que subestime el tiempo necesario y no valore la resolución independiente de conflictos (Premack, 1965; en D'Zurrilla, 1993).

La sensación de urgencia de tiempo y falta de compromiso o modificación para resolver el conflicto independientemente, con frecuencia deriva en una historia de resoluciones ineficaces y la consecuente ansiedad o temor a fracasar en la situación de resolución.

Con el fin de superar este problema motivacional y facilitar la conducta independiente de resolución, Levine (en prensa) ha sugerido que el individuo debe adoptar el principio de compromiso íntimo, lo cual no sólo implica pensar en empezar a resolver el conflicto sino también inician una conducta activa, exploratoria y de acercamiento a la situación conflictiva (D'Zurrilla, 1993).

II. Definición y Formulación del Conflicto.

Un conflicto bien definido está medio resuelto. Una buena definición facilita la producción de solución relevantes, mejora la efectividad en la toma de decisiones y contribuye a la exactitud en la verificación de las soluciones.

El primer paso para resolver un conflicto consiste en:

1. Reunir tanta información relevante y objetiva como sea posible acerca del conflicto.
2. Clasificar la naturaleza del problema.
3. Establecer una meta realista sobre la resolución del conflicto.

4. Recapacitar sobre el significado del conflicto para el bienestar social y personal.

A) Reunión de la información.

La información que se obtiene así como los conceptos vagos, ambiguos o poco familiares deben ser convertidos en términos específicos, concretos y/o familiares. Esto permitirá diferenciar la información relevante de la irrelevante y los hechos objetivos de las suposiciones, inferencias o interpretaciones sin verificar. Dicha información debe ser comprobada y verificada antes de ser utilizada para definir y formular el conflicto. Si no es posible, probablemente será mejor no considerarla o darle poco peso al determinar la naturaleza y significado del conflicto. El objetivo es lograr una comprensión exacta y evitar el uso de las percepciones distorsionadas o sesgadas del conflicto. Aún cuando haya certeza de que los hechos concretos son exactos, existe la posibilidad de distorsión dado que la persona "procesa" (evaluar, juzgar, interpretar) esta información para hacerla significativa; y ello debido a factores subjetivos que pueden influir sobre este proceso.

Se dice entonces que se está tratando con un pseudoconflicto más que con un real, y el cual no puede ser resuelto porque la solución elegida para tratarlo es inapropiada para la situación conflictiva tal y como se presenta en la realidad.

Beck (1970) ha identificado múltiples modos de distorsión que pueden originar pseudoconflictos:

- **Interferencia arbitraria**, donde se obtiene una conclusión respecto a los motivos, intenciones o sentimientos de otros sin hechos suficientes que la sustenten o permitan interpretaciones alternativas.
- **Abstracción selectiva** o deficiencia cognitiva, la cual atiende selectivamente cierta información o signos de una situación y asume o saca conclusiones basadas en esta información al tiempo que ignora otras informaciones importantes que pueden contradecir su función o conclusión. Con frecuencia se comete esta clase de error al momento de juzgar la relevancia de la información en la situación conflictiva.
- **Sobregeneralización**, que se refiere a realizar, a menudo, asunciones sobre características generales de la gente o de las situaciones dentro de una clase determinada al definir el conflicto. Un error serio consiste en sacar conclusiones generales en base a

información insuficiente, tal como puede serlo un suceso trivial o simple.

- **Magnificación y Minimización.** La magnificación ocurre cuando se exagera el valor, intensidad o significado de un suceso. La minimización se refiere al devaluó impropio o reducción del significado de un suceso (D'Zurrilla, 1993).

Otro tipo de error está relacionado con el pensamiento casual, el cual implica la sobreestimación o subestimación de la probabilidad de que un efecto particular seguirá a cierto suceso antecedente, o que ciertas consecuencias seguirán a ciertas conductas.

Ahora bien, cuando un individuo actúa en una situación dada sobre la base de información errónea o concepciones falsas, puede crear un problema real para él mismo, porque su conducta puede convertirse en inapropiada o desajustada.

B) Comprensión del Conflicto.

En este punto se intenta organizar la información obtenida para entender la naturaleza del conflicto.

De tal manera se debe especificar:

1. Qué condiciones presentes son inaceptables (características de la tarea y/o características sociales-conductuales).
2. Qué cambios se requieren o desean.
3. Qué obstáculos le impiden encontrar estos requerimientos (obstáculos emocionales, información deficiente, incapacidad, inhabilidad, ambigüedad, incertidumbre)

C) Establecimiento de Metas.

Es una parte importante porque proporciona la dirección para elaborar soluciones alternativas así como los estándares de la ejecución para evaluar las soluciones.

Dos aspectos fundamentales son:

1. Definir las metas en términos concretos y específicos, ya que ayuda a identificar soluciones relevantes y apropiadas, y facilita la ejecución en la toma de decisiones.
2. Evitar las metas irreales o inalcanzables, porque de no hacerlo así el conflicto se haría irresoluble e imposible de encontrar una solución satisfactoria.

La meta de un conflicto a resolver debe establecerse en la forma interrogativa "Cómo" ? o "Qué" ?. Por ejemplo : "Como puedo conocer más gente?" o "Qué debo hacer para mejorar mis calificaciones?"

La meta puede centrarse en:

- Encontrar las tareas requeridas.
- Superar determinados obstáculos para localizar estos requerimientos.
- Reducir o cambiar las tareas requeridas.
- Combinar todas las anteriores.

Los requerimientos en cuestión pueden ser internos o externos, aunque en la mayoría de los casos pueden implicar a ambos.

D) Descubrir el conflicto "Real".

H p. 83

Una solución puede ser probada como insatisfactoria porque el conflicto no fue definido como en realidad es, no fue descrito el conflicto más importante, básico o primario. El conflicto básico en algunas instancias puede ser el primer conflicto en la cadena causa-efecto del conflicto principal, donde el conflicto A causa el conflicto B, el cual a su vez causa el conflicto C, es recomendable identificar el conflicto A y resolverlo primeramente porque es posible que la solución del conflicto A elimine los conflictos restantes también.

Cuando se trata de identificar si un conflicto puede ser consecuencia de otro anterior más importante, es recomendable definir al conflicto y después preguntar: Qué originó o provocó este conflicto. En algunos casos, un conflicto antecedente, que ya no existe, pudo haber iniciado la secuencia causa-efecto resultando en el presente conflicto. Si el problema ha dejado de existir, entonces no puede ser resuelto, sólo los conflictos actuales pueden resolverse.

Por tanto, no se necesita trasladarse al pasado en busca de conflictos primarios o básicos, sino centrarse sólo en conflictos antecedentes que permanezcan presentes en la actual situación primordial.

En otros casos, la situación puede resultar inadecuada porque el conflicto específico puede ser sólo una parte de un conflicto más importante o amplio que no ha sido reconocido (Parnes, 1977; en D'Zurrilla, 1993).

Ocasionalmente puede ser más eficiente y efectivo trabajar sobre conflictos más amplios en vez de centrarse en uno específico.

Es recomendable el uso de la pregunta Porqué? Para obtener conflictos más generales. Identificar de manera más general un

conflicto permite elaborar más alternativas para sobrellevar una preocupación inmediata importante.

E) Replanteamiento del Conflicto.

Una vez que el conflicto está clasificado y las metas definidas es conveniente replantear el significado del problema sobre la incidencia en el bienestar personal y social.

La ambigüedad inicial del conflicto junto a experiencias negativas del pasado conducen a planteamientos iniciales inseguros.

Posteriormente ante el conflicto bien definido y exacto, se puede plantear el significado del mismo con mayor certeza.

El significado de un conflicto se replantea considerando los beneficios y costos (a largo y corto plazo) que derivan de la resolución o evitación del mismo.

Un problema se considera "significativo" o importante si de su resolución se derivan más beneficios y lo menos costos que de su evitación.

Un individuo puede considerar un conflicto como benigno, amenaza o reto. Un enfoque benigno implica que hay pocos o ningún costo tanto si la resolución es satisfactoria como si no. El planteamiento de amenaza enfatiza los posibles costos de la resolución y/o de no resolverlo. El aspecto de reto enmarca los posibles beneficios derivados de la resolución.

Es factible plantearse un conflicto como amenaza y como reto, al mismo tiempo que se da importancia similar a los beneficios y costos derivados de su resolución.

En este caso, concentrarse en los aspectos desafiantes del conflicto tendrá consecuencias emotivas más positivas y un efecto más benéfico sobre la ejecución resolutiva (Folkman, en prensa; en D'Zurrilla, 1993).

Si los individuos consideraran los problemas como "desafíos" u "oportunidades", con frecuencia se inclinarían menos a ignorarlos o evitarlos (Parnes, 1977; en D'Zurrilla, 1993).

III. Elaboración de Soluciones Alternativas.

El propósito de esta tarea es elaborar tantas soluciones alternativas como sea posible, para maximizar la probabilidad de que la "mejor" (preferible) solución se encuentre entre ellas.

Los obstáculos principales para elaborar soluciones creativas son el hábito y la conformidad (Parnes, 1977; en D'Zurrilla, 1993).

Los hábitos pueden ser útiles para resolver conflictos si las respuestas efectivas aprendidas en situaciones anteriores pueden ser generalizadas a situaciones conflictivas nuevas pero similares.

Sin embargo, si los individuos responden "automáticamente" al nuevo conflicto con hábitos previamente aprendidos sin detenerse a pensar o cuestionar su aplicabilidad entonces pueden obstaculizar la resolución.

No es posible confiar en viejos hábitos, es preferible tomar en consideración enfoques diferentes, para así maximizar la eficacia en la resolución. Para maximizar la creatividad no se puede limitar el pensamiento a las ideas convencionales, sino considerar ideas nuevas u originales.

Existen tres principios básicos o reglas para generar soluciones alternativas, los cuales son:

- A) 1. El principio de cantidad, señalando que mientras más soluciones alternativas se produzcan, existirán más ideas de buena calidad, aumentando de este modo, la probabilidad de descubrir la "mejor" solución.*
- B) 2. El principio de dilación del juicio, proponiendo que se elaborarán más soluciones de buena calidad si la persona pospone la evaluación de ideas hasta la tarea de toma de decisiones.*
- C) 3. El principio de variedad, defiende que mientras mayor sea la variedad de soluciones, mejor será la calidad de las ideas obtenidas.*

Siguiendo las reglas de cantidad y variedad de soluciones disponibles, la lista de soluciones alternativas elaboradas puede aumentarse aún más mediante combinaciones, modificaciones y elaboraciones.

Para producir combinaciones, se debe analizar la lista de y determinar qué respuestas pueden combinarse para generar nuevas soluciones. Para realizar modificaciones y elaboraciones, se deben considerar

cambios y/o adiciones que pueden mejorar las soluciones existentes o producir nuevas (D'Zurrilla, 1993).

IV. Toma de Decisiones.

El propósito de esta tarea es evaluar (comparar y juzgar) las soluciones alternativas disponibles y seleccionar "la (s) mejor (es)" para utilizarlas en la situación conflictiva.

Este enfoque de toma de decisiones se basa en dos modelos teóricos:

- A) Teoría de la utilidad esperada, donde la elección de la conducta se basa en el análisis racional de los beneficios/costos (Beach y Mitchell, 1978; Edward, 1961).*
- B) Teoría Prospectiva, la cual considera los efectos de los factores perceptivos y subjetivos de la conducta a escoger (Kahneman y Tversky, 1979; 1981).*

En el modelo de utilidad esperada, el juicio sobre la utilidad o efectividad de una solución alternativa dada, se basa en una consideración mixta de valores y probabilidades de las consecuencias anticipadas. En el proceso de resolución la mayoría de los costos y beneficios asociados a alternativas particulares son inciertos, sólo pueden ser estimados.

Antes de estimar los posibles costos y beneficios es posible enlistar las soluciones alternativas y eliminar todas las que obviamente:

- a) No son factibles por la falta de habilidad o medios para producirlas apropiadamente o ;*
- b) Son inaceptables por la alta probabilidad de consecuencias negativas serias.*

Luego de anticipar los posibles costos y beneficios (a corto y largo plazo) de cada solución alternativa, quien toma la decisión juzga los resultados esperados o la utilidad de cada alternativa, y entonces compara las alternativas para seleccionar la situación o combinación de soluciones con mejores expectativas de utilidad.

En este punto existen cuatro criterios de costo/beneficio:

- 1. Resolución del conflicto, donde otros beneficios perderán gran parte de su importancia si el conflicto no se resuelve satisfactoriamente.*

2. *Bienestar emocional, en el cual el placer y dolor emocionales son costo y beneficio fundamentalmente importantes en la vida de la mayoría de las personas.*
3. *Tiempo y Esfuerzo, los cuales son medios de suma valía para gran parte de la gente. Manteniendo constantes otros aspectos, los sujetos tienden a escoger la alternativa que requiere menor cantidad de tiempo y esfuerzo. Para algunos individuos el deseo de minimizar el tiempo y el esfuerzo es un motivo más fuerte que el deseo de maximizar la efectividad en la resolución del conflicto.*
4. *Bienestar general personal y social, que considera el equilibrio entre los beneficios totales esperados y los costos totales esperados a largo y corto plazo.*

Esto es significativo porque una solución juzgada como favorable en base a los tres primeros criterios puede abandonarse porque los costos totales esperados se perciban como superiores, con mucho, a los beneficios esperados, especialmente al considerar las consecuencias a largo plazo. Este criterio se refiere a conflictos y toma de decisiones en general. Cualquier persona al tomar una decisión, puede utilizar cualquier muestra de criterios de resultado que considere importante para juzgar soluciones alternativas para cualquier problema particular.

Incluso cuando se utilizan criterios comunes de resultado, los sujetos que toman las decisiones diferirán en sus evaluaciones de las soluciones resultantes debido a diferencias en las normas, valores y responsabilidades personales. Por tanto, el mejor procedimiento es que cada sujeto tase el grado de satisfacción en relación al resultado esperado para cada solución en una escala entre "muy satisfecho" y "muy insatisfecho". Así, la utilidad esperada para cada solución puede ser establecida.

En la teoría Prospectiva, existen dos fases en el proceso de elección:

- *Una fase inicial donde se "enmarca" las soluciones alternativas, las soluciones resultantes y las contingencias.*
- *Una fase subsiguiente de evaluación generalizada de la utilidad esperada del proceso.*

El marco en que se realizan las soluciones está parcialmente determinado por la formulación del conflicto y parcialmente por las características personales y sociales de quien toma la decisión. De

tal modo, la forma en que sea enmarcada una situación conflictiva influye significativamente sobre la elección de soluciones alternativas. Normalmente, las personas no se percatan cabalmente de los marcos alternativos que la misma solución puede adoptar y también de los efectos potenciales que se derivan. Esto tiende a reducir la cantidad o efectividad de la toma de decisiones y puede generar una falta de compromiso de la solución escogida (Tversky y Kahneman, 1981; en D'Zurrilla, 1993).

Para facilitar el conocimiento de marcos de decisión, el individuo, si fuera posible, podría "probar" distintas soluciones alternativas utilizando el ensayo de comportamiento (role-playing) o el ensayo encubierto (role-playing imaginario) (Janis y Mann, 1977; en: D'Zurrilla, 1993).

Otra manera es, considerar todos los posibles resultados de las soluciones anticipando todas las posibles ganancias y pérdidas de cada solución alternativa, que deberían incluir los resultados directos objetivos así como sus efectos sobre el bienestar personal social a corto y largo plazo (sentimientos subjetivos, autoestima, seguridad vocacional-económica, valoraciones sociales, relaciones interpersonales).

Tversky y Kahneman (1981) sugieren aplicar el "criterio predictivo" con el fin de mejorar la calidad de las decisiones, el cual lleva a anticipar las futuras implicaciones para el bienestar emocional y preguntarse "¿Qué sentiré entonces?" en vez de concentrarse sólo en "¿Qué quiero ahora?" (D'Zurrilla, 1993).

Por otro lado, se han encontrado estudios experimentados que apoyan el componente de toma de decisiones del modelo. Nezu y D'Zurrilla (1979) investigaron los efectos del entrenamiento en la Toma de decisiones sobre la capacidad de los sujetos para adoptar decisiones efectivas al pedir que elijan la mejor solución de una lista de soluciones alternativas para conflictos sociales. Los resultados mostraron que los sujetos entrenados específicamente en toma de decisiones realizaron elecciones más efectivas que los sujetos control sin entrenamiento o solo se les había provisto de una definición general de la utilidad esperada del modelo de toma de decisiones. Tales resultados fueron posterior mente replicados en Estudios de Nezu y D'Zurrilla (1981a), y Nezu y Ronan (en prensa).

Comier (1986) reporta que los sujetos entrenados en toma de decisiones describían significativamente más conductas de resolución

tras un mes de seguimiento que los sujetos entrenados sin el componente de toma de decisiones (D'Zurrilla, 1993).

V. Implementación y Verificación de Soluciones.

El propósito de esta tarea es asesorar la obtención de las soluciones y verificar la efectividad de la estrategia resolutoria adoptada en la situación conflictiva real. Hasta este punto del proceso de resolución, el conflicto ha sido resuelto sólo simbólicamente, pero la eficiencia de la solución para el problema real no ha sido establecida aún. El único modo de lograr esto, consiste en aplicar la estrategia resolutoria en el medio real y evaluar el resultado en base a hechos observables.

El marco conceptual para este componente se basa en la teoría del control o cibernética (Carver y Scheier, 1982; Meiller, Galanter y Pribram, 1960; en D'Zurrilla, 1993) y la concepción cognitivo-conductual de autocontrol (Bandura, 1971; Kanfer, 1970; en D'Zurrilla, op. Cit).

El concepto básico en la teoría del control es el circuito de feedback negativo, llamado así porque su función consiste en negar o reducir las discrepancias percibidas desde un valor comprobado.

La concepción cognitivo-conductual del autocontrol incluye cuatro componentes:

- 1. Ejecución, aplicado a la implementación de soluciones. Se debe considerar que la ejecución del plan resolutorio escogido en el medio real puede estar mediatizada significativamente por más factores que la habilidad para resolver conflictos. Es posible que se inhiba o interrumpa a consecuencia de carencias en otras habilidades (aptitudes académicas), carencias de ejecución (habilidades sociales), desaliento emocional (refuerzo). Si no es posible que se lleve a cabo de manera efectiva debido a obstáculos, será necesario en ese momento, regresar a tareas previas para seleccionar un solución alternativa o reformular el conflicto a fin de superar tales inconvenientes y obtener una ejecución eficaz.*
- 2. Autorregulación, incluye la observación de la propia conducta durante la resolución y/o sus resultados. Para lograr objetividad de la solución, es necesario medir la ejecución resolutoria de un modo también objetivo.*

3. Autoevaluación, implica el concepto del circuito feedback. El individuo compara la solución resultante observada, con los resultados estimados para tal solución, basándose en el proceso de toma de decisiones. Si el resultado es "satisfactorio" entonces se va hacia el paso final.
4. Autorrefuerzo, a través del cual el individuo se premia por "un trabajo bien hecho", ya sea por medio de una frase positiva ("Estoy orgulloso de mi mismo", lo ha manejado bien") o puede ser algo tangible como adquirir un objeto deseado o iniciar una actividad divertida. Además del autorrefuerzo, el refuerzo más poderoso de todos suele ser probablemente el resultado positivo en sí mismo, el cual puede incluir la reducción de estímulos aversivos, la sucesión de refuerzos sociales positivos, la desaparición de un obstáculo para una meta deseada o la resolución del conflicto, ya que no sólo refuerza la ejecución eficiente sino también porque fortalece el control percibido y las expectativas de autoeficacia.

Si la discrepancia entre los resultados logrados y los esperados es "insatisfactoria", se debe intentar determinar si la fuente de error reside en el proceso de resolución o en la ejecución de la solución. Por tanto, se puede retroceder a una o más tareas del proceso para hallar una solución más efectiva o intentar elaborar un plan para resolver los obstáculos.

Si aún así no se tiene éxito, entonces la mejor solución pueda consistir en solicitar ayuda o consejo, o bien aceptar el problema como irresoluble y centrarse en técnicas o de superación emocional (Meichenbam y Cameron, 1993; Folkman, en prensa; en: D'Zurrilla, 1993).

No obstante, en vez de dar por concluido el proceso de resolución y obtener ayuda o consejo, algunos sujetos pueden sentirse "forzados" a continuar la actividad para resolver el conflicto a pesar de no tener éxito. Con el fin de evitar este "círculo vicioso" de resoluciones insatisfactorias se debe tener cuidado al establecer inicialmente metas realistas, y después evitar la adherencia excesivamente estricta a estos estándares o la insistencia de encontrar la "perfección" al evaluar los resultados obtenidos.

En este sentido, los terapeutas cognitivo-conductuales han aconsejado sobre las consecuencias negativas de los estándares de ejecución irreales y excesivamente estrictos durante la aplicación de procedimientos de autocontrol, así como de las consecuencias emocionales negativas que pueden tener las metas y expectativas

perfeccionistas (Rimm y Master, 1979; Ellis y Grieger, 1977; Ellis, 1962; en D'Zurrilla, 1993).

De tal manera, todo ello puede generar desajustes relacionados con el estrés (Gimm y Yarnold, 1984; Jenkins, 1975; en D'Zurrilla, 1993).

4.6 RESOLUCION DE CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Existen estudios que avalan el uso de este proceso para el manejo de problemas en la relación de pareja.

Por ejemplo, Jacobson (1977) elaboró un programa de terapia marital conductista (TMC) que implica dos componentes fundamentales :

- a) Intercambio de conductas y
- b) entrenamiento en habilidades de comunicación (de resolución de conflictos (Jacobson, 1977a ; Jacobson y Margolin, 1979 ; en D' Zurrilla, 1993).

A diferencia de la mayoría de las terapias maritales, el enfoque conductual de Jacobson trata de enseñar a las parejas una muestra específica de habilidades diseñadas para ayudar a la pareja a resolver sus conflictos maritales corrientes e incluso a sobrellevar con mayor efectividad los nuevos problemas subsiguientes que surjan tras finalizar la terapia.

Los procedimientos de intercambio de conductas se utilizan en los estudios tempranos del TMC porque no son muy exigentes y comúnmente generan cambios positivos rápidamente, los cuales pueden servir como cimientos sobre los que se construirán otras mejoras.

En el sentido genérico del término, intercambio de conducta se refiere a cualquier procedimiento que aumente la frecuencia de conductas deseadas en una relación. Aunque hay muchas clases de procedimientos de intercambio de conductas, dos pasos básicos son comunes a todos ellos. Primero, se especifican las conductas descritas como deseables por uno o por ambos esposos. En Segundo lugar, se intenta aumentar la frecuencia de estas conductas.

En términos conductuales, el intercambio de conductas es un modo estructurado para que la pareja aumente el refuerzo positivo que pueden proporcionarse entre sí.

El entrenamiento en habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, se lleva a cabo mediante el uso de tres métodos :

- a) *Feedback*, para proporcionar información a las parejas sobre sus pautas de comunicación desajustadas ;
- b) *Instrucciones* para que el terapeuta enseñe pautas de comunicación alternativas más deseables y
- c) *Ensayo de conducta* para que las parejas practiquen las nuevas pautas de comunicación. El entrenamiento se centra inicialmente en habilidades generales de comunicación tales como la empatía, la atención y la asertividad.

Posteriormente, el foco del entrenamiento se dirige hacia el proceso de resolución de conflictos con énfasis en la definición del problema, la elaboración de soluciones alternativas y la evaluación de soluciones.

Cada sesión de resolución de conflictos dispone de dos fases diferentes : una fase de definición y una fase de solución. Durante la fase de definición no se admiten posibles soluciones. Entonces cuando el problema ha sido claramente definido, la discusión pasa a la fase de solución, durante la cual se intenta buscar una solución al conflicto que satisfaga a ambos.

De acuerdo con Jacobson, el Entrenamiento en Resolución de Conflictos (ERC) es una estrategia de tratamiento muy poderosa para una gran variedad de parejas con problemas. Su fuerza parece proceder de dos fuentes. Primero, que se centra simultáneamente en el contenido y en el proceso. Las parejas resuelven sus conflictos corrientes y al mismo tiempo, adquieren habilidades generales que conducen a interacciones más reforzantes y les permiten resolver por ellos mismos los conflictos futuros con mayor efectividad.

En segundo lugar, el ERC fortalece una muestra colaborativa, pues las parejas aprenden que son mucho más felices cuando trabajan conjuntamente para mejorar su relación que cuando manejan sus conflictos como adversarios (D' Zurrilla, 1993).

De esta manera, es evidente que el entrenamiento en resolución de Conflictos puede ser adecuado a las condiciones necesarias para los problemas de pareja.

En consecuencia, el siguiente capítulo describe la forma que dicho proceso puede ser combinado con la tecnología computacional para crear así un programa interactivo con tales elementos.

LA TOMA DE DECISIONES EN LA RELACIÓN DE PAREJA A TRAVÉS DE UN PROGRAMA INTERACTIVO DE COMPUTACIÓN

Con cada día que pasa, la computadora está más introducida en nuestra sociedad. Percibimos su impacto en acontecimientos deportivos, negocios, películas, medicina y comercio. Incluso muchos de nosotros gastamos nuestro tiempo libre destruyendo invasores espaciales computerizados para relajar nuestra tensión después de un día de duro trabajo.

De esta manera, es conveniente que revisemos algunos conceptos básicos de este tema:

5.1 ¿QUE ES UNA COMPUTADORA O PC?

PC es un término que IBM creó para describir su primera computadora para escritorio. PC quiere decir computadora personal. La PC de IBM es el modelo que dio origen a 60 millones de unidades similares vendidas desde su introducción. La PC de IBM es como el Ford más primitivo; es la primera de su clase. La primera PC de IBM fue como el automóvil más viejo que alguna vez se hizo y todas las computadoras construidas a partir de ella se comportan casi igual y son muy parecidas (Rathbone, 1993).

La palabra computadora es un término general, que se aplica a todo el espectro de dispositivos computacionales. En esencia, una computadora es como una supercalculadora con pantalla verdaderamente grande. Además de sumar y sustraer números, también despliega y manipula texto. Esto es lo que hace a la computadora útil para todos quienes no gustan de las matemáticas.

Existen computadoras de diferentes tamaños y tipos, desde las que son para juego, como GameBoy de Nintendo, hasta las manuales avanzadas, portátiles más grandes, modelos de escritorio y unidades individuales que necesitan más energía de la que una hidroeléctrica genera a cualquier hora. A todas ellas se les puede llamar computadoras.

A partir de 1981, cuando se introdujo la primera PC de IBM, el término PC se ha utilizado para referirse a la computadora personal de cualquier individuo, tanto si es equipo IBM original como Macintosh o algún juego barato comprado en cualquier centro comercial (Rathbone, 1993).

El uso de las computadoras, sobre todo las computadoras personales, se ha extendido tan rápidamente que ya no es posible hacer caso omiso de su existencia. Todas las personas necesitan acostumbrarse a estas máquinas para poder funcionar en una sociedad moderna. Si se desea lograr la iniciación en informática es preciso comprender las posibilidades y limitaciones de los sistemas de cómputo y saber cómo trabajar con éstos sistemas para producir los resultados prácticos que se desean (Sanders, 1990).

5.2 CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE UNA COMPUTADORA.

Una computadora es un sistema manipulador de símbolos (datos) rápido y exacto, diseñado para aceptar y almacenar datos de entrada, procesarlos y producir resultados, y que está dirigido por un programa almacenado de instrucciones detalladas. Una de tantas formas para usar los programas de computadora es a través del procesamiento interactivo.

El término interactivo describe el momento en que se procesan las aplicaciones. Se realiza inmediatamente después de que se introducen los datos a un sistema de cómputo y los resultados del procesamiento se producen rápidamente.

Por ejemplo, el usuario responde a preguntas del programa para especificar los datos de entrada, el sistema reacciona de inmediato para procesar los datos y producir la información de salida, después de lo cual queda listo para seguir interactuando (Sanders, 1990).

Las computadoras funcionan a velocidades muy altas. El tiempo que se requiere para ejecutar una operación básica como la adición se mide normalmente en microsegundos (millonésimas de segundo) en el caso de las computadoras más lentas y en nonasegundos (milmillonésimas de segundo) en el caso de las máquinas más rápidas.

La confiabilidad de los circuitos de computadoras les permite funcionar sin errores durante días y meses en forma continua. Los "errores de cómputo" generalmente se deben a programas incorrectos

o a datos de entrada inexactos, lo cual refleja la posibilidad de error de las personas más que la de las computadoras.

Las computadoras pueden manipular símbolos tanto numéricos como no numéricos. Los datos son hechos, la materia prima de la información, y se representan por medio de esos símbolos. La información es el conocimiento relevante que resulta del procesamiento y arreglo de los datos en una forma ordenada y útil.

El procesamiento de datos consiste en:

- Capturar los datos de entrada.
- Manipularlos empleando técnicas de agrupación, cálculo, clasificación y síntesis.
- Almacenar, recuperar, comunicar y reproducir los datos finales de la manipulación.

Las computadoras llevan a cabo estas actividades de proceso de datos con facilidad (Sanders, 1990).

5.3 OPERACIONES QUE REALIZA UNA COMPUTADORA

Las operaciones que puede realizar un sistema de computadora se clasifican en cinco categorías principales: Entrada, Salida, Transferencia de datos, Aritmética y Lógica. Estas operaciones se realizan cuando lo ordenan las instrucciones del programador.

Para que la computadora pueda procesar la información se debe hacer en una serie de instrucciones llamada Programa.

El programa estará dentro de la computadora y dirigirá sus acciones cuando se tenga que procesar la información. De aquí se dice que un sistema de computadora requiere un programa almacenado.

Entonces, se le llama programa al conjunto total de instrucciones para la computadora que se utilizan para efectuar un trabajo de conversión de datos de entrada en salida. Los programas se escriben por especialistas de computadoras entrenados a quienes se les llama programadores.

Para asegurarse de entender por completo el programa que se deberá escribir, el programador deberá plasmar la secuencia de las instrucciones que se utilizarán en el programa por medio de un "diagrama de Flujo o de bloques".

Un diagrama de flujo representa el conjunto integrado de procedimientos que deben ir seguidos por el programador (Stern, 1985).

Los diagramas de flujo le sirven al programador como ayuda para la organización del flujo de datos que es necesaria para crear el programa. Una vez que se completó el diagrama de flujo con una comprensión mayor del programa y, en consecuencia proceder a su codificación.

Los programas se pueden escribir en muchos lenguajes de programación diferentes. Sin embargo, los diagramas de flujo, son independientes en gran parte de cualquiera d los lenguajes de programación. Es decir, los diagramas de flujo son un método estándar para la descripción de la lógica de las computadoras y se aplican a todos los lenguajes, sin importar las reglas de codificación específicas de cada uno de éstos.

5.4 BENEFICIOS DE LAS COMPUTADORAS

Los beneficios son diversos encontrándose entre otros los que a continuación se señalan :

- **Entretenimiento y pasatiempo :** Una computadora personal puede entretener al usuario con cientos de juegos estimulantes. Además, los usuarios pueden componer música, "pintar", almacenar y mantener registros de colecciones y estampillas y monedas, así como perfeccionar sus conocimientos de lenguas extranjeras.
- **Educación :** Los programas pueden ser educativos además de entretenidos. Los educadores coinciden en que la computadora personal en el hogar puede ser un instrumento de motivación y aprendizaje muy poderoso. Existen miles de programas educativos en los Estados Unidos en las categorías de lectura, lenguajes, ciencia, matemáticas, estudios sociales, música y arte. Las computadoras aportan al proceso educativo atributos tales como una paciencia incansable y disponibilidad en todo momento. Utilizarlas puede mejorar la capacidad del estudiante para pensar lógicamente, formular procedimientos para resolución de problemas y comprender relaciones. Un número cada vez mayor de personas con intereses en los campos de la historia, literatura, música, artes

gráficas y otras ramas de las humanidades han recurrido a las computadoras para :

1. Facilitar la preparación de manuscritos.
2. Traducir textos de un lenguaje natural a otro.
3. Llevar a cabo estudios que de otra manera serían poco prácticos.
4. Aplicar su talento artístico a un nuevo medio.
5. Descubrir patrones de estilo significativo en textos.

Los niños y adultos que usan una PC tiene cierto control sobre lo que aprenden, cómo lo aprenden y con cuánta rapidez lo hacen.

- *Ayuda a Personas con Deficiencias.* Las microcomputadoras pueden controlar dispositivos que permiten a las personas con serios impedimentos, a alimentarse a sí mismas, aún cuando sus miembros superiores carezcan de respuesta. Los análisis computarizados posibilitan el desarrollo de miembros artificiales más efectivos para las personas con amputaciones. Asimismo, la posibilidad de instalar estaciones de trabajo computarizadas en los hogares y conectarlas a sistemas externos de oficinas, amplía las oportunidades de empleo para minusválidos.
- *Finanzas Personales.* Una PC puede ayudar al usuario a preparar presupuestos y controlar los cheques emitidos, supervisar los pagos en abonos, controlar el aprovechamiento de la energía en el hogar y analizar inversiones.
- *Mayor Eficiencia Personal.* Los paquetes residentes en memoria pueden ayudar a las personas a utilizar su tiempo de manera más eficiente.

5.5 ALGUNAS APLICACIONES DE LAS COMPUTADORAS

Actualmente, los científicos están buscando la manera para lograr que las computadoras resuelvan problemas no estructurados. Estos son los tipos de problemas que las personas resuelven probando varios enfoques y aprendiendo de sus errores. Hasta ahora, sólo una inteligencia humana lo podía hacer, pero ya existen programas inteligentes que comienzan a competir con ella.

Los trabajos que buscan diseñar sistemas de cómputo con las características asociadas a la inteligencia humana se agrupan bajo el título de inteligencia artificial.

Con base en conceptos de disciplinas tales como la Psicología, Lingüística y Computación, los investigadores están aprendiendo a diseñar programas o construir sistemas que lleven a cabo tareas que ninguna máquina ha realizado antes en forma automática (Sanders, 1990).

Un ejemplo de inteligencia artificial en acción es el uso de sistemas expertos. Un sistema experto es un conjunto de programas que intenta codificar los conocimientos y reglas de decisión de los especialistas humanos de manera que los usuarios puedan aprovechar esta habilidad al tomar sus propias decisiones. Un paquete completo de sistema experto incluye dos componentes. En primer lugar está una base de conocimientos almacenada que puede llenarse con reglas del tipo "sí-entonces" y procedimientos generales. En segundo lugar, hay un integrador de sistema experto de mecanismos lingüísticos y de razonamiento que pueden consultar la base de conocimientos para llegar a conclusiones y recomendar soluciones a problemas específicos (Sanders, op.cit.).

Por citar algunos ejemplos, en Estados Unidos existen los siguientes paquetes de sistemas expertos en diversos campos.

- **Medicina** : Myán diagnostica y prescribe tratamientos para la meningitis e infecciones de bacteremia. Lo desarrolló la instalación de computación médica experimental de la University of Stanford a mediados de la década de 1970.
- **Adiestramiento** : Steaner enseña a los oficiales de la Marina, mediante simulaciones, las técnicas requeridas para hacer funcionar una planta de propulsión de vapor similares a las que se emplean en muchos barcos. El centro de investigación y desarrollo de personal de la Armada de U.S.A. lo desarrolló en cooperación con Bolt, Baranek y Newman Inc.
- **Sistemas de Cómputo** : XCON configura diariamente computadoras VAX-11/780 para la Digital Equipment Corp. DEC y la Carnegie-Mellon University lo desarrollaron e implementaron en junio de 1971.
- **Química** : Dendral estima las estructuras moleculares de compuestos desconocidos mediante el análisis de datos de espectrografía, resonancia magnética nuclear y otros. Desarrolló el sistema la Stanford University.

- **Ingeniería** : Delta se vale de estrategias de diagnóstico para identificar fallas en locomotoras eléctricas diesel y ayudar al personal de mantenimiento a corregirlas. El centro de investigación de General Electric Corp. Desarrolló este sistema.
- **Geología** : Dipmeter Advisor estima la estructura geológica del subsuelo de un área mediante el análisis de bitácoras de medidores de inclinación y otros datos geológicos pertinentes. Schlumberger-Doll Research desarrolló el programa.

Adónde es probable que conduzcan las investigaciones actuales sobre inteligencia artificial ? Nadie lo sabe con toda veracidad. Los investigadores utilizan el término *heurística* para describir la parte que se relaciona con el juicio o sentido común. Es decir, señala la parte de resolución de conflictos que maneja : definición del problema, elección de estrategias a seguir, formulación de hipótesis y toma de decisiones.

Actualmente, los seres humanos son muy superiores a las computadoras en al área *heurística* del trabajo intelectual. No obstante, con un mayor conocimiento científico de los procesos del pensamiento y aprendizaje humanos, será posible desarrollar programas nuevos y máquinas con facultades *heurísticas* avanzadas (Sanders, 1990).

5.6 ELEMENTOS DE LOS DIAGRAMAS DE FLUJO

Un diagrama de flujo de un programa es un diagrama o representación gráfica del flujo lógico de los datos que se van a procesar. Antes de codificar un programa, se debe dibujar un diagrama de flujo que exhiba la secuencia de las etapas de programación que se deberán codificar.

Dominar el arte de hacer diagramas de flujo implica comprender completamente la naturaleza de los procesamientos que se pueden realizar con las computadoras. De manera que la llave para el éxito en los procesamientos con computadoras no lo constituye el dominio de las reglas de programación, sino más bien una comprensión firme del flujo lógico (Stern, 1985).

En la preparación de sus programas, el empleo que el programador hace de él es análogo al empleo que hacen los arquitectos de los planos.

Los diagramas de flujo están formados por símbolos, que representan las funciones de los programas, y de líneas de flujo, que denotan la secuencia en la que se deberán realizar estas funciones. Las instrucciones se escriben dentro de los símbolos, pero en la siguiente demostración se omiten:

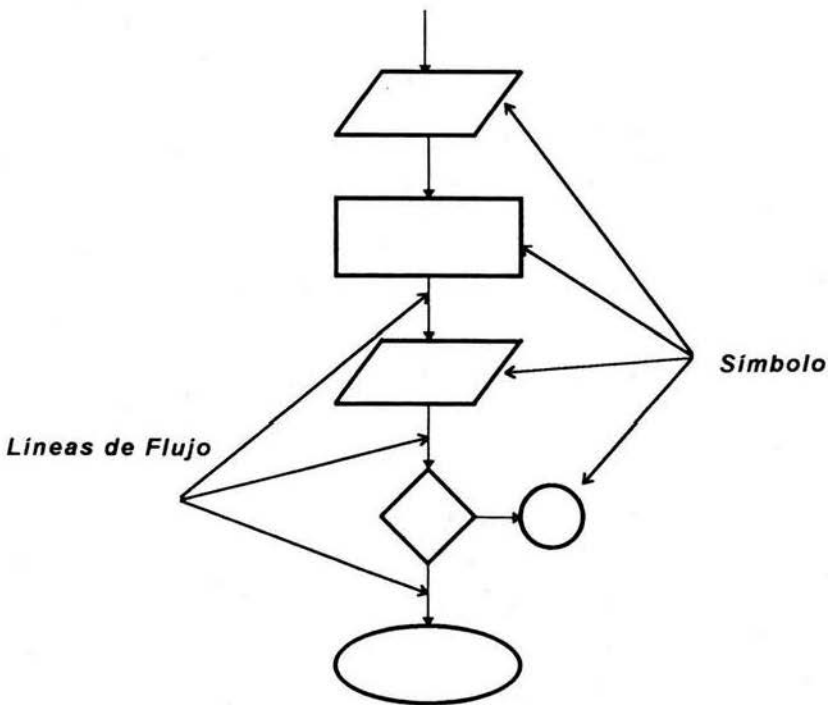


Figura 1.1

Un diagrama de flujo de un programa se lee de arriba hacia abajo, como lo indican las líneas de flujo de la figura 1.1. La única variación que se hace a esta lectura vertical es la efectuada para la computadora cuando toma una decisión, la que podría hacer un cambio en la secuencia.

Se ha visto que un diagrama de flujo es una serie de símbolos, cada uno representa una función a programar. Estos símbolos están

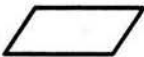
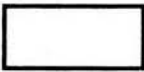



conectados por líneas de flujo que indican la dirección, o flujo, de los datos. Si se observa nuevamente la figura 1.1 se verá que el tercer y primer símbolos son iguales. Esto significa que representan la misma función. Aunque un único símbolo, que represente una función específica, se puede utilizar en diversos lugares de un diagrama de flujo; pueden requerirse diferentes operaciones cada vez que se le utilice.

Por ejemplo  denota una función de entrada/salida.

Para indicar la operación específica correspondiente a una función dada, se escribe una nota dentro del símbolo apropiado.

5.6.1 SÍMBOLOS PRINCIPALES DE LOS DIAGRAMAS DE FLUJO

Una plantilla para diagramas de flujo incluye todos los símbolos que se emplean para hacer diagramas de flujo de programas o diagramas de flujo de sistemas. Los símbolos importantes de programación que se utilizan son los siguientes:

SÍMBOLO	EXPLICACIÓN
	<u>Entrada/Salida:</u> Se usa para representar operaciones de entrada o salida
	<u>Procesamiento:</u> Se usa para representar procesamientos internos de la computadora, que por lo general abarcan movimientos de datos u operaciones aritméticas.
	<u>Decisión:</u> Se usa para representar comparaciones lógicas (y éstas siempre son en forma de preguntas que tienen como únicas respuestas posibles a SI y NO).
	<u>Conector:</u> Se usa para representar una alteración del flujo normal de los datos o para especificar un punto de entrada en donde se debe continuar el flujo.
	<u>Terminal:</u> Se usa para representar el principio (opcional), final e interrupción de los programas.

Para las funciones de entrada/salida por lo general un símbolo representa una sola instrucción. Sin embargo, para funciones de procesamiento podemos cambiar una o más instrucciones de procesamiento estrechamente relacionadas dentro de un solo símbolo de procesamiento.

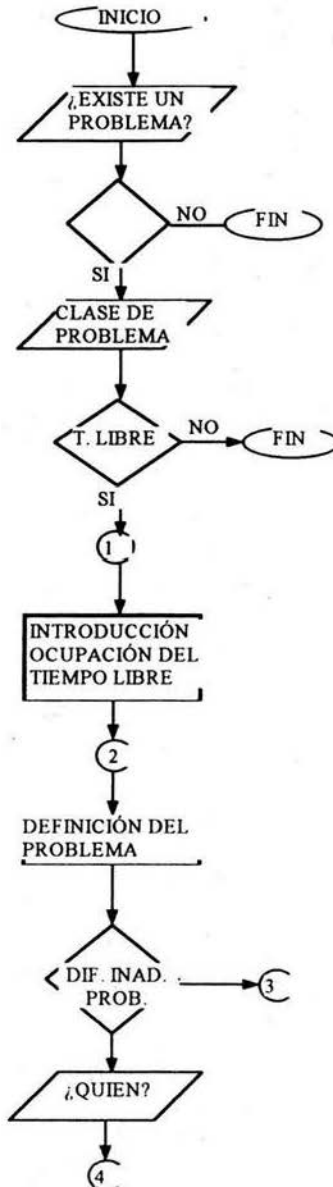
Este método de representación permite que los diagramas de flujo sean más sencillos y más cortos.

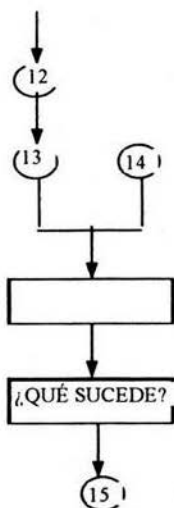
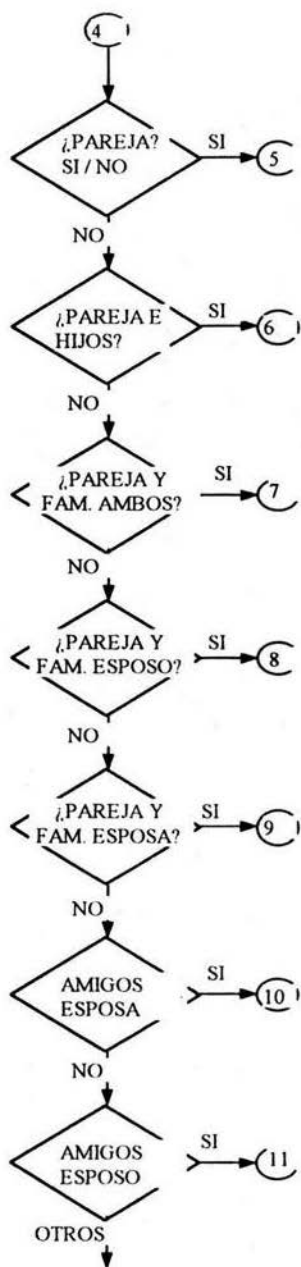
También facilita la lectura del diagrama de flujo para quien deseen comprender la función que se va a realizar.

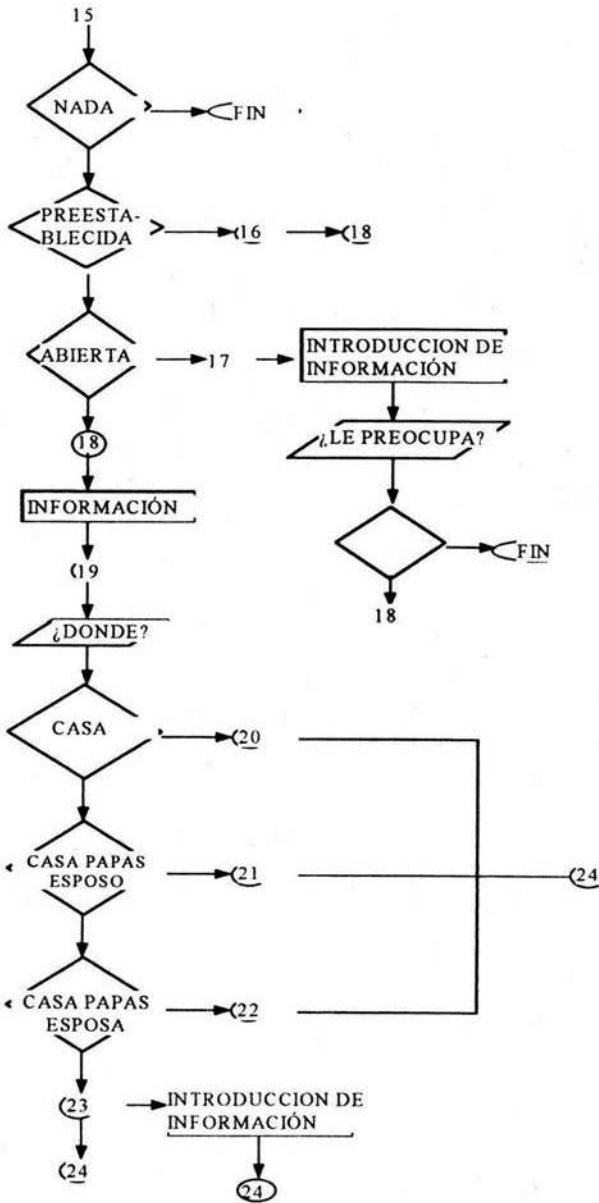
Al igual que con cualquier otro símbolo de los diagramas de flujo, se especifican las instrucciones escribiendo notas o etiquetas dentro del símbolo conector.

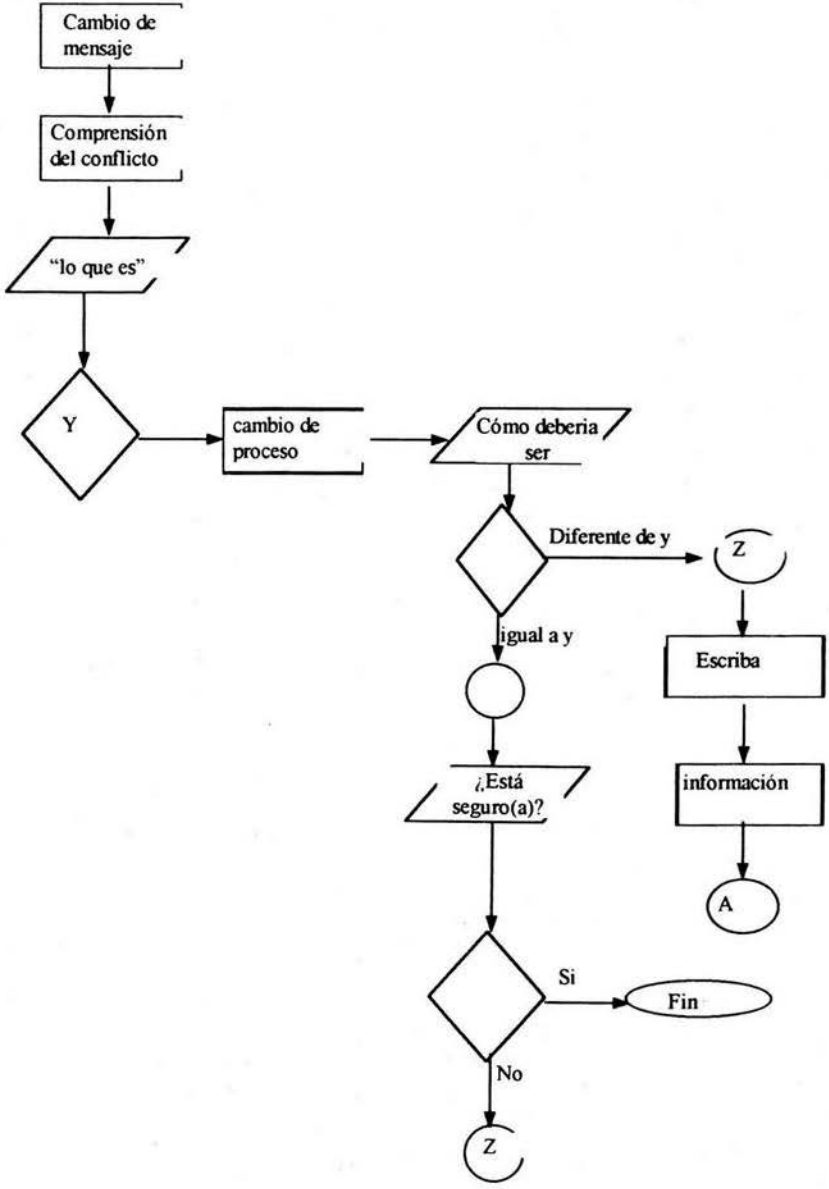
5.7 PROGRAMA INTERACTIVO :

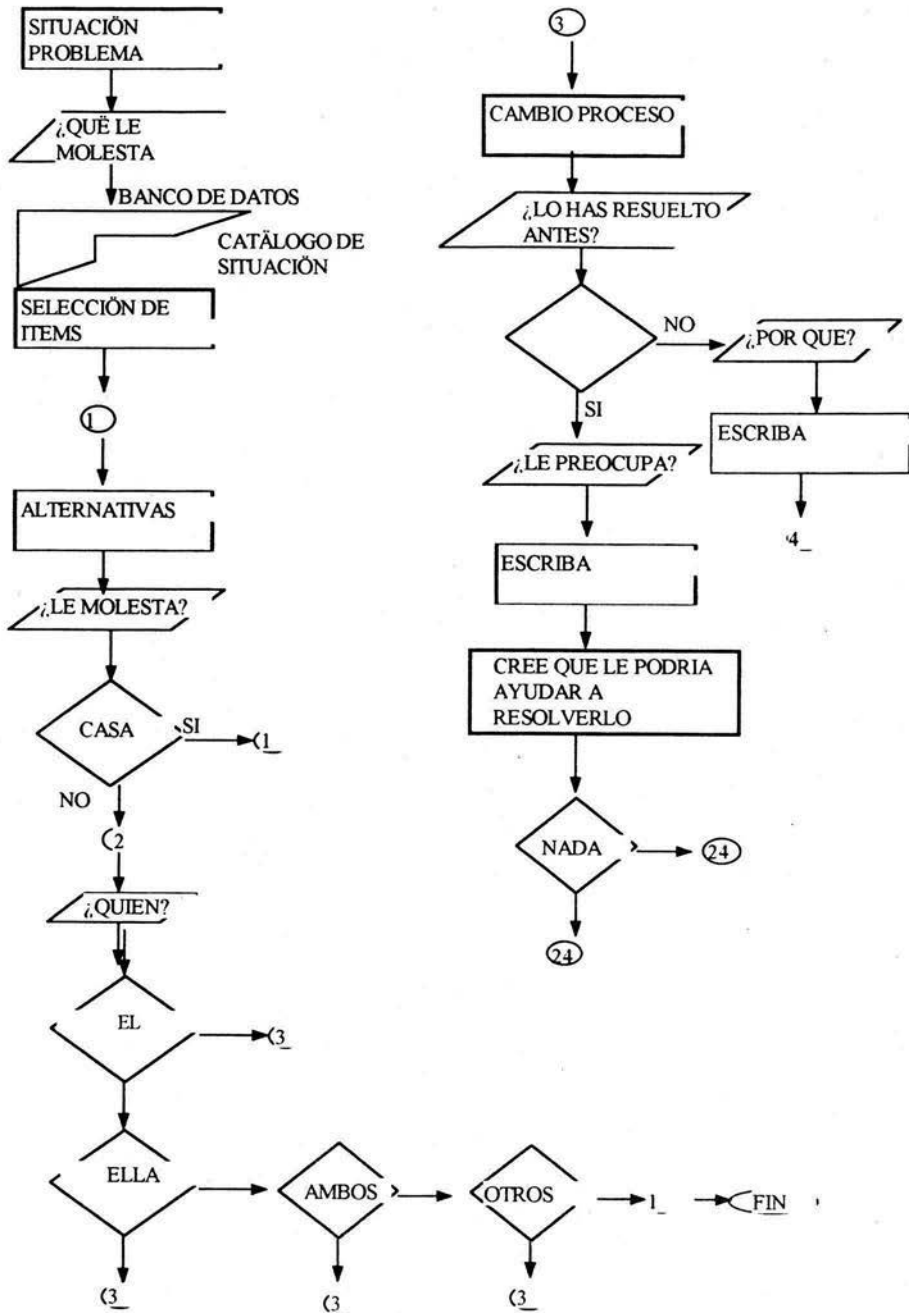
Diagrama de Flujo Computacional "Toma de Decisiones en la Relación de Pareja".

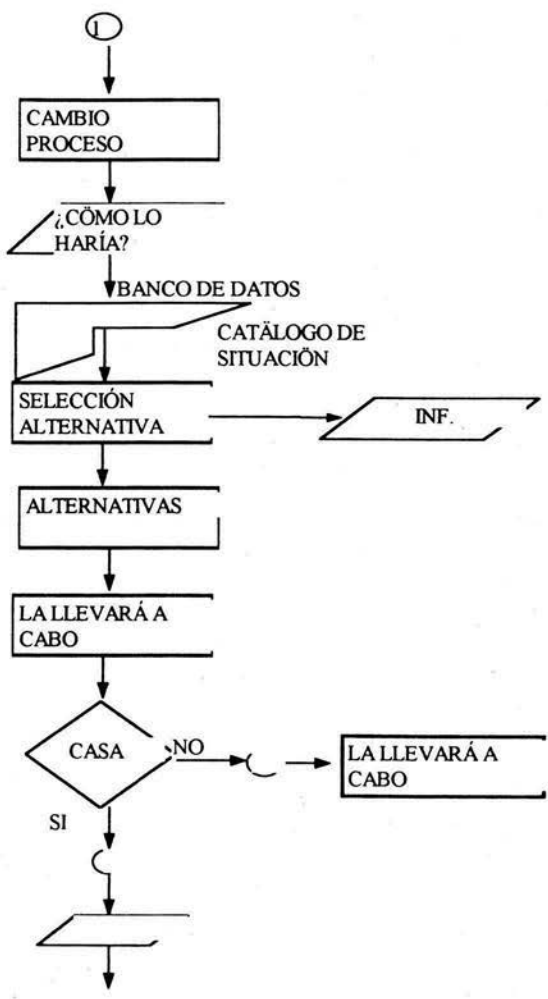












CONCLUSIONES

Abordar el estudio de las relaciones de pareja ha sido una tarea realizada con suma frecuencia, la cual se refleja desde los más antiguos escritos de diversas culturas hasta los diferentes enfoques psicológicos de la actualidad.

Tratar el tema no es sencillo puesto que una relación de pareja entraña aspectos de índole social, de pensamientos y sentimientos (cogniciones), de conducta, de economía, de religión, de creencias y valores, de cultura y educación, entre otros más.

Por eso, en su particular visión, han hablado de ella la Filosofía, la Antropología, la Sociología, las distintas religiones, la Literatura y el Saber Popular de cada región.

Por su parte, la Psicología es la que se ha abocado a buscar explicaciones de las causas que configuran a una pareja, el desarrollo de ésta y los conflictos que enfrentan en la misma así como sus posibles soluciones y alternativas.

Se debe considerar que la familia es cimiento de una sociedad, y la unidad fundamental de la familia es. A su vez, la pareja, cuya estructura ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, de cultura a cultura y como consecuencia de cambios producidos en el sistema socioeconómico.

Al plantear el grupo social un patrón de reglas sobre lo que "debe ser" la relación hombre - mujer, teniendo la connotación de "modelo ideal" y, por tanto, inalcanzable, una variación en el mismo, es capaz de producir desajustes en el equilibrio de la pareja debido a la continua comparación de su realidad con dicho modelo.

A la vez, en su estructura misma, la relación de pareja se enfrenta a frecuentes divergencias de pensamientos y acciones que conlleva a conflictos consecuentes rompiendo la estabilidad de la interacción. De tal forma, el conflicto en pareja se provoca por un conjunto de causa que se combinan entre sí. No es posible hacer responsable sólo a la cuestión social, o nada más a las diferencias que en la pareja existen.

Ahora bien, en concordancia con Beck (1990) y en referencia explícita a los problemas de pareja, en muchos casos, las relaciones accidentadas originan depresión y ansiedad en uno de los integrantes. En otros, esos estados agravan las dificultades ya existentes en la relación.

Es claro también que las parejas manifiestan algunas distorsiones de pensamientos, lo cual hace que los miembros tiendan a fijarse en las fallas de la relación y a descuidar o no querer ver los aciertos.

Es evidente que el modo de pensar determina en gran medida nuestra conducta y si alcanzaremos nuestros objetivos. Si el pensamiento es claro y sencillo, estamos en mejor posición para alcanzar esas metas. Si queda estancado o empantanado por significados simbólicos distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, nos convertirá, efectivamente, en ciegos y sordos.

En algunos casos, aunque las parejas piensen que hablan el mismo lenguaje, lo que dicen y lo que sus compañeros oyen suelen ser cosas muy diferentes. De modo que los problemas originados en la comunicación conducen a frustraciones y decepciones que aquejan a muchas parejas, en virtud que el enojo mutuo resultante y los malos entendidos múltiples y reiterados desgastan los cimientos de la relación.

Así, la terapia cognitivo - conductual está destinada a ayudar a las parejas a clarificar el pensamiento y la comunicación, así como modificar conductas inadecuadas y aprender otras nuevas, a fin de evitar, desde el principio interpretaciones erróneas. Tal como lo señalan Costa y Serrat (1985) en esta teoría se enfatizan los principios del aprendizaje y se orienta no sólo al cambio de la conducta, y sobre todo, al entrenamiento de habilidades de modificación de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de su propia conducta y de la de su compañero, y a utilizar procedimientos técnicos específicos tales como : reforzamiento positivo, moldeamiento, extinción, entre otras ; con la finalidad de que las parejas resuelvan de un modo autónomo no sólo de sus problemas actuales, sino aquellos que en el futuro pudieran presentarse.

Varios estudios, como los que reseñan Beck (1990), D'Zurrilla (1993), Caballo (1991); entre otros más, han demostrado la eficacia del enfoque cognitivo-conductual en los problemas maritales. Estos programas enfatizan la resolución de conflictos, el mejoramiento de la comunicación y la clasificación de expectativas no realistas, las atribuciones imperfectas y las malas interpretaciones; incluso, la utilización de algunos programas han logrado prevenir desgracias matrimoniales.

Con suma frecuencia, cuando las parejas se encuentran en una situación conflictiva, las formas en que la enfrentan no conducen a la resolución precisa del problema, sino por el contrario, es el inicio de una extensa cadena de discusiones, reproches, malas

interpretaciones, enojos, conductas de indiferencia, de evitación e incluso llegar a abandonar por algún tiempo la relación hasta, en caso extremo, llegar a la separación.

Por ello, es importante que las parejas aprendan cómo resolver sus conflictos de la manera más adecuada y satisfactoria para ambos integrantes.

Es conveniente enfatizar que para llegar a tal motivo, las parejas deben poner en práctica habilidades de resolución de conflictos, puesto que no es posible tomar una decisión en conjunto si no existen entre la pareja tales habilidades, les será más complicado y difícil hacerlo.

De tal manera, se convierte entonces en un proceso necesario e indispensable, que toda pareja debería conocer, en el sentido que los problemas de cualquier índole están presentes con extraordinaria frecuencia, al grado de debilitar poco a poco, y a veces muy rápido, una relación de pareja si no se logran resolver satisfactoriamente.

Y es aquí donde el psicólogo debe hacerse patente con toda la gama de técnicas y estrategias posibles para proporcionarles elementos a la pareja que en verdad les sean de ayuda.

Dicha labor debe hacerse con el uso de todos los medios disponibles para garantizar resultados convenientes a la situación planteada. Así, utilizar los adelantos que la tecnología actual proporciona es válido y necesario.

La propuesta aquí señalada es una forma viable y capaz de complementar el apoyo psicológico que necesitan las parejas en conflicto, y la tarea de asesoría por parte del psicólogo. Además, heurísticamente hablando, es una forma de demostrar que los elementos teóricos, métodos y estrategias de la ciencia psicológica pueden ser compatibles con aquellos de la computación, cuya integración conduzca hacia mejores perspectivas de vida, considerando que cada una tiene, entre otros objetivos, permitir al ser humano adaptarse cada vez más y mejor al medio ambiente actual con tan frecuente y en ocasiones, súbitos cambios. Por tanto, al unirse aumentan la probabilidad de lograrlo con mayor efectividad. Sin embargo, este instrumento es solamente un medio de apoyo; no pretende suplir el pensamiento y la capacidad del hombre, pues de hecho, aún con todos los avances cibernéticos en inteligencia artificial, no es capaz todavía de hacerlo.

Y por supuesto, por sí mismo, no dará solución a los conflictos de una pareja, sino únicamente proporcionará elementos educativos integrados por un programa de computación que les permite conocer diversas alternativas y nada más. Por lo cual, reiteramos este punto :

"No se espere que con encender la computadora y teclear, el conflicto quedará resuelto".

Por tanto, las parejas tendrán que seguir poniendo en práctica el factor humano indispensable: Pensamientos y Acciones; y el psicólogo, en lo que le respecta, sus conocimientos y habilidades.

Asimismo, es notorio una vez más, que la psicología debe seguir trabajando interdisciplinariamente.

Por otra parte, dicha alternativa conlleva una buena cantidad de tiempo y trabajo para implementarse. Se sabe que tan solo realizar un programa de entretenimiento y juego puede implicar años de elaboración por parte de importantes compañías de computación. De tal manera, un programa interactivo para facilitar la solución de problemas en la relación de pareja supone también ciertas dificultades, tanto en tiempo, economía y apoyo técnico necesario para llevarlo a cabo.

No obstante, todo tiene un principio y este trabajo tiene el propósito de marcar tal inicio.

Mientras no unamos la tecnología de punta, en este caso la computación, y los procesos educativos, no lograremos insertarnos con eficacia a lo que se denomina Tecnología Educativa y seguiremos rezagados respecto de otros países que han logrado aprovechar realmente sus beneficios.

Económicamente, todo este proceso podría estar fuera del alcance de muchas personas dado el costo tan alto en cuestiones de adquisición, mantenimiento, operación y actualización del equipo y accesorios. Sin embargo, en nuestro país existen instituciones que brindan el servicio de manera accesible en lo económico y administrativo, con la certeza de encontrar información actualizada y aspectos vanguardistas.

Un ejemplo de estos lugares es la ENEP-I que hoy ofrece el sistema de INTERNET cuya principal característica es proporcionar información de cualquier tema las 24 horas del día a través del contacto con instituciones, Universidades y personas de todo el mundo.

De esta manera se observa que en la UNAM y particularmente, en la ENEP-I se comienza a enfatizar el uso de la computación en combinación con la Educación.

Así como en lo anterior, la ENEP-I a través de su plan curricular y profesorado proporciona los elementos formativos teóricos y metodológicos necesarios para que sus egresados den respuestas

funcionales a problemas prácticos que cotidianamente se presentan en nuestra sociedad.

Aunado a esto, hoy día este plantel otorga mayores facilidades respecto a la administración y diversas opciones de titulación para alcanzar la principal meta que como institución tiene: Formar profesionistas capaces y comprometidos a ejercer con responsabilidad la carrera elegida.

Sabemos que un trabajo como el propuesto tiene los elementos suficientes para llevarse a cabo en un país como México puesto que existen los conocimientos necesarios en materia de Computación, y por supuesto, de Psicología para ello.

Por todo lo anterior, de igual manera que se incursionó en el aspecto de las relaciones de pareja, pensamos que otros temas también podrían ser tratados utilizando el mismo método y creando nuevos y mejores diseños.

Finalmente, ahora como Psicólogos nuestra labor es

GLOSARIO

Afecto: Es un término amplio utilizado para denotar cualquier variedad de experiencias o de concomitantes emotivos así como estados de ánimo, agrado y desagrado que señalan cualidades sentimentales específicas.

Aleatorio: Que depende de un suceso fortuito. Que es al azar.

Análisis funcional: Proceso que consiste en analizar las condiciones en las cuales tiene lugar una conducta, con el fin de comprobar cuales son las condiciones necesarias para que se presente ésta.

Asignación de tareas: Ver página 37.

Asociación libre: Método fundamental de la técnica psicoanalítica en el que se permite que el pensamiento surja inmediatamente sin restricción consciente o crítica selectiva y como resultado de alguna sugerencia.

Autoinstrucción: Ver página 38.

Aversión: Actitud de desagrado hacia un objeto, persona o acción de una persona en una situación percibida o imaginada, junto con el impulso de evitarlo.

Aversivo: Que tiene carácter de aversión.

Castigo: Infligir una pena o molestia a un organismo como consecuencia de la infracción de un mandato o por el curso de una acción no deseada por quién castiga. Estimulo motivador negativo.

Castración: En psicoanálisis, término que significa reacción de afectos inconscientes ante la amenaza de perder los órganos genitales o ante la restricción de la actividad sexual infantil.

Cientificidad: De carácter científico. Valoración de las nociones científicas.

Cognitivo: Califica los mecanismos que permiten la adquisición de conocimientos. Implica el lenguaje, la percepción, el pensamiento y el razonamiento.

Competencia: Pugna entre dos o más individuos por el mismo objeto o por alguna superioridad.

Condicionamiento: Leyes empíricas que describen los mecanismos básicos del proceso psicológico de adquisición. Se pueden distinguir dos tipos: Condicionamiento Clásico o Pavloviano y Condicionamiento Instrumental u Operante.

Conducta: Comportamiento de los organismos (personas y animales) sujeto a diversas condiciones biológicas, sociales y culturales que lo controlan; se encuentra en constante cambio y puede ser predecible, cuantificable y modificable a través de varias técnicas específicas. Es un cambio en el organismo que se traduce en alguna forma de comportamiento observable.

Conductual: Calificativo referido a la conducta.

Connotación: Cualidades, caracteres y atributos designados por un término especial que constituyen un aspecto significativo.

Consecuencia: Es un nuevo cambio en el medio en forma de objeto o acontecimiento, efecto de una conducta.

Control estimular: Ver página 36.

Contingencia: Que depende de la presencia de alguna conducta, fenómeno, suceso, etcétera.

Counseling: Técnica conductual referida a la consultoría.

Cuestionario: Serie de preguntas referidas a algún tema o grupo de temas relacionados, enviado o dados a un grupo escogido de individuos, con objeto de reunir datos acerca del asunto o problema que se estudia.

Chip de silicio: Componente de la computadora que contiene miles de circuitos para guardar datos o instrucciones del programa. Se usó para contruir computadoras posteriores a la 3a. generación de éstas.

Diada: Que está compuesto de dos partes que se influyen reciprocamente.

Diagrama: Figura gráfica que explica un fenómeno determinado.

Dialéctica: Arte de razonar metódica y justamente. Sinónimo de lógica y razonamiento.

Didáctico: Término relativo a la enseñanza.

Elección del objeto: En psicoanálisis, es la selección de un objeto de amor que produce placer, determinado por fijaciones pregenitales.

Endogamia: Costumbre de limitar el matrimonio a individuos de la misma comunidad, casta, fratría o clan.

Ensayo de conducta: Técnica conductual donde se realiza una conducta en un ambiente preparado hasta lograr su adquisición, para luego realizarla en un ambiente natural.

Entrenamiento asertivo: Ver página 37.

Estímulo: Cambio en el medio ambiente que influye en el organismo en forma de objeto o acontecimiento.

Esquizofrenia : Perturbación mental grave que se caracteriza por alteraciones de la personalidad disociación y deterioro emocional.

Expectativa: Actitud caracterizada por la atención del pensamiento presente hacia alguna situación futura.

Extinción: Disminución o supresión de un reflejo condicionado mediante la excitación repetida, sin reforzarla con el reflejo incondicionado o primario.

Exogamia: Costumbre popular, predominante en ciertas tribus o razas, según la cual un individuo debe casarse fuera de los límites de su propio clan, fratria o aldea.

Falo: En psicoanálisis, representación simbólica de los órganos sexuales masculinos.

Feedback: Significa literalmente “alimentar al revés”. Dispositivo de autocorrección que permite a un organismo o a una máquina regular su acción mediante las variaciones mismas de ésta acción. Es un concepto fundamental de la cibernética y se aplica a numerosos fenómenos físicos, biológicos, psicológicos y sociológicos.

Grupo: Conjunto de organismos que se asocian o viven juntos, que reaccionan el uno respecto al otro o ante un estímulo común.

Hardware: Término computacional generalmente aplicado a todos los dispositivos en los que se realizan procesamientos informáticos de datos.

Heurística: Aspecto que se relaciona con el juicio o sentido común en la resolución de problemas.

Insight: Significa “visión interna”. Se caracteriza por su evidencia, carácter inmediato y su valor adaptativo. En la Gestalt es una especie de iluminación intelectual, repentina, global y directa.

Instrucción: Ver página 37.

Inteligencia artificial: Técnica de investigación en cibernética que pretende dar a las computadoras los recursos para tomar decisiones en respuesta a cambios en las condiciones operativas.

Interacción: Relación entre dos unidades o sistemas de cualquier clase, de modo que la actividad de cada una está en parte determinada por la actividad de la otra.

Interactivo: Término aplicado al procesamiento en el que los usuarios en línea influyen recíprocamente con la computadora para procesar sus

programas; asociado generalmente con el tiempo compartido y el modo conversacional.

Interpretación: Añadir significado a los datos primarios de la experiencia. En psicoanálisis se insiste en el descubrimiento del YO completo, especialmente de sus afanes mayores.

Intrínseco: Valor que tiene por sí mismo.

Juego de roles : Ver página 36.

Manceba: Concubina.

Mediacional: Interposición de una o más ideas o actos entre un estímulo inicial y un resultado final determinado.

Metodológico: Relativo al método. Obra que contiene, ordenados, los principales elementos de una ciencia o arte.

Microcomputadora: Sistema informativo más pequeño, contruido con chips de silicio y aplicado al hogar y los negocios.

Modelado: Ver página 36.

Moldeamiento: Ver página 36.

Monogamia: Unión duradera de dos individuos de sexo opuesto

Narcicismo: En psicoanálisis, es la persistencia de una fase primitiva del desarrollo psicosexual, en el que el objeto sexual o de amor sigue siendo el YO. Amor a sí mismo.

Objetividad: Exigir la más clara especificación física posible de los estímulos del medio y de las conductas del organismo.

Operatividad: De carácter operativo. Capaz de sufrir efecto o de funcionar.

Ortodoxo: Conforme con la verdad o con los principios tradicionales en cualquier ramo del saber humano.

Pareja: Unión o relación de dos individuos, ya sea del sexo opuesto o del mismo sexo.

Patología: Rama de la biología y de la medicina que estudia las enfermedades, los trastornos y los estados anormales del organismo. Se aplica también con frecuencia en la psicología.

Psicodinámica: Rama de la psicología que estudia los cambios y desarrollo de los procesos psíquicos.

Psicodrama: Método terapéutico que utiliza el juego dramático improvisado como medio de investigación psicológica y de liberación de los complejos. Inventado por Jacob Moreno para desarrollar la espontaneidad en las relaciones sociales. Muy utilizado en psicoanálisis.

Psiquiatría: Rama de la medicina que estudia las enfermedades mentales.

Poliandria: Matrimonio entre una mujer y dos o más hombres.

Poligamia: Matrimonio de un hombre con dos o más mujeres; o de una mujer con dos o más hombres.

Foliginia: Matrimonio de un hombre con dos o más mujeres.

Programa: Serie de instrucciones escritas en el lenguaje de la computadora y que le dirige en sus tareas de procesamiento.

Rechazo: No aceptación de una persona en el plano afectivo.

Reestructuración cognitiva: Ver página 37.

Reforzamiento: Acción de reforzar.

Refuerzo: Todas las condiciones que reafirman el aprendizaje y le confieren algún grado de permanencia que favorece el ajuste conductual del individuo.

Resolución de conflictos: Ver página 38.

Respuesta: Cambio en el organismo que se traduce en alguna forma de comportamiento observable.

Retroalimentación: Sinónimo de feedback, ver página 38.

Role playing imaginario: Técnica donde a través del uso de imágenes mentales se hace uso del juego de roles.

Role playing: Sinónimo del juego de roles.

Simbiosis: Vínculo social de una especie con otra.

Síndrome: Término que designa el conjunto de síntomas de una enfermedad.

Sinergia: Se refiere a la facultad de las entidades de lograr juntos lo que son incapaces de lograr por separado.

Sistema: Grupo de entidades o datos relacionados unos con otros por interacción o interdependencia.

Software: Término aplicado a los programas que dirigen y controlan el procesamiento de la computadora.

Terapia de conducta: Terapia del comportamiento basada en la teoría del aprendizaje que plantea como principio que el síntoma es el resultado de un condicionamiento, por lo que, al ser posible revertirlo (descondicionamiento) se puede lograr una modificación de la estructura conductual.

Terapia racional emotiva: Ver página 38.

Transferencia: En psicoanálisis, desarrollo de una actitud afectiva por parte del paciente hacia el psicoanalista, en forma de reacción cariñosa u hostil que procede, en ambos casos, de las relaciones anteriores del paciente con uno de sus progenitores (o con ambos) y no de la situación analítica actual.

Variable: Magnitud que puede adoptar diferentes valores. Conjunto de factores que facilitan algunos aprendizajes o que se oponen a otros. Se pueden distinguir variables naturales o personales (sensibilidad de los receptores, edad, estructuras nerviosas, diferencias específicas o sexuales, etcétera.) y culturales o ambientales (aprendizajes previos que tienen como consecuencia el establecimiento de una preferencia por algunas categorías de estímulos o respuestas).

BIBLIOGRAFIA.

- ANDERSON, M. (1971) : Sociología de la Familia. México. Fondo de Cultura Económica.
- ANGUIANO, S. S. (1990) : "La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de problemas maritales: una alternativa cognitivo-conductual". Tesis de Lic. en Psicología. México. UNAM ENEP Iztacala.
- ARELLANO PERALTA, M.R. (1994) : "Elaboración de un instrumento para la evaluación de la infidelidad conyugal en parejas mexicanas". Tesis de Lic. en Psicología. México. UNAM ENEP Iztacala.
- BARRIOS, L.; MARTÍNEZ.V. (1991) : " La elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes: una alternativa cognitivo-conductual". Tesis de Lic. en Psicología. México. UNAM ENEP Iztacala.
- BECK, A.T. (1990) : Con el amor no basta. México. Ed. Paidós.
- BERSCHIED, W. (1978) : Atracción Interpersonal. Massachusetts. Addison-Wesley.
- BOUCHARD, M.; GRANGER, L.; LADOUER, R. (1981) : Principios y Aplicaciones de las Terapias de Conducta. Madrid. Editorial Debate.
- BUENO, M.B. (1985) : Relaciones de pareja: Principales Modelos Teóricos. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer.
- CABALLO, V. E. (1991) : Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. España. De. Siglo XXI.
- COSTA, M.; SERRAT, C. (1993) : Terapia de Parejas. Madrid. Alianza Editorial.
- DELGADO, F.S. (1990) : La Terapia de Conducta y sus aplicaciones clínicas. México. Editorial Trillas.
- DYER, W.W.: (1980) : Técnicas efectivas de Asesoramiento Psicológico. Barcelona, España. Editorial Grijalbo.
- D' ZURRILLA, T. J. (1993) : Terapia de Resolución de Conflictos. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer.
- EUCKHOUT, M.T. (1987) : La Pareja Hoy. México. Editorial Colección Bolsillo Mensajero.
- FREEDMAN, A. (1984) : Glosario de Computación. México. Editorial Mc. Graw-Hill.
- FORWARD, S.; BUCK, C. (1991) : No se obsesione con el amor. México. Editorial Grijalbo.

- GOLDFRIED Y DAVISON (1981) : Técnicas terapéuticas Conductuales. México. Editorial Paidós.
- IBARRA, M. (1965) : El Matrimonio. México. Editorial Mexicana.
- LLAVONA, L. M.; CARRASCO, M.J. (1991) : "Tratamiento de un caso de problemas de pareja", en: Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta. De Macía A.D. y Méndez Carrillo, F.J. Madrid. Editorial Pirámide.
- LEMAIRE, J. G. (1992) : La pareja humana: su vida, muerte y estructura. México. Fondo de Cultura Económica.
- MACÍA, A.D, Y MÉNDEZ, C. F. (1991) : Aplicaciones Clínicas de la Evaluación y Modificación de Conducta. Madrid, Editorial Pirámide.
- MARAÑÓN, G. (1983) : Amor y Convenencia. México. Editorial Costaveniencia.
- MERANI, A.L. (1976) : Diccionario de Psicología. Barcelona. Editorial Grijalbo.
- NAVARRO, G.C. (1985) : "Confiabilidad y Validez del Instrumento de comunicación marital (MCI)". Tesis de Lic. en Psicología. México. Universidad Iberoamericana.
- NEIDIG, H.P.; FRIEDMAN. H.D. (1989) : "Comunication". Spouse Abuse: a treatment program for couples. Champaign, Illinois. Research Press Company.
- ORILIA, S. L. (1987) : Basic Estructurado. México. McGraw-Hill
- ORTEGA, J. (1973) : Estudios Sobre el amor. Madrid. Editorial Revista.
- PUTCHIK, R. (1980) : Las emociones. México. Editorial Diana.
- RANGEL HINOJOSA, M. (1980) : Comunicación Oral. México. Editorial Trillas.
- RATHBONE, A. (1993) : PC's para inexpertos. México. Editorial Noriega.
- RIMM Y MASTER (1981) : Técnicas en Psicología Clínica. México. Editorial Trillas.
- RODRÍGUEZ, R.; TALAVERA. (1992). "Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas jóvenes: Taller cognitivo-conductual." Tesis de Lic. en Psicología. UNAM ENEP Iztacala.
- ROSEMBRAMM, J.A. (1970) : La relación Marital. México. Editorial Jims.
- RUBIN, J.; RUBIN, C. (1990) : "El noviazgo, el matrimonio y ya viene el bebé". Cuando las Familias se pelean. México. Editorial Paidós.
- SANDERS, D. H. (1990) : Informática Presente y Futuro. México. McGraw-Hill.

SATIR, V. (1986) : "La Pareja". Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México. Editorial

SOLIS, L. (1988) : "La Elección de La Pareja Conyugal: algunos factores psicosociales." Tesis de Lic. en Psicología. México. UNAM ENEP Iztacala.

STEKEL, W. (1978) : El matrimonio moderno. México. Editorial Latinoamericana.

STERN, N. B. (1985) : Diagramas de Flujo. México. Editorial Limusa.

STERNEBERG, R.J.; WHITNEY, C. (1992) : El amor como a usted le gusta. Argentina. Editorial Vergara.

THIBANLTH, D. (1971) : La Pareja. Madrid. Editorial Guadarrama.

WALSTER, W. (1982) : La importancia del atractivo físico en el comportamiento. Journal of personality and social psychology. 4, 508-16.

WARREN, H. C. (1987) : Diccionario de Psicología. México. Fondo de Cultura Económica.

WILLI, J. (1978) : La pareja humana: Relación y Conflicto. Barcelona, España. Editorial Morata.

WOLPE, E. (1985) : Práctica de la terapia de Conducta. México, Trillas.

YETTA, M.B. (1991) : Cómo resolver Conflictos de Pareja. México. Editorial Pax.

ZIMBARDO, D.G. (1984) : Psicología y vida. México. Editorial Trillas.

MÉXICO A TRAVÉS DE LOS SIGLOS. (1953) : 18v México. Editorial Cumbre.

SEDMAY-LIDIS. Ediciones (1978) : Diccionario de Psicología. Madrid. Editorial Pax.